

A close-up photograph of a woman with blonde hair, smiling warmly as she gently holds the head of a baby. The woman is wearing a white top. The baby's head is resting on her hands. The background is softly blurred.

kckz
special

**Succesvol starten:
Borstvoedings-
ondersteuning
als sleutel**



Kraamverzorgende Brechtje van Wakeren van Kraamcentrum de Geboorte in Groningen en haar cliënt. Foto: LEVL fotografie, Majanka Boddé

Borstvoedingspeiling laat zien: moeders hebben behoefte aan extra steun

Als kraamverzorgende speel jij een belangrijke rol in het ondersteunen van moeders en hun partners bij het geven van borstvoeding aan hun baby. Het Voedingscentrum staat klaar om jou hierin te ondersteunen, onder andere met deze special.

“Jaaaa, wij kennen elkaar al zo lang!”, lachen Karen van Drongelen, projectleider Gezond Starten en Opgroeien, en Esther van der Zwan, directeur van het Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ), tijdens het gesprek over deze uitgave. “We streven hetzelfde doel na en werken al jaren samen. Onze organisaties zorgen ervoor dat de informatie over voeding en borstvoeding betrouwbaar en up-to-date is. Het KCKZ heeft, net als het Voedingscentrum, ook een plek in de Landelijke Borstvoedingsraad,” voegen ze toe.

De sleutelrol van de kraamverzorgende

“Borstvoeding is de beste voeding voor baby’s. Ouders die hiervoor kiezen, moeten optimale ondersteuning krijgen. Daarbij speelt de kraamverzorgende een sleutelrol”, zegt Karen. Esther vult aan: “Kraamverzorgenden zetten zich met toewijding in om ouders te begeleiden bij de voeding van hun pasgeborene, wat een van hun belangrijkste taken is. Borstvoeding maakt dan ook vast onderdeel uit van hun bij- en nascholing. Naast het bijwerken van basiskennis zijn er ook steeds meer

boeiende trainingen, zoals borstvoeding na een borstvergroting of communicatie die afgestemd is op de unieke behoeften van het kraamgezin.”

Karen: “Kraamverzorgenden zijn het langst in het gezin aanwezig, zien wat er gebeurt en spelen daarop in.”

Resultaten van de Borstvoedingspeiling 2023

Karen: “De resultaten van de Borstvoedingspeiling 2023 zijn teleurstellend. Het percentage kinderen dat na de geboorte borstvoeding ontvangt, is nu het laagste sinds 1997. Veel moeders die zijn gestopt, geven aan dat dit eerder was dan ze wilden. Dit leidt vaak tot teleurstelling.” Esther: “Door de capaciteitsproblemen in de kraamzorg staat het minimum van 24 uur kraamzorg onder druk; hieronder lijdt helaas ook de borstvoedingsbegeleiding. Daarnaast zorgt de constante aanwezigheid van mobiele telefoons voor onrust in het kraambed. Ouders blijven zelfs in die periode continu bereikbaar.” De twee praten door over hoe hardnekkig sommige borstvoedingsfabels de ronde blijven doen. Esther: “Een oproep via social media leverde gelijk veel voorbeelden op van wat kraamverzorgenden van cliënten horen. Zoals: ‘Het is mijn moeder ook niet gelukt...’” Karen: “Negatieve ervaringen tasten het vertrouwen aan, dus besteed hier wel aandacht aan.” Ook tegenstrijdige adviezen werken tegen. “Het is daarom ongelukkig dat de herziening van de multidisciplinaire richtlijn voor borstvoeding vastloopt. Juist deze richtlijn zou duidelijke handvatten moeten bieden.”

Borstvoedingszorg: samenwerking is essentieel

“Naar aanleiding van de uitkomsten van de peiling doen we een oproep aan iedereen,” vervolgt Karen: “We moeten ervoor zorgen dat iedereen die borstvoeding wil geven, de juiste ondersteuning krijgt. Borstvoeding (kunnen) geven is geen zaak van de moeder of ouders alleen, maar een public health issue. Als maatschappij hebben we er ook voordeel van als meer kinderen langer borstvoeding krijgen. Moeders moeten kunnen rekenen op steun van hun partner, familie, zorgverleners, hun werkgever én de gemeenschap. Toegankelijke borstvoedingszorg is hierin essentieel.” Goede samenwerking tussen

alle betrokkenen is hiervoor essentieel. “Dat de partners vaker verlof hebben en meer aanwezig zijn, is een uitgelezen kans!”, merkt Esther in dit verband op.

