

Borstvoeding, het beste  
voor uw baby



**Kraamzorg** i.s.m. Jeugdgezondheidszorg



# Borstvoeding, het beste voor uw baby

## Voorwoord

Voor u ligt de brochure *Borstvoeding, het beste voor uw baby*. Met deze brochure willen we u informeren over en begeleiden bij het geven van borstvoeding.

Voor hulp bij en informatie over borstvoeding kunt nu bij veel mensen uit de gezondheidszorg terecht. Deze professionals worden dagelijks ondersteund door lactatiekundigen (borstvoedingsspecialisten).

Deze brochure wordt u aangeboden vanuit de regionale werkgroep borstvoeding in Brabant Noord-Oost, waarin samenwerken:

- Maasziekenhuis Pantein.
- Ziekenhuis Bernhoven.
- Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost.
- Kringen van verloskundigen in Brabant Noord-Oost.
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk.

Wij verwachten dat deze brochure een waardevolle aanvulling is op uw kennis over borstvoeding: **voor een goede start!**

## Namens de Werkgroep Borstvoeding Brabant Noord-Oost

Diny v.d. Wijdeven, lactatiekundige, wijkverpleegkundige JGZ, Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost  
Jetty Brouwer, stafmedewerker Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost

Fotografie: Met dank aan Nienke, Fedde, Petra en Jeroen.

# Inhoudsopgave

<b>INLEIDING</b>	<b>7</b>
- Handboek borstvoeding	7
- Wat leest u in deze brochure?	7
<b>DEEL 1 Het geven van borstvoeding</b>	<b>8</b>
- De samenstelling van moedermelk	8
- Voordelen voor uw baby	9
- Voordelen voor uzelf	9
• Borstvoeding, begeleiding nodig?	9
- Informatieavonden over borstvoeding	10
- Bijeenkomsten van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk	10
• Hoe bereidt u zich voor op borstvoeding?	10
• Na de bevalling	11
- De eerste keer voeden	11
- Rooming-in	11
- Zo komt de melkproductie op gang	11
• Het aanleggen van uw baby	12
- Houdingen bij het voeden	12
- De ideale houding gevonden?	13
- Waar u verder nog op moet letten	13
- Aandachtspunten bij aanleggen	13
- Aandachtspunten tijdens borstvoeding	14
• De verzorging van uw borsten	14
• Het op gang brengen van de borstvoeding	14
• Spanning en onrust	15
• Hoe voedt u op verzoek?	15
- Voor- en achtermelk	16
• De duur van de voeding	16
• Aanleggen in de eerste dagen	16
• Nog even samengevat	17

- De optimale start	17
- Door deze aanpak	17
• Voldoende voeding? Waar moet u op letten?	17
- Ontspannen en alert	18
- Plassen/Schematisch	18
- Ontlasting/Schematisch	18
- Gewicht	18
- Groei	18
- Uitgangspunten	19
• Hoeveel voedingen geeft u per dag?	19
- De eerste tien dagen	19
- Na tien dagen	19
- Na vier tot acht weken	19
- Uw baby heeft ook 'regeldagen'	20
• Heeft uw baby bijvoeding nodig?	20
• Fopspeen	20
• Uw eigen voeding	21
• Uw baby heeft ook vitamines nodig	22
• Wat u vooral niet moet doen	22
• Het afbouwen van borstvoeding	23
- Afbouwen	23
- Aanbevelingen	23
<b>DEEL 2 Borstvoeding en kolven</b>	<b>24</b>
• Uw rechten als werknemer	24
• Hoe gaat het kolven in zijn werk?	24
- Kolfapparaat	25
• Hoe bewaart u afgekolfde melk?	25
- Bewaartermijnen	26
• Invriezen van de melk	26
- Ontdooien	27
• Verwarmen van de melk	27

<b>DEEL 3 Problemen en oplossingen</b>	<b>28</b>
• Problemen met uw tepels	28
- Ingetrokken of platte tepels	28
- Gevoelige of pijnlijke tepels en tepelkloven	29
• Stuwing	29
• Te veel borstvoeding	30
• Te weinig borstvoeding	31
• Dreigende borstontsteking	32
• Borstontsteking	33
• Spruw?	33
• Darmkrampjes	34
<b>DEEL 4 Bijzondere omstandigheden</b>	<b>36</b>
• Borstvoeding na een keizersnede	36
• Borstvoeding bij een tweeling	37
• Een te vroeg geboren baby en borstvoeding	37
• Borstvoeding bij een baby met een lip-, kaak- en/of gehemeldespleet	37
<b>Adressenlijst</b>	<b>39</b>
<b>Aanbevolen literatuur</b>	<b>42</b>



