

Test je kennis: 6 labels over borstvoeding

Een glas bruin bier is goed voor de borstvoeding

FABEL! Alcohol komt via de moedermelk bij je baby terecht en dat remt zijn ontwikkeling. Bovendien kan je baby slaperig worden van alcohol en daardoor niet veel zin hebben om te drinken. Daarom mijd je best alle alcoholische dranken tijdens de borstvoedingsperiode. De vitamines B die in bruin bier aanwezig zijn vind je ook in bruin brood, vlees, noten ... zonder schadelijke effecten voor je baby.

Van borstvoeding geven krijg je slappe borsten

FABEL! Je borsten veranderen door je zwangerschap, niet door het geven van borstvoeding. Als je zwanger bent, wordt het vetweefsel in je borsten gedeeltelijk vervangen door melkklierweefsel. Als je geen borstvoeding geeft, dan slinken de melkklieren maar is de huid van je borsten al wél verslapt. Of je na een zwangerschap borstvoeding geeft of niet heeft dus geen enkele invloed meer op het krijgen van slappe borsten. Of je borsten gaan hangen is ook een kwestie van aanleg. Over het algemeen geldt wel dat grote borsten eerder gaan hangen dan kleine. Zorg daarom voor een goed ondersteunende bh.

Borstvoeding geven maakt je moe

FABEL! Zorgen voor een baby vraagt gewoon veel energie, of je nu borstvoeding geeft of niet. Als je borstvoeding geeft, komt oxytocine vrij. Dat hormoon werkt rustgevend waardoor je je wat loom kunt voelen. Daardoor bouw je op een natuurlijke manier de nodige rustmomenten in.

Met grote borsten lukt het beter om borstvoeding te geven

FABEL! Melkproductie heeft niets te maken met de grootte van je borsten, zo blijkt uit onderzoek én uit de praktijk. Vrijwel iedere gezonde vrouw kan genoeg melk produceren om haar kind voldoende te voeden. De oorzaak van een geringe melkproductie is meestal dat de baby in de eerste week na de bevalling te weinig is aangelegd. Hoe vaker je baby drinkt, hoe meer melk je borsten aanmaken. Komt de melkproductie spontaan onvoldoende op gang, dan kan dat door af te kolven extra gestimuleerd worden.

Wie borstvoeding geeft moet anders eten

FABEL! Je behoudt het best de gezonde eetgewoonten van tijdens je zwangerschap. Wie evenwichtig en gevarieerd eet, hoeft zeker geen andere voedingsgewoontes aan te nemen. Bovendien eet je baby al gedurende 9 maanden met je mee en zou het dus geen goed idee zijn om plots je eetgewoonten te veranderen of extra dingen te nemen of te laten.

Borstvoedingskinderen worden nooit ziek

FABEL! Natuurlijk zijn kinderen die borstvoeding krijgen ook wel eens ziek. Het tegendeel zou te mooi zijn! Ze zijn evenwel gemiddeld genomen minder vaak ziek dan kinderen die flesvoeding krijgen. En als ze ziek worden, zijn ze over het algemeen ook minder erg en minder lang ziek omdat de moedermelk (met daarin de gepaste antistoffen) hun afweersysteem extra ondersteunt.

Nuttige adressen

Voor informatie en ondersteuning kun je terecht bij vroedvrouwen en geschoolde lactatiekundigen.

- De vroedvrouw of kraaminstelling die je begeleid heeft bij je zwangerschap en bevalling.
- Vereniging Begeleiding en Bevordering Borstvoeding vzw (VBBB)
03 281 73 13 of www.vbbb.be
- Vzw Borstvoeding
051 77 18 03 of www.vzwborstvoeding.be
- La Leche League Vlaanderen
015 55 79 43 of www.lalecheleague.be
- Vzw De Bakermat Expertisecentrum Kraamzorg
016 20 77 40 of www.debakermat.be
- Informatieve website www.wegwijsborstvoeding.be
- Belgische Vereniging van Lactatiekundigen
www.bvl-borstvoeding.be
- Voor een lijst van (zelfstandige) vroedvrouwen in je buurt: www.vlov.be
- Voor info m.b.t. je rechten als werknemer: raadpleeg je vakbond, je CM-ziekenfonds of surf naar www.meta.fgov.be.



Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Borstvoeding

de beste start



CM. Op uw gezondheid.

FOL100

Borstvoeding, de beste start!

Borstvoeding geven is de meest natuurlijke manier om je kindje te voeden. Het is een normaal proces dat automatisch op gang komt na de geboorte. Je lichaam is ervoor gemaakt en bereidt er zich tijdens je zwangerschap al op voor. Borstvoeding biedt heel wat voordelen voor de moeder en voor de baby.



Voordelen voor je baby

- De samenstelling van (natuurlijke) moedermelk wijzigt in functie van de leeftijd en de behoeften van je baby. Geen enkele voeding kan nabootsen wat borstvoeding doet.
- De eerste moedermelk (colostrum) is rijk aan immunoglobulinen die de ontwikkeling van het natuurlijk afweersysteem van je baby positief beïnvloeden.
- Het colostrum werkt laxerend en helpt zo de darmpjes van je baby om de eerste keer ontlasting aan te maken. Daardoor verkleint het risico dat je kindje geel wordt en onder de lamp moet liggen.
- Moedermelk geeft je baby een natuurlijke bescherming tegen infecties van het maagdarmkanaal. Borstvoedingskindjes hebben minder last van spijsverteringsstoornissen, verstopping of diarree. Ook middenoorinfecties en infecties van de luchtwegen komen minder frequent voor.
- Drinken aan de borst vraagt een andere techniek dan drinken aan een fles. Daardoor ontwikkelen de kaken van borstvoedingskindjes zich beter. Bij de meeste kinderen die uitsluitend borstvoeding krijgen, wordt voldaan aan hun zuigbehoefte. Ze hebben daardoor ook geen fopspeen meer nodig.

Voordelen voor de mama

- Als je borstvoeding geeft, trekt je baarmoeder sneller samen tot haar oorspronkelijke vorm waardoor je minder risico loopt op nabloeden.
- Moeders die borstvoeding geven, krijgen vlugger hun oorspronkelijk gewicht terug.
- Borstvoeding geven heeft ook praktische voordelen. Geen gedoe met flesjes en spenen! Eender waar je bent: je hebt de melk altijd bij je, ze is onmiddellijk beschikbaar en je hoeft dus niet op zoek naar een microgolfoven of stopcontact om de melk op te warmen. Bovendien is moedermelk helemaal gratis.
- Je menstruatie keert vaak later terug waardoor je minder risico loopt op ijzergebrek.
- Borstvoeding geven schept een speciale band tussen de mama en haar baby.
- Borstvoeding geven heeft een preventief effect op de mogelijke ontwikkeling van borstkanker op latere leeftijd.

Hoe het werkt

Tijdens je zwangerschap

Al tijdens je zwangerschap worden je borsten voorbereid op het geven van borstvoeding. Ze worden meestal groter, zwaarder en gevoeliger door een toename van het klierweefsel dat na de bevalling zal zorgen voor de melkproductie. Het klierweefsel wordt beschermd door vetweefsel. Bindweefsel maakt je borsten stevig.

De tepel en het tepelhof worden tijdens de zwangerschap donkerder. Op het tepelhof scheiden de kliertjes van Montgomery (die eruitzien als kleine puntjes) een substantie af die een natuurlijke bescherming biedt om de tepel en het tepelhof soepel en gezond te houden. Je borsten wassen met zeep is dus geen goed idee: de beschermende stoffen worden daardoor weggeveegd. Dat maakt je huid gevoeliger, wat soms pijnlijk kan zijn bij het voeden.

Na de geboorte

Meteen na de geboorte is je baby het meest alert en wakker en vertoont hij een sterke zuigreflex. Daarom is het aan te raden je baby binnen het eerste uur na de bevalling aan je borst te leggen. Dat bevordert het op gang komen van borstvoeding. Sommige baby's hebben nog niet echt honger maar ze willen wel allemaal zuigen. Leg je baby daarom de eerste drie dagen zoveel mogelijk aan. Als je baby voldoende drinkt, is de kans kleiner dat hij veel gewicht verliest of geel wordt. Na enkele dagen zal je baby stilaan systematisch drinken en krijg je regelmaat in de voedingen. Je raakt op mekaar afgestemd en legt je baby aan als hij erom vraagt.