Meer samenwerking

Om de regionale borstvoedingszorg te versterken, heeft de Landelijke Borstvoedingsraad het Zorgpad Borstvoeding ontwikkeld. Karen: “Zorgverleners kunnen hiermee onderling afspraken maken over samenwerking en overdracht (zie pagina 8 voor meer informatie).” Daarnaast biedt het Voedingscentrum jou als kraamverzorgende informatie en materialen rondom borstvoeding. Karen: “Zo hebben we een speciale webpagina opgezet: www.voedingscentrum.nl/kraamzorg waar je alle relevante informatie vindt. Ook ontwikkelden we op verzoek van het KCKZ de ‘Hulp bij borstvoeding-kaart’, die je kunt achterlaten bij kraamgezinnen. Deze special is ook bedoeld om jou te ondersteunen en te inspireren. We hopen dat je het met plezier leest.” 

Het Voedingscentrum ondersteunt jou graag in je waardevolle rol bij de borstvoeding. Heb je een idee, vraag of verzoek? Stuur een e-mail naar: professionals@voedingscentrum.nl

Karen van Drongelen,
projectleider Gezond
Starten en Opgroeien
Foto: Jeroen van der
Meyde



Esther van der Zwan,
directeur KCKZ
Foto: Désirée Hoffland

De belangrijkste uitkomsten van de Peiling Melkvoeding 2023



In 2023 voerde het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) de peiling Melkvoeding uit. Dit gebeurde in opdracht van het Voedingscentrum.

Hoeveel moeders borstvoeding geven:

- In 2023 gaf 53% van de moeders direct na de geboorte uitsluitend borstvoeding. Dit is een daling ten opzichte van eerdere jaren (69% in 2018).
- Wel gaf 23% van de moeders een combinatie van borstvoeding en kunstvoeding. En dat is een stijging ten opzichte van eerdere jaren (7% in 2018).

Trend in borstvoeding:

- Het percentage moeders dat start met borstvoeding is afgenomen.
- Maar de moeders die wel starten, gaan er langer mee door.
- 31% van de kinderen van 6 maanden krijgt uitsluitend borstvoeding als melkvoeding.

Redenen voor borstvoeding:

- De belangrijkste reden om borstvoeding te geven blijft 'omdat het gezonder is'. Maar het aantal ouders dat om die reden voor borstvoeding kiest neemt wel wat af. (In 2015 gaf 71% van de ouders die reden, in 2023 59%.)
- Ouders geven steeds vaker 'contact moeder/baby' als reden (15% in 2015 en 22% in 2023).

Opleiding en motieven:

- Praktisch opgeleide ouders noemen vaker 'contact moeder/baby' als reden.
- Hoogopgeleide ouders geven vaker de reden 'gezond' aan.

- De baby's van hoogopgeleide moeders krijgen na de geboorte aanzienlijk vaker uitsluitend borstvoeding dan baby's van praktische opgeleide moeders (65% tegen 46%).

Redenen voor Stoppen:

- Praktisch opgeleide moeders stoppen vaker 'omdat het de baby niet lukte'.
- HBO/WO-opgeleide moeders stoppen vaker omdat ze 'meer vrijheid' willen.

“71% van de vrouwen is eerder gestopt met het geven van borstvoeding dan ze hadden gehoopt. Twee van drie moeders was hierover teleurgesteld.”

Kraamtijd en zorg:

- 97% van de respondenten ontving kraamzorg, en 83% vond dat dit overeenkwam met het gewenste aantal uren.

Werk en borstvoeding:

- Kinderen van moeders die meer uren werken krijgen vaker en langer borstvoeding.
- Partners die minder uren werken ondersteunen langer borstvoeding.

Jouw ondersteuning is cruciaal voor een succesvolle start!

Als kraamverzorgende speel je een cruciale rol in het ondersteunen van moeders en hun partners tijdens de borstvoedingsperiode. De eerste dagen na de geboorte zijn essentieel. Neem de tijd om na te denken over extra aandachtspunten en integreer deze tips in je werk om de borstvoedingservaring te versterken en jouw ondersteuning effectiever te maken.

1. Creëer een rustige en comfortabele omgeving

Stimuleer huid-op-huidcontact in het eerste uur en later in de week. Dit versterkt de band en bevordert de melkproductie. Creëer rust voor dit contact en voor de voedingen.

2. Ondersteun de juiste aanlegtechniek

Kijk goed naar hoe de moeder haar baby aanlegt en geef tips. Dit is belangrijk voor pijnvrij voeden en een goede melkstroom. Demonstreer verschillende houdingen en help de moeder haar favoriete positie te vinden.

3. Herken obstakels in het borstvoedingsproces

Signaleer problemen zoals pijnlijke tepels of een lage melkproductie en reageer snel. Geef praktische oplossingen, zoals tips voor goed aanleggen, het masseren van harde plekken in de borsten om verstoppingen te voorkomen, en adviseer over voedingsfrequentie.