# Inleiding

## Handboek borstvoeding

De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) startte in samenwerking met Unicef in 1991 een campagne om het geven van borstvoeding te beschermen, te bevorderen en te ondersteunen. Ziekenhuis Bernhoven, Maasziekenhuis Pantein, Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost, verloskundigen en Vereniging Borstvoeding Natuurlijk, ondersteunen deze campagne van harte. Wij willen alle (aanstaande) ouders op een éénduidige manier informeren en steun bieden bij het geven van borstvoeding.

Om die reden hebben wij afspraken over 'hoe om te gaan met borstvoeding' op papier gezet in de vorm van een zogeheten borstvoedingsprotocol voor professionals. Medewerkers van de genoemde organisaties en beroepskrachten werken volgens dit handboek. De bedoeling hiervan is aanstaande ouders duidelijk en goed voor te lichten en te adviseren over borstvoeding.

De keuze voor borst- of kunstvoeding is uiteraard aan u! Om een goede keuze te kunnen maken heeft u informatie nodig. Onder andere via deze brochure ontvangt u informatie over borstvoeding. Informatie over kunstvoeding ontvangt u via andere kanalen, zoals fabrikanten van kunstvoeding.

## Wat leest u in deze brochure?

Deze brochure bestaat uit vier delen. In deel 1 wordt uitgelegd waarom borstvoeding aanbevolen wordt. U krijgt praktische informatie over het geven van borstvoeding en de dagelijkse praktijk daarvan. Deel 2 geeft informatie over het kolven van borstvoeding. In deel 3 leest u over mogelijke problemen bij het geven van borstvoeding en oplossingen hiervoor. Tenslotte wordt er in deel 4 kort informatie gegeven over borstvoeding in bijzondere omstandigheden.

Om u voor te bereiden op het geven van borstvoeding kunt u deel 1 lezen. Als aanvulling hierop kan deel 4 van belang zijn. De delen 2 en 3 geven informatie die u tijdens het geven van borstvoeding kunt gebruiken.

Achterin de brochure vindt u een adressenlijst en aanbevolen literatuur.



## Deel 1

### *Het geven van borstvoeding*

Tijdens de zwangerschap gebeurt er ontzettend veel in uw lichaam. Uw baby ontwikkelt zich van een bevrucht eitje tot een volwaardig mensje. Uw borsten veranderen om de meest natuurlijke manier van voeding te kunnen geven: borstvoeding.

Of uw borsten nu klein of groot zijn, de natuur zorgt ervoor dat u uw kind zelf van de nodige voeding (met de beste samenstelling) kunt voorzien met alle voordelen vandien. Borstvoeding geven betekent ook intimiteit en bescherming voor uw baby.

Marie-Therèse, 35 jaar, moeder van Lisa (3 maanden):

*“Nadat we er alles aan gedaan hebben om zwanger te worden, wilden we ook de beste start aan onze dochter meegeven. Dat werd dus borstvoeding!*

*Dankzij een goede voorbereiding, begeleiding van deskundige zorgverleners én steun van mijn man, genieten we er allebei nog steeds van!”*

### **De samenstelling van moedermelk**

Het is eigenlijk logisch dat moedermelk het beste is voor uw baby. Het wordt tenslotte door uw eigen lichaam aangemaakt (met lichaamseigen eiwitten) met als doel uw baby van voeding te kunnen voorzien. Moedermelk heeft altijd de juiste samenstelling en de goede temperatuur. Dit zijn belangrijke voordelen ten opzichte van kunstvoeding. Uit onderzoek blijkt steeds weer dat moedermelk stoffen bevat die uw baby beschermen tegen allerlei infecties. Vooral in de eerste melk, het zogenaamde ‘colostrum’, zitten veel van deze belangrijke antistoffen. Deze antistoffen zijn nodig omdat uw baby vlak na de geboorte nog zo klein is en daarom vatbaar voor infecties. In uw buik zat uw baby beschermd en kreeg via uw bloed ook antistoffen.