Eenmaal de borstvoeding goed op gang is gekomen, zijn zes voedingen per dag in het begin het minimum. Meer mag natuurlijk altijd. Ook nachtvoedingen zijn, vooral in de eerste weken na de geboorte, echt wel belangrijk. Ook dan leg je je baby het best aan als hij erom vraagt.

Metten is weten

Je kunt bij het geven van borstvoeding niet exact zien of meten hoevéél je baby drinkt. Dat kan soms een grote bron van onzekerheid zijn. Ook al kun je niet zien of meten hoeveel je baby drinkt, je kunt toch prima nagaan of hij genoeg drinkt, bv. door het aantal plas- en poepluiers per dag. Ook het soepeler aanvoelen van je borsten of de tevredenheid van je baby na het voeden zijn nuttige aanwijzingen. Bovendien kun je ervan uitgaan dat je baby genoeg krijgt als je hem aanlegt telkens hij aangeeft dat hij honger heeft. Regelmatig wegen is dan echt niet nodig en kan zelfs leiden tot nodeloze ongerustheid.

Mama en papa

Je baby borstvoeding geven is letterlijk het beste van jezelf geven. Voorwaarde om het vol te houden is zorg dragen voor jezelf, gezond eten en voldoende rusten. Borstvoeding is op zich niet vermoeiender dan flesvoeding, maar hoe beter je jezelf voelt, hoe beter je de moeilijker momenten zult doorkomen.

Ook de rol van de partner is van onschatbare waarde. Hij kan dan wel geen borstvoeding geven, maar een baby heeft heel wat meer nodig dan alleen maar eten. Door erbij te zijn, door praktische hulp te bieden, bv. door het verschonen van de baby na de voeding, wat drinken te halen voor de moeder of het bezighouden van een ouder kind. Daarnaast is het belangrijk dat de partner de mama ondersteunt, waardeert, aandacht geeft en haar geruststelt. Borstvoeding is het echt wel waard om er ook een mannenzaak van te maken: een natuurlijke investering in de gezondheid van moeder en kind!

Begeleiding

Je lichaam is gemaakt om borstvoeding te geven. Toch is een goede voorbereiding belangrijk en kunnen begeleiding en degelijke ondersteuning welkom zijn. Tijdens je zwangerschap en kraamtijd kun je je laten begeleiden door een (zelfstandige) vroedvrouw, al dan niet verbonden aan een kraamcentrum. Soms kun je ook een workshop volgen. Voor ondersteuning en deskundig advies kun je terecht bij een lactatiekundige, bij een van de borstvoedingsorganisaties of bijvoorbeeld bij begeleide moedergroepen. Interessante adressen vind je achteraan in deze folder.

Borstvoeding en werken

Werkhervatting hoeft niet het einde te betekenen van de borstvoeding. Over het algemeen geldt wel dat hoe later je begint te werken na je bevalling en hoe beter alles gestabiliseerd is, hoe gemakkelijker alles te combineren valt. Wanneer je bevallingsrust afloopt, kun je nakijken of je in aanmerking komt voor het bijkomende borstvoedingsverlof. Als je opnieuw gaat werken, kun je terugvallen op je recht op borstvoedingspauzes. In principe moet je twee maanden op voorhand aan je werkgever laten weten wanneer je van dat recht gebruik wenst te maken. Voor meer informatie kun je terecht op www.cm.be.

Samengevat: borstvoeding is de beste start

Uitsluitend borstvoeding geven tijdens de eerste zes maanden van je baby is vanuit gezondheidsoogpunt de ideale keuze, zowel voor jou als voor je baby. Na de leeftijd van een half jaar heeft je kindje alle tijd om geleidelijk aan ook andere voeding te leren kennen.

Het besef dat borstvoeding goed is voor de gezondheid van moeder en kind neemt voortdurend toe. De overheid neemt heel wat initiatieven om borstvoeding te bevorderen. Er zijn ook steeds meer voorzieningen en specialisten om je te begeleiden.