4. Moedig voeden op verzoek aan

Help ouders om hongersignalen van hun baby te herkennen, zoals op de handjes sabbelen, en daarop spoedig te reageren. Op verzoek voeden bevordert de melkproductie en het zelfvertrouwen van de moeder. Het voorkomt dat de baby over z'n toeren raakt en het drinken niet meer gaat.

5. Stimuleer nachtvoedingen

Moedig moeders aan om 's nachts te voeden. Leg uit dat het aanleggen helpt bij het aanmaken van prolactine, wat essentieel is voor de melkproductie.

6. Zorg dat de moeder goed drinkt en rust

Zorg voor voldoende rust en vochtinname; dit is goed voor zowel de kraamvrouw als de borstvoeding. Moedig de kraamvrouw aan om tijdens het voeden altijd een glas water te drinken en een glas water op het nachtkastje te zetten.

7. Betrek de partner actief

Moedig partners aan om een ondersteunende rol te spelen, door te zorgen voor een rustige omgeving of te helpen met de verzorging van de baby. Deel je instructie en kennis ook met hen. Lees pagina 10.

8. Bied emotionele ondersteuning

Wees een luisterend oor en bied positieve, empathische ondersteuning. Herinner moeders eraan dat borstvoeding tijd nodig heeft en een ontdekkingstocht is, waarbij geduld belangrijk is.

9. Zorg voor goede nazorg

Informeer ouders over waar ze terecht kunnen met vragen na jouw vertrek. Zorg ervoor dat ze weten hoe ze een lactatiekundige kunnen vinden voor extra ondersteuning. Verwijs hen voor praktische ondersteuning naar de borstvoedingswinkel, het ouder-kindcafé of borstvoedingsorganisaties. Geef ze de Hulp bij borstvoeding-kaart (zie pagina 6-7).

Beetjes & Weetjes

Online symposium voor kraamverzorgenden

Voor de laatste ins & outs over borstvoeding en de laatste onderzoeken rondom borstvoeding heeft het Voedingscentrum een speciale webpagina



voor kraamverzorgenden. Kijk hier bijvoorbeeld terug naar het online symposium voor zorgprofessionals over borstvoeding. Gebruik deze QR-code om naar www.voedingscentrum.nl/kraamzorg te gaan.



Moedermelk voor pasgeborenen op NICU's

De Moedermelkbank levert donormelk aan alle negen Neonatale Intensive Care Units (NICU's) van Nederland. "Een mijlpaal", volgens kinderarts-neonatoloog Chris van den Akker. "Voor deze kinderen is moedermelk, of in dit geval donormelk, van levensbelang. Het verbetert hun kansen om te overleven door het risico op ernstige darmontstekingen en andere infecties te verkleinen."

Moedermelk kolven, bewaren & opwarmen

Net als het voeden, moet je het kolven even onder de knie krijgen. Dus is het fijn als jij de kraamvrouw hiermee alvast op weg helpt. Vertel haar ook over de informatie en de video op www.voedingscentrum.nl/kolven. Afgekolfde melk bewaar je in de koelkast in kunststof bakjes, speciale stevige borstvoedingszakjes of in flesjes. Het is belangrijk om er meteen de datum op te zetten. In de koelkast blijft de melk drie dagen goed. **Let op: de temperatuur in de koelkast moet 4°C zijn.** In een vriezer met drie of vier sterren kun je de melk wel zes maanden bewaren.

Ontdooide moedermelk gebruik je binnen 24 uur. Waarschuw ervoor dat de melk er soms raar uitziet: waterig en met vlokjes erin. Dat is normaal. Die vlokjes zijn de vetten. Mogelijk ruikt het ook wat zurig. Dat komt door de werking van enzymen in de melk. De melk is dan niet bedorven en kan gewoon worden gedronken.

Verwarm de melk tot 30 à 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. De melk mag vooral niet te warm worden, dus liever lauw dan te warm. Check de temperatuur met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Dat moet ongeveer even warm voelen als de huid. Als het te heet voelt, laat de melk dan even afkoelen. Blijft er wat over? Gooi dat dan weg. Het mag niet opnieuw worden opgewarmd of ingevroren.

Gezelligheid en steun van andere moeders

Zijn er borstvoedingscafés of mamacafés in jouw buurt? Vertel het je kraamvrouw. Ze zijn laagdrempelig, gezellig en voor haar een makkelijke manier om andere jonge moeders te leren kennen. Meestal is er ook een lactatiekundige, een borstvoedingscoach of een vrijwilliger aanwezig.