Als de baby ongeveer een week oud is komt u in de fase van 'overgangsmelk'. Hierin zit geleidelijk minder eiwit terwijl de hoeveelheid vet en melksuiker (en daarmee de calorische waarde) toeneemt. Ongeveer twee weken na de geboorte produceren de borsten rijpe moedermelk. Ook na de eerste weken is de beschermende waarde van moedermelk van groot belang voor de gezondheid van uw baby. Het geven van borstvoeding is dus een perfecte manier om uw baby na de bevalling op een natuurlijke manier te beschermen.

### Voordelen voor uw baby

Uit onderzoek bij borstgevoede en niet-borstgevoede kinderen blijkt dat borstgevoede kinderen minder kans hebben op luchtweginfecties, oorontstekingen en maagdarminfecties.

Moedermelk heeft daarnaast een beschermende werking bij kinderen die een erfelijke aanleg hebben voor allergische aandoeningen. Als deze klachten zich toch voordoen, dan komen deze vaak later en in een mildere vorm voor.

Moedermelk wordt door de darmen van een jonge zuigeling veel beter en sneller verteerd, zonder het darmslijmvlies te irriteren. Kunstvoeding doet dit soms wel.

### Voordelen voor uzelf

Ook voor de moeder is het geven van borstvoeding goed. Door het geven van borstvoeding herstelt uw baarmoeder zich sneller en u komt makkelijker terug op uw oude gewicht. Op langere termijn heeft het geven van borstvoeding nog meer voordelen. U loopt minder risico op bepaalde vormen van kanker als u een tijdlang borstvoeding heeft gegeven en uw botten zijn op latere leeftijd steviger.

Hoewel aangetoond is dat borstvoeding ook stoffen bevat die we liever niet in borstvoeding zien, zoals dioxinen (via de voeding van de moeder), blijkt uit onderzoek dat desondanks de voordelen van borstvoeding verreweg overheersen.

“Wat maakt u zich druk, kunstvoeding is tegenwoordig net zo goed als moedermelk”, onwaar. Kunstvoeding blijft altijd een imitatie.

### Borstvoeding, begeleiding nodig?

Als het gaat over borstvoeding komt goede raad van alle kanten. Het is een hele kunst om uw weg te vinden in een wirwar van goedbedoelde, maar vaak tegenstrijdige adviezen.

Met kennis van zaken staat u steviger in uw schoenen en krijgt u meer zelfvertrouwen bij het geven van borstvoeding.

### **Informatieavonden over borstvoeding**

Voor deskundige voorlichtingsbijeenkomsten kunt u deelnemen aan informatieavonden.

Bij de aanmelding voor kraamzorg vindt u in het aanmeldingspakket informatie over de borstvoedingsavonden, die in ons werkgebied worden georganiseerd.

### **Bijeenkomsten van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN) organiseert informatiebijeenkomsten voor zwangeren en bijeenkomsten voor voedende moeders. Beide bijeenkomsten worden georganiseerd door VBN-contactpersonen die zelf hun kind(eren) borstvoeding hebben gegeven en die bij de VBN een intensieve opleiding hebben gevolgd. U kunt er praktische borstvoedingsinformatie krijgen en ervaringen uitwisselen. Vraag uw arts, verloskundige of verpleegkundige naar informatie over een bijeenkomst bij u in de buurt. U kunt ook direct contact opnemen met de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (zie adressenlijst op pagina 39). Een andere borstvoedingsorganisa-

tie is La Leche League, ook van hen vindt u het telefoonnummer achterin de adressenlijst op pagina 39.

Roos-Marijn, 24 jaar, moeder van David (2 jaar) en 5 maanden zwanger van haar tweede kind:

*“Bij onze eerste ben ik helaas na twee weken modderen gestopt met de borstvoeding, bij nummer 2 ga ik het anders doen. Bij de kraamzorg heb ik duidelijk aangegeven dat ik zelf wil gaan voeden en ze hebben me alle begeleiding toegezegd. En ik ga eens informeren bij een borstvoedingsorganisatie voor meer informatie of een cursus. Ik ga het in ieder geval weer proberen!”*

## **Hoe bereidt u zich voor op borstvoeding?**

Wanneer beide aanstaande ouders positief tegen borstvoeding aankijken en zich vooraf goed laten informeren, bevordert dit een fijne start van de borstvoedingsperiode.

