

Voor het voeden leg je best een warm compres tegen de pijnlijke borst, zodat de melk er gemakkelijker uitkomt. Begin te voeden met de pijnlijke borst. Deze moet goed leeggedronken worden. Probeer tijdens het drinken de borst te masseren naar de tepel toe. Doorgaan met borstvoeding bevordert de genezing. Leg na voeding een ijscompres tegen de pijnlijke plek. Borstontsteking gaat vaak gepaard met koorts en algemene malaise. Raadpleeg je arts gezien orale antibioticum vaak noodzakelijk is.

### **Wat zijn de voordelen van borstvoeding geven voor jouw baby?**

- Moedermelk is steriel en altijd op de juiste temperatuur. Het bevat antistoffen ter bescherming tegen infecties en stimuleert ook de groei van goede darmbacteriën. De nieren van je baby worden ook minder belast door de licht verteerbaarheid.
- Hoe langer je baby uitsluitend borstvoeding krijgt, des te kleiner wordt de kans op het ontwikkelen van allergieën, astma, eczeem.

### **Wat zijn de voordelen van borstvoeding geven voor mama?**

- Borstvoeding bevordert het samentrekken van de baarmoeder en vermindert het bloedverlies.
- Je bereikt sneller je oorspronkelijk gewicht en borstvoeding geven zou de kans verminderen op het ontstaan van osteoporose, borstkanker en eierstokkanker.
- Naast het bevorderen van de emotionele band tussen moeder en kind spaar je ook heel wat geld uit.

### **Anticonceptie na de bevalling?**

10 dagen na de bevalling kan je medisch gezien vrijen. De eerste weken gebruik je best een condoom. Als je borstvoeding geeft, kan je vanaf 6 weken na de bevalling starten met anticonceptie: een koper - of hormoonspiraal heeft geen invloed op de borstvoeding of groei van het kind. Als je opteert voor een anticonceptiepil, gaat de voorkeur uit naar een pil met alleen maar progestageen (de minipil). Oestrogenen zorgen immers voor een daling van de melkproductie. Zonder voorbehoedsmiddelen is er 2% kans op zwangerschap zolang je exclusief borstvoeding geeft en niet menstrueert. De kans op zwangerschap wordt groter vanaf je de borstvoeding vermindert, kolft of flesvoeding erbij geeft. Zodra je weer maandelijks bloedverlies hebt, ben je ook bij volledige borstvoeding weer vruchtbaar.



# BORSTVOEDING



**Uw specialist in  
gezondheid**

Naast de euforie zorgt het nieuwe leventje voor extra werk. Vergeet jezelf niet te verzorgen in al die drukte. Door de vermoeidheid en hormonale schommelingen kan je wat last hebben van huilbuien. Maak je daarover vooral geen zorgen... Volg de status van jouw baarmoeder, het bloedverlies (tot zes weken erna) en je lichaamstemperatuur goed op tijdens de dagen na de bevalling. Als er hechtingen zijn of aambeien, kan de ontlasting pijn doen. Het eten van vezelrijke voeding en het drinken van voldoende water helpt de ontlasting zacht te houden. Ook het plassen kan een branderig gevoel geven. Plassen onder een warme douche helpt hierbij. Hechtingen lossen vanzelf op of worden enkele dagen na de bevalling verwijderd. Als deze hechtingen pijnlijk zijn, helpt het om een nat maandverband, afgekoeld in de vriezer tegen de pijnlijke plek te leggen. Belangrijk is om zelf voldoende water te drinken, zeker tijdens warme dagen. Jouw baby vraagt dan ook extra melk, maar hoeft geen bijvoeding. Probeer steeds 'op vraag' borstvoeding te geven: per dag 7 tot 12 voedingen zijn de eerste maanden normaal. Op bepaalde tijdstippen zal jouw baby ook een groeispuurtje doormaken. Het is dan volstrekt normaal dat hij bijvoorbeeld elk uur wil drinken. Men raadt aan om 6 maanden exclusief borstvoeding te geven. Vanaf de leeftijd van 6 maanden is bijvoeding in de vorm van fruit of groenten nodig. Men kan theoretisch vaste voeding introduceren vanaf 4 maanden. Meestal start men met groenten gezien zij meer ijzer bevatten. Vergeet ook niet om 150 microgram vitamine K tot 12 weken na de geboorte bij te geven en om 10 microgram vitamine D tot 6 jaar bij te geven.

### **Spugen bij pasgeborenen?**

Tijdens of kort na de voeding is het normaal dat baby's een kleine hoeveelheid melk opgeven. Als de baby goed groeit en verder gezond is, hoef je je daar geen zorgen om te maken. Je baby even rechtop houden na het drinken helpt hierbij.

### **Stuwing in je borsten?**

De derde of vierde dag na de bevalling is de stuwing het grootst. Probeer je baby wat vaker melk te geven. Stuwing is een tijdelijk probleem: er moet een balans gevonden worden tussen vraag en aanbod. Koude doeken of douchen verminderen de pijn.

### **Te weinig melk?**

Het is normaal dat je baby de eerste week vermagert. Maar als de pasgeborene meer dan 7% van zijn geboortegewicht afvalt of na twee weken nog niet op zijn geboortegewicht zit, dan zijn dat signalen voor te weinig melkinname. Probeer je baby vaker aan te leggen, te kolven of extra kunstvoeding te geven. Als je baby 4 tot 6 natte luiers per dag heeft en als jouw baby hoorbaar slikt, dan krijgt je baby voldoende melk binnen.

### **Tepelkloven?**

Tepelkloven ontstaan als je je baby niet goed aanlegt. De lippen van je baby zijn best naar buiten gekruld en de tepelhof zit deels in zijn mond. Als er toch een scheurtje ontstaat in de tepel, begin dan te voeden met de minst pijnlijke borst. Zodra de melk toeschiet, kan je je baby ook de pijnlijke borst aanbieden. Leg je baby wat vaker en korter aan de borst. Eventueel kan je je behelpen met tepelhoedjes of tepelzalf. Eigen melk wrijven aan de tepelkloven kan ook soelaas brengen.

### **Spruw?**

Spruw gaat vanzelf over. Maar als je baby frequent loslaat, huilt en niet goed drinkt, dan moet zowel je baby als jezelf behandeld worden. Spruw herken je aan de witte vlekjes, soms blaasjes tegen de wangen, op de tong en het gehemelte die moeilijk weg te vegen zijn. Bij een baby jonger dan vier maand wordt spruw met nystatine orale suspensie behandeld. Bij een baby ouder dan vier maand wordt miconazol orale gel voorgeschreven. Vergeet niet om deze medicatie te blijven toedienen een week nadat de uitslag is verdwenen. Behandel daarenboven ook je tepels met miconazolcrème. Als je tijdens het voeden stekende pijn krijgt in je borst, je tepels glanzend of schilferend zijn en ook nog last hebt van vaginale schimmelinfectie, dan moet je zeker op je hoede zijn voor deze gistinfectie. Vraag advies aan je apotheker of arts.

### **Borstontsteking?**

Een pijnlijke, harde, soms warme en rode plek op de borst betekent een ontsteking. Probeer stuwing te voorkomen.