Bij voeden moet je goed eten

Voor de gezondheid van het kind telt ook het eetpatroon mee van de moeder die borstvoeding geeft, stelt de Gezondheidsraad die adviseert over gezonde voeding tijdens de eerste 1000 dagen. Dit is dus ook voor jou een punt van aandacht. Bij het maken van gezond eten blijft de Schijf van Vijf een makkelijke houvast. Varieer vooral volop met groente en fruit om alle voedingsstoffen die daarin zitten binnen te krijgen. Producten uit de Schijf van Vijf die kraamvrouwen net iets meer kunnen eten zijn noten, vlees of vegetarische keuzes, vet (halvarine of margarine) en volkorenbrood. Kraamvrouwen hebben vaak meer trek, dus geef ook tussendoor gezonde dingen zoals een volkoren boterham met 100% pindakaas, een volkoren cracker met margarine en 30+ kaas, een glas zuivel of een extra stuk fruit. Denk ook aan voldoende te drinken en zet bij elke voeding een glas water klaar. Kijk op www.voedingscentrum.nl bij 'Eten als je borstvoeding geeft' voor inspiratie en menu's en geef die tip ook door aan de kraamvrouw.



Hulp bij borstvoeding-kaart

Jonge ouders kunnen bij vragen over borstvoeding altijd bij een professional terecht. Nu en ook later. Handig is om hen de Hulp bij borstvoeding-kaart te geven. Hierop ziet zij in één oogopslag bij wie ze in welk stadium met welke vraag terecht kan. Deze kaart bestel jij gratis op www.voedingscentrum.nl/kraamzorg. Hier vind je ook veel andere handige info.

Hulp bij borstvoeding

Je hoeft het niet alleen te doen

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. Het beschermt je baby tegen ziekten en het helpt jou om weer op gewicht te komen. Het geven van borstvoeding kan in het begin even zoeken zijn. Er is hulp en ondersteuning beschikbaar.

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Foto Iris Kolff - Anita van der Vlist kijkt mee bij het aanleggen

Laten we samen de kloof dichten

Veel moeders stoppen eerder met borstvoeding dan ze zouden willen. We spreken met lactatiekundige Anita van der Vlist over hoe dit verbeterd kan worden. Meer maatwerk, samenwerking en goede overdracht zijn hierbij essentieel.

“**W**e moeten de kloof dichten,” stelt Anita, verwijzend naar het thema van de Wereldborstvoedingsweek 2024. “Borstvoedingsondersteuning moet voor iedereen toegankelijk zijn, zodat vrouwen en hun partners er niet alleen voor staan.” Anita vergelijkt haar tijd als kraamverzorgende met de huidige situatie: “Gezinnen staan onder nog meer druk. De samenleving is individualistischer geworden en de mobiele telefoon en sociale media hebben een grote invloed. Er is veel onrust en onzekerheid bij nieuwe ouders, wat doorwerkt in hun beleving van het ouderschap en borstvoeding. Als de bevalling en de eerste week anders lopen dan verwacht, en je hebt pijn, bent moe en emotioneel...

Dan is het cruciaal dat je steun krijgt. En dan bedoel ik niet alleen van de eerstelijnszorg, maar ook van de partner en familie. Een vrouw heeft emotionele en praktische ondersteuning nodig om de borstvoeding te laten slagen.”

“Er is veel informatie over borstvoeding beschikbaar, maar ouders krijgen toch vaak niet de informatie die bij hen past. Dat is zo verdrietig. Het beeld dat ze vooraf hebben, klopt vaak niet met de realiteit. Het helpt als ouders zich goed voorbereiden en een realistisch beeld krijgen van hoe die eerste tijd met de baby kan zijn. Als zorgverleners moeten wij hen daarbij helpen.” Ouders die goed voorbereid zijn, gaan evenwichtiger de kraamtijd in. “Ze zijn minder vatbaar voor ideaalbeelden en zoeken meer naar wat bij

“Door samen te werken en goede overdrachten te regelen, voorkomen we dat ouders tussen wal en schip vallen. Zo kunnen we samen de kloof dichten.”

henzelf past. Niemand is immers hetzelfde. Borstvoedingsondersteuning-op-maat is daarom essentieel.”

Wat de kraamzorg kan betekenen

Kraamverzorgenden delen hun kennis en ervaring, en passen die toe op de specifieke situatie van elk gezin, zegt Anita: “Besef dat elk gezin unieke begeleiding nodig heeft. Vraag jezelf steeds af: wat heeft deze kraamvrouw van mij nodig om de borstvoeding te laten slagen? Hoe ondersteun ik haar, zonder het van haar over te nemen? Vraag ook regelmatig aan de kraamvrouw wat ze op dat moment nodig heeft. Help haar om vertrouwen te krijgen in haar eigen lichaam en kunnen. Creëer kort na de geboorte en in de dagen daarna momenten van huid-op-huidcontact tussen moeder en baby. Daarmee leg je een stevige basis voor het hechtingsproces. Vanuit die rust kun je zeggen: ‘Kijk hoe heerlijk ontspannen je baby nu is.’ Dat geeft een jonge moeder zoveel kracht.”