De vrouw is degene die de borstvoeding geeft, maar de steun van de partner speelt daarbij een belangrijke rol.

Als aanstaande ouders maakt u een keuze die regelrecht verband houdt met de gezondheid van de baby als die een-

maal geboren is. Borstvoeding geven is heel natuurlijk. Uw lichaam is er tenslotte op gebouwd. Twijfelt u of u borstvoeding kunt geven omdat u bijvoorbeeld platte of ingetrokken en gevoelige tepels heeft of een borstoperatie heeft gehad? Bespreek dit dan met een lactatiekundige, verloskundige of arts.

Maatregelen in de zwangerschap blijken meestal niet nodig. Bij goede begeleiding bij het aanleggen van de baby zijn ingetrokken/vlakke tepels geen belemmering voor het geven van borstvoeding (zie ook deel 3).

## Na de bevalling

### De eerste keer voeden

Het grote moment is daar! Uw baby is net geboren en ligt uit te rusten op uw buik. Ook voor het kindje was de bevalling een hele klus. Dit is het beste moment om uw baby voor het eerst aan te leggen. De zuigreflex is namelijk het eerste uur na de geboorte erg sterk. Dit moment zorgt ervoor dat uw baby het drinken goed onthoudt. De borstvoeding zal beduidend sneller op gang komen indien u dit moment benut. Als er pijnmedicatie is gegeven tijdens de bevalling kan het mogelijk wat langer duren voordat de baby alert genoeg is.

### Rooming-in

Tijdens de kraamdagen en ook daarna is het voor de borstvoeding raadzaam dat moeder en kind zoveel mogelijk in één ruimte verblijven. Dit heet rooming-in. Dit geeft u als moeder de beste mogelijkheid om goed in te spelen op de behoeften van de baby. Dit is van belang voor het op gang brengen van de borstvoeding en het stimuleren van voeden op verzoek.

### Zo komt de melkproductie op gang

U heeft in uw lichaam als het ware een kleine fabriek die op gang komt zodra uw baby geboren is. Bij de melkproductie speelt de 'toeschietreflex' een belangrijke rol. Deze toeschietreflex wordt gestimuleerd door een speciaal hormoon dat ervoor zorgt dat de melk door de melkkanaaltjes naar de tepels stroomt. Bij elke voeding komt de toeschietreflex op gang, als uw baby een paar keer aan uw tepels heeft gezogen begint het lichaam direct nieuwe melk aan te maken. Vooral direct na de voeding wordt nieuwe melk aangemaakt. Deze voorraad kan, na verloop van tijd, de borsten behoorlijk vol doen aanvoelen. Toch is deze melk, de voormelk, maar een gedeelte van de melk die de baby krijgt. Het grootste deel van de voeding wordt aangemaakt terwijl de baby drinkt, 'rechtstreeks van de fabriek', zou u kunnen zeggen.

## Het aanleggen van uw baby

Het aanleggen van de baby gaat meestal vanzelf. Voor het beste resultaat is het goed op een aantal punten te letten. Het is vooral belangrijk dat u een houding zoekt die voor u het prettigst is. In de kraamtijd geeft de kraamverzorgende u hierbij goede adviezen. Er zijn verschillende voedingshoudingen mogelijk.

### Houdingen bij het voeden

- **Liggend.**

Liggend voeden is vooral prettig voor de

nacht- en ochtendvoedingen als u in bed ligt. U en uw baby liggen allebei goed op de zij, eventueel met een kussen in de rug. Uw tepel en het mondje van uw baby liggen op dezelfde hoogte, dus in elkaars verlengde (zie foto op pagina. 21).

- **Zittend (madonnahouding).**

Als u in een zittende houding voedt, zorg dan dat u goed rechtop zit, met ontspannen schouders (dus niet opgetrokken) en met het buikje van uw baby tegen uw eigen buik. U kunt de arm waarmee u uw baby vasthoudt ondersteunen met een kussen, zodat hij niet wegzakt. Om de



borst goed te kunnen pakken, moet je baby op de juiste hoogte liggen, met zijn neusje iets onder de tepel. Hij moet zijn hoofd iets naar achter kunnen kantelen om zelf te zoeken.