Samenwerking met ketenpartners

Goede samenwerking en tijdige overdracht zijn essentieel voor succesvolle borstvoeding. Anita: “Kraamverzorgenden zeggen vaak tegen mij: ‘We zijn goed op weg, maar het is fijn als jij nog even langsgaat.’ Deze korte lijnen tussen de kraamverzorgende, verloskundige en lactatiekundige zijn zo belangrijk! We moeten een netwerk vormen rondom de moeder. Het is zoveel fijner om een natuurlijke borstvoeding te begeleiden, dan na drie weken in een gezin te komen waar de moeder uitgeput is. Hoe eerder we samenwerken, hoe beter.”

Het Zorgpad Borstvoeding

Anita benadrukt hoe belangrijk het is dat de zorg goed wordt overgedragen aan andere

professionals. “Het Zorgpad Borstvoeding helpt hierbij. Dit zorgpad schetst de ideale situatie voor borstvoedingsondersteuning, vanaf de zwangerschap tot ver na de kraamtijd. Het is een leidraad voor professionals en biedt duidelijke afspraken en schema's die regionaal gebruikt kunnen worden. Zo weten zorgverleners precies wanneer ze wie moeten inschakelen, en worden ouders naar betrouwbare bronnen verwezen. Zo voorkomen we verwarring en onrust bij ouders.”

Anita roept kraamzorgorganisaties en kraamverzorgenden op om actief met het Zorgpad aan de slag te gaan: “Je bent een onmisbare schakel in het netwerk rondom de moeder. Door samen te werken en goede overdrachten te regelen, voorkomen we dat ouders tussen wal en schip vallen. Zo kunnen we samen de kloof dichten.” 

Gebruik deze QR om het Zorgpad Borstvoeding te downloaden:



Anita van der Vlist is lactatiekundige bij Kraamzorg de Waarden. Anita begon in 1990 als kraamverzorgende en werkt sinds 2002 als lactatiekundige, draagdoekconsulent en docent babymassage. Ze vertegenwoordigt de kraamzorg in de Landelijke Borstvoedingsraad en was betrokken bij de ontwikkeling van het Zorgpad Borstvoeding.



10 redenen waarom het zo waardevol is om partners actief te betrekken

1. Steun bij borstvoeding: Partners kunnen een groot verschil maken bij borstvoeding. Door de moeder te ondersteunen met rust, hulp in huis en emotionele steun, verloopt het opstarten van borstvoeding vaak makkelijker.

2. Snellere band met de baby: Vanaf dag één meedoen aan de zorg - zoals verschonen, badjes geven en knuffelen - zorgt voor een snellere hechting tussen partner en baby. Deze band is belangrijk voor de ontwikkeling van het kind.

3. Versterking van de relatie: Samen zorgen voor een baby zorgt voor meer verbondenheid tussen de ouders. Het wordt minder zwaar voor de moeder en er ontstaat meer begrip voor elkaars situatie.

4. Eerlijke verdeling van zorg: Betrokken partners nemen vaker zorgtaken op zich, wat zorgt voor een gelijkere taakverdeling. Dat is niet alleen fijn voor de moeder, maar versterkt ook de rol van de partner in het gezin.

5. Zelfvertrouwen opbouwen: Door vanaf het begin mee te doen, bouwt de partner sneller zelfvertrouwen op in de zorg voor de baby. Dit draagt bij aan een langdurige, actieve rol in de opvoeding.

6. Minder stress voor de moeder: Een partner die helpt met de zorg, zorgt voor minder stress bij de moeder. Ze krijgt meer rust en kan daardoor beter herstellen na de bevalling.

7. Beter nachtrust: Als de partner 's nachts ook helpt bij het voeden of troosten, krijgen beide ouders meer slaap. Dit komt het hele gezin ten goede.

8. Positieve invloed op de baby: Een betrokken partner helpt de baby emotioneel en sociaal beter ontwikkelen. Kinderen die veel tijd doorbrengen met hun ouders, ontwikkelen vaak zelfvertrouwen en veerkracht.

9. Goede rolmodellen: Als beide ouders of partners betrokken zijn bij de zorg, leert de baby dat zorg en opvoeding niet alleen iets is voor één ouder. Dit helpt bij het doorbreken van traditionele rolpatronen.

10. Beter samenwerken met jou: Betrokken partners zorgen voor een prettige samenwerking met jou als kraamverzorgende. Samen zorgen jullie voor een goede balans in de zorg en kunnen jullie het gezin optimaal ondersteunen.

De borstvoeding verbindt ons

“Maas heeft gisteren voor het eerst naar ons gelachen”, vertelt Ties Keyzer, vader van Maas (4 weken) vrolijk. “Het gaat heel goed met Maas en met mijn vriendin Loes. Hij groeit en drinkt, en slaapt meestal ook, goed.”

Ties en Loes kozen bewust voor borstvoeding. “Dat wilden we zeker proberen, al wisten we dat het niet altijd makkelijk is. Voor mij waren de antistoffen in moedermelk belangrijk, omdat je die niet kunt namaken. Loes wilde het ook graag omdat het natuurlijk is. Ook dat was voor mij alle redenen om haar daarin te steunen.”

Alles was wennen

“De eerste dagen waren spannend, ook voor de borstvoeding. We hadden een fijne kraamverzorgende die ons goed begeleidde en ons overal doorheen praatte. Ze besteedde veel aandacht om ons te leren hoe we Maas konden aanleggen. Hij hapte goed aan, en de melkproductie van Loes kwam snel op gang: een gemakkelijke introductie!”

Samen succesvol

Volgens Ties kwam hun succes door een combinatie van factoren: “We hadden geluk dat de bevalling goed verliep, waardoor we rustig konden wennen. Maar ook de prettige en heldere instructie van onze kraamverzorgende Wendy was cruciaal. In de eerste dagen nam ik de verzorging van Maas vooral op me, omdat Loes nog herstellende was van de bevalling. Maar verder deden we eigenlijk alles samen, ook het oefenen met borstvoeding. Ook nu nog hebben we een soort ritueel: ik haal Maas uit bed, zodat Loes zich kan voorbereiden, en dan leggen we hem samen aan. Het is mooi om te zien hoe borstvoeding een verbindend element is geworden tussen Maas en Loes, maar ook tussen ons drieën.”

Een paar keer liet Maas ineens de borst los, waarna hij driftig begon te huilen. “Je voelt als ouders dan zo’n onmacht. Door die momenten hebben we ook wel gevoeld hoe pijnlijk het was geweest als de borstvoeding niet was gelukt.”

Hechtingsmomenten

Ties ziet het niet als een gemis dat hij geen flesjes geeft. “Er zijn zoveel andere momenten om je te hechten. Maas ligt vaak op mijn borst zodat Loes even kan rusten. En binnenkort kan ik wel met een flesje helpen, want Loes is net begonnen met kolven.”

Tips

- Steun van de partner is essentieel; benader ze als team en geef samen instructies.
- Help het stel een borstvoedingsritueel te creëren waarin ieder een rol heeft.
- Laat de partner ondersteunende taken doen rond het voeden.
- Stimuleer dat ook de partner huid-op-huidcontact met de baby heeft.



Ties en Maas Keyzer

Hoe reageer jij op al die fabels?

Fabels over borstvoeding: ze zijn er in soorten en maten en ze gaan in alle kringen rond. Sommige zijn onschuldig, andere zijn riskant, maar allemaal zijn ze niet waar. Vaak bezorgen ze de kraamvrouw een hoop onrust. Hoe reageer jij als je met zo'n fabeltje geconfronteerd wordt? We geven je een paar mogelijkheden.

“Aanleggen gaat moeilijk omdat mijn tepels klein zijn”

Wanneer baby's drinken, hebben ze tepel én een deel van de tepelhof in hun mondje. De grootte van de tepel maakt dus weinig uit. Het belangrijkste is dat de baby goed aanhapt. De ouder helpt het kindje hierbij door de manier waarop je het vasthoudt bij het aanleggen.

“Je moet eelt op je tepels kweken, dan is het voeden minder pijnlijk”

Eelt is niet nodig, want voeden mag niet pijnlijk zijn en is dat ook niet als de baby goed is aangelegd. De tepel hoort diep in het mondje te liggen met het tongetje onder de tepel. De eerste momenten na het aanleggen zijn soms wel even gevoelig. Maar doet het echt pijn, dan moet er zo snel mogelijk gekeken worden naar wat er misgaat met het aanleggen.



“Grote borsten = meer melk; kleine borsten = minder melk”

Nee, het is: meer drinken = meer melk. Hoe vaker en hoe meer de baby drinkt, hoe meer melk. Grote borsten hebben niet meer melkklieren, maar meer vetweefsel dan kleine borsten. Door het zuigen van de baby maakt het lichaam van de moeder het hormoon prolactine aan en dat zorgt voor de melkproductie. Het hangt dus van de baby af hoeveel melk er is en niet van hoe groot de borsten zijn.