- **Doorgeschoven madonnahouding (zie foto op pagina 26)**

- **Baby onder uw arm (rugbyhouding).**

Een vierde mogelijkheid is het voeden van uw baby onder uw arm. U legt een kussen naast u, gedeeltelijk op schoot. Uw baby ligt met zijn beentjes onder uw arm door. De billetjes bevinden zich ter hoogte van uw elleboog. Het hoofdje van de baby rust in uw hand. De rug wordt door uw onderarm ondersteund. Zonodig liggen de benen van de baby omhoog tegen een leuning, zodat deze zich niet kan afzetten. Deze houding is prettig als u een keizersnede hebt gehad, bij veel stuwings of gevoelige tepels. Maak eventueel gebruik van een zogenaamd voedingskussen. (zie foto voorpagina).

### **De ideale houding gevonden?**

Heeft u de ideale houding gevonden, dan kunt u uw baby aanleggen. Breng uw baby naar uw borst toe. Buig niet zelf naar uw baby toe. Ondersteun uw borst met vier vingers aan de onderkant en uw duim bovenop achter uw tepelhof. Wacht tot het mondje opengaat met het tonge-tje naar beneden. Kietel eventueel de lipjes of druk

zachtjes tegen het kinnetje. Laat de baby uw tepel én een deel van de tepelhof in het mondje nemen. Alleen zo kan uw baby goed zuigen en krijgt hij voldoende melk binnen.

### **Waar u verder nog op moet letten**

Tijdens de eerste week kan bij het voeden de tepel wat gevoeliger zijn doordat uw tepel en tepelhof oprekken. Als de baby goed is aangelegd, verdwijnt deze gevoeligheid. Als de gevoeligheid blijft of overgaat in pijn, is uw baby waarschijnlijk niet goed aangelegd. Dit geldt ook tijdens de eerste dagen. Voeden hoort niet pijnlijk te zijn. Leg uw baby in dat geval rustig opnieuw aan. Als uw baby oppervlakkig zuigt, zonder diepe teugen (waarbij u smakgeluidjes hoort en de wangetjes naar binnen worden gezogen), is het beter om uw baby van de borst te nemen en opnieuw aan te leggen.

### **Aandachtspunten bij aanleggen**

- Privacy.
- Ontspannen houding.
- Buik tegen buik.
- Lichaam en hoofdje baby in één lijn.
- Gebruik maken van reflexen baby (zoeken en happen).
- Borst op juiste manier ondersteunen.
- Neusje niet vrij houden door borst in te drukken.

### Aandachtspunten tijdens borstvoeding

- Mondje wijd open aan de borst.
- Onderlipje naar buiten gekruld.
- Kin en neus tegen moederborst.
- Eventueel billen naar u toe trekken (neus vrij).
- Wangen niet naar binnen gezogen.
- Na enkele malen masseren (door de babykaak) hoort u slikken.

### De verzorging van uw borsten

- Gebruik geen zeep, 1 keer per dag douchen is afdoende.
- Was uw handen extra goed vóór het geven van borstvoeding.
- Laat uw borsten na het voeden gewoon aan de lucht drogen. Veeg eventuele druppeltjes melk niet weg. Moedermelk zorgt voor een beschermend laagje op uw tepels!
- Draag een goed steunende, niet knellende beha, zonodig met zoogkompresen om eventuele lekkages te voorkomen.
- Zorg dat uw tepels tussen de voedingen droog blijven: verwissel eventuele natte zoogkompresen dus regelmatig en draag dagelijks een schone beha.

### Het op gang brengen van de borstvoeding

Borstvoeding wordt gestimuleerd door vaak en goed aanleggen. Een gezonde, op tijd geboren baby met een normaal geboortegewicht heeft de eerste 48 uur reserve om zonder voeding of water te kunnen overbruggen.

Uw baby heeft dus geen honger, het is wel van belang dat hij nog regelmatig aan de borst drinkt. Het is dus belangrijk om uw baby snel na de geboorte aan te leggen om de zuigreflexen en de melkproductie te stimuleren.

Dit biedt u en uw kind de mogelijkheid om de borstvoeding te oefenen voordat het colostrum (de eerste melk) overgaat in rijpe melk. Deze overgang kan gepaard gaan met stuwings, vaak rond de vierde dag. Uw borsten zijn ineens veel zwaarder, soms zelfs erg gespannen.