“Met flesvoeding slaapt je baby langer door”

Dit is meer wens dan waarheid, want het is niet bewezen dat dit klopt. Bovendien is het normaal dat baby's korte slaapjes afwisselen met drinken. Hierdoor blijft hun bloedglucosespiegel goed op peil. Dat is een van de redenen waarom baby's in het begin ook 's nachts wakker worden, mogelijk is dat ook omdat de baby iemands nabijheid zoekt. Het is dus beter voor een baby als het ook 's nachts drinkt. Pas na een week of zes slaapt een baby wat langer achter elkaar, maar nog zeker geen hele nacht. Is de moeder zelf toe aan meer slaap, dan kan de partner een flesje afgekolfd melk geven.



“Tijdens dagen van stuwung moet je zelf zo min mogelijk drinken”

Stuwung betekent dat de melkproductie goed op gang komt. Dat is ook de bedoeling, maar zorgt soms voor pijnlijke harde borsten. Oorzaak is de verhoogde doorbloeding en het extra lymfevocht. Zelf minder gaan drinken heeft daarop dus geen invloed en is ook geen goed idee. Wat wel helpt is om de baby vaak aan te leggen. Dat haalt de druk weg. Koude kompressen tussendoor geven extra verlichting.

“Bij mijn moeder is de borstvoeding niet gelukt, dus zal het bij mij ook niet lukken”

Je kunt dit ook omdraaien. Waar het lastig was voor mijn moeder, daarover laat ik me extra goed informeren, zodat mij niet hetzelfde gebeurt. Bovendien weet ik dat ik altijd ook de hulp van de lactatiekundige kan inschakelen.

“Na een verdoving bij de (tand)arts kun je geen borstvoeding geven”

Geen zorgen. De medicijnen van een plaatselijke verdoving of van een eenmalige pijnstilling komen maar in een piepkleine hoeveelheid in de moedermelk terecht. Veilig genoeg dus voor de baby én voor de moeder. Ook na een narcose kun je, zodra jij je goed genoeg voelt, je baby met een gerust hart voeden. Heb je vragen over medicijngebruik en borstvoeding? Vraag het aan je arts of kijk in de MediMama app van Lareb voor meer info.

“Mijn borstvoeding lijkt wel blauw water, er zit vast niet genoeg voeding in”

Dat blauwe, dat doorzichtige, komt doordat moedermelk voor het grootste deel (88%) uit water bestaat. Tegelijk zit alles erin wat de baby nodig heeft. Daarover hoeft je je nooit zorgen te maken. Het belangrijkste voor de groei van de baby is de totale hoeveelheid melkvoeding die het per 24 uur binnenkrijgt. Naarmate de baby ouder wordt, verandert de moedermelk van samenstelling zodat de baby steeds binnenkrijgt wat het in die fase nodig heeft.



Deze fabels zijn door kraamverzorgenden zelf aangedragen na een oproep op de sociale media van het Kenniscentrum Kraamzorg. 

Vorbereiding met video's geeft vertrouwen

Het helpt enorm als je goed voorbereid van start gaat. Tip de aanstaande moeder daarom voor de miniserie Borstvoeding geven van het Voedingscentrum. Die geeft zulke duidelijke uitleg, dat de kraamvrouw straks vol vertrouwen met de borstvoeding gaat beginnen. De link naar de video's vind je op www.voedingscentrum.nl/borstvoedingvoorbereiden of gebruik deze QR-code om direct naar het YouTube-kanaal te gaan.





Huid-op-huidcontact: goed voor de band tussen ouder en kind én de borstvoeding

Moedig moeders en partners actief aan om huid-op-huidcontact te hebben met de baby.

Gelijk na de geboorte wordt de baby op de borst van de moeder gelegd. Samen met de verloskundige zorg jij ervoor dat deze belangrijke kennismaking tussen moeder en kind plaatsvindt, onder de best mogelijke omstandigheden. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit allereerste huid-op-huidcontact veel voordelen heeft:

- het bevordert de hechting;
- het zorgt ervoor dat de baby warm blijft;
- het stabiliseert de stofwisseling, waaronder het suikergehalte; en
- het verhoogt de kans op slagen van de borstvoeding.

Ook na het gouden uur

Maar ook in de dagen na de geboorte kun je moeders en partners actief aanmoedigen om zoveel mogelijk huid-op-huidcontact te hebben met hun baby. Want nog steeds bevordert dit samen zijn de borstvoeding. Zorg ervoor dat er een comfortabele omgeving is voor deze intieme momenten, en dat de moeder en baby niet gestoord worden. Leg uit waarom dit een stimulans is voor het borstvoedingsproces. Ouders denken misschien dat het alleen direct na de bevalling nodig is, maar juist in de eerste weken blijft huid-op-huidcontact belangrijk voor het welzijn van moeder en kind en de borstvoeding. Steeds meer

ouders kiezen voor borstvoeding vanwege het contact met de baby. In de peiling Melkvoeding 2023 gaf 22% van de moeders dit als belangrijkste reden om te starten met borstvoeding, vergeleken met 15% in 2015.


“Elk uur dat een baby huid-op-huid ligt, is meegenomen”, zegt ontwikkelingspsycholoog Kelly Cooijmans, die onderzoek deed naar de effecten hiervan op zowel moeder als baby. Huid-op-huidcontact houdt in dat de baby in enkel een luier op de blote borst van de ouder ligt. Dit kan met of zonder mutsje en sokjes. Cooijmans legt uit: “In ons onderzoek vroegen wij moeders om dit dagelijks een uur te doen, vanaf de geboorte tot de eerste vijf weken.”

Een goede start met borstvoeding

Huid-op-huidcontact kan de borstvoeding een goede start geven. Het helpt namelijk bij het op gang komen van de melkproductie doordat er oxytocine vrijkomt, het zogenoemde ‘knuffelhormoon’. Dit zorgt ervoor dat de melk toeschiet en de baby makkelijker kan drinken. “We zagen in ons onderzoek dat moeders die dagelijks huid-op-huidcontact hadden, langer doorgingen met borstvoeding”, vertelt Cooijmans. “Moeders die dit minstens vier weken elke dag deden, gaven ruim twee maanden langer borstvoeding in het eerste levensjaar. Ook gaven ze langer exclusief borstvoeding zonder aanvulling van kunstvoeding.”

Elk moment telt

“Huid-op-huidcontact heeft veel voordelen. Het zorgt ervoor dat baby’s minder huilen, wat langer slapen en meer drinken. Deze baby’s hebben ook een andere ontwikkeling van de darmbacteriën in het eerste levensjaar, die mogelijk samenhangt met minder stress. En: op driejarige leeftijd hebben ze minder gedragsproblemen. Hun moeders hebben minder last van angst en vermoeidheid en gaan langer door met borstvoeding. Hoewel het misschien lastig lijkt om huid-op-huidcontact elke dag in te plannen, is elk uur meegenomen. Hoe vaker het gebeurt, hoe meer het bijdraagt aan een goede start voor ouder en kind. Als kraamverzorgende kun je ouders ook adviseren om partners en andere fami-

lieleden in te schakelen. Want huid-op-huidcontact is niet alleen voor moeders. Ook partners en zelfs grootouders kunnen op deze manier een mooie band met de baby opbouwen.” 

Huid-op-huidcontact en veiligheid

Leer ouders om het huid-op-huidcontact met hun baby op een veilige manier te laten plaatsvinden. Dit doen ze door ervoor te zorgen dat de pasgeborene vrij kan blijven ademen: met het hoofdje naar één kant gedraaid, zodat de neus altijd vrij blijft. Zie het protocol ‘Gouden uur’ en ‘Huid-op-huidcontact’ op de protocollensite.

Tips voor kraamverzorgenden: huid-op-huid in de praktijk

Met deze tips help je gezinnen om een stevige basis te leggen voor een goede hechting en een succesvolle start.

- **Begin vroeg:** Leg uit hoe belangrijk huid-op-huidcontact is direct na de geboorte en in de weken daarna, vooral voor het opstarten van de borstvoeding.
- **Maak het onderdeel van de routine:** Help ouders om huid-op-huidcontact in te passen in hun dagelijks leven, zoals tijdens of na het voeden of tijdens het rusten.
- **Moedig partners aan:** Ook de partner kan huid-op-huidcontact hebben. Dat versterkt de band en geeft de moeder rust.
- **Wees flexibel:** Elk moment telt. Zorg ervoor dat ouders weten dat ze het niet perfect hoeven te doen.
- **Goed voor elke baby:** Ongeacht of ouders borstvoeding of flesvoeding geven, huid-op-huidcontact is goed voor elke baby en elke ouder.



Ontwikkelingspsycholoog Kelly Cooijmans, verbonden aan de Radboud Universiteit en het Radboudumc, promoveerde november 2023 op onderzoek naar de effecten van huid-op-huidcontact voor moeders en baby’s.



Colofon

November 2024

Tekst en redactie:

Laura Jansma

Vormgeving:

Hannah Sintenie,
Bureau van Vliet

Uitgeverij:

Bureau van Vliet

Deze special werd gemaakt in opdracht van het Voedingscentrum.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/kraamzorg voor informatie over borstvoedingsondersteuning.

Verwijs jouw kraamgezinnen voor hulp bij borstvoeding naar www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding



De coverfoto is gemaakt door: LEVL fotografie, Majanka Boddé. Op de foto zie je een cliënt van kraamverzorgende Brechje van Wakeren van Kraamcentrum de Geboorte in Groningen. De geportretteerden gaven toestemming voor het gebruik van deze foto's.

eerlijk over eten
Voedingscentrum



iStock

KCKZ
Kenniscentrum Kraamzorg