Vaak aanleggen in de eerste dagen na de geboorte kan stuwings voorkómen of de ernst van deze stuwings verminderen. Daarnaast garandeert vaak aanleggen ook een voldoende opname van colostrum met de daarin onontbeerlijke stoffen voor de groei en voor de ontwikkeling van het immuunsysteem. Tenslotte zorgt veelvul-

dig aanleggen, voor een dusdanige conditionering van de melkvormende processen, ervoor dat het proces van borstvoeden gemakkelijker zal verlopen.

## Spanning en onrust

Spanningen en onrust kunnen een negatieve invloed hebben op het tot stand komen van de toeschietreflex, die onder invloed staat van het hormoon oxytocine.

Een glas water of sap drinken voor of tijdens het voeden wil ook wel helpen om het toeschieten van de melk te bevorderen.

Iedere vrouw ervaart de toeschietreflex anders. Voor sommige vrouwen is het een stekende pijn of tinteling en andere vrouwen voelen helemaal niets. Deze ervaringen zijn allemaal normaal.

Tijdens het voeden voelt de moeder zich vaak loom en moe. Dit is de tijdelijke werking van de oxytocine, dat een soort natuurlijke rust veroorzaakt.

## Hoe voedt u op verzoek?

Patricia, 38 jaar, moeder van Daan (5), Iris (3) en Ole (2 maanden):

*“Ik ben een echte controlefreak en bij de oudsten had ik alles keurig geregeld, tot de voedingstijden toe. Ole trok zich echter niets aan van de klok, hij wilde gewoon eerder aan de borst of nog lekker doorslapen. Hoe moeilijk ik het ook vond om de tijden los te laten, want hoe wist ik nu dat hij genoeg kreeg?, na een paar dagen was ik eraan gewend om meer op Ole te letten dan op de klok.*

*Nu tel ik de plas- en poepluiers en kijk ik of mijn zoontje wel alert reageert. Natuurlijk houden ze op het consultatiebureau zijn gewicht goed in de gaten. Hoe vaak ik voed en hoe lang? Dat houd ik dus echt niet meer bij...”*

Belangrijk is het om vanaf het eerste begin ‘op verzoek’ te voeden. Voeden op verzoek betekent dat u uw kind voedt op het moment dat hij een teken van voedingsbehoefte geeft. Een teken kan zijn: onrustig slapen, lichte slaap, ontwaken, zoekgedrag met mond en/of handen, smakken of huilen. U kunt per voeding beide borsten aanbieden. Bied bij iedere voeding als eerste de borst aan waarmee u de vorige keer bent geëindigd. Bied de tweede borst hierna ook aan. Het kan zijn dat de baby al voldaan is na de eerste borst en geen tweede borst wil, dit is ook goed. Bij frequent aanleggen stimuleert u genoeg.

## Voor- en achtermelk

De eerste borst moet goed leeg gedronken worden zodat de baby ook de vetrijke achtermelk binnenkrijgt. Eerst drinkt de baby voormelk, waarmee hij zijn dorst kan lessen. Deze voormelk is licht, bevat minder vet, en levert dus ook niet veel calorieën. Met alleen voormelk komt een baby niet voldoende aan zijn trekken. Dankzij een goed functionerende toeschietreflex krijgt de baby na de voormelk de zogenaamde achtermelk om ook zijn honger te stillen. Dat is de melk waar een baby het van hebben moet.

Voor alle duidelijkheid: zowel het colostrum (de eerste melk) als de overgangsmelk en de rijpe melk bestaan uit de genoemde voor- en achtermelk. De voormelk bevat vitamines en goede voedingsstoffen. De achtermelk bevat andere vitamines en meer vetten. Als het systeem na een paar weken goed is afgesteld, hoeven de borsten niet meer vol aan te voelen, terwijl er toch voldoende voeding is. Immers, tijdens de voeding maakt uw lichaam continu melk aan.

## De duur van de voeding

De duur van de voeding wordt door de baby bepaald. Het is afhankelijk van de

frequentie van het voeden en ligt over het algemeen tussen de tien en twintig minuten. De baby laat vanzelf los als hij genoeg gedronken heeft. Signalen dat een kind genoeg heeft gehad zijn: in slaap vallen, loslaten, sabbelen of onregelmatig slikken. Wilt u zelf de voeding beëindigen, dan brengt u uw pink in de mondhoek van de baby. Zo wordt het vacuüm opgeheven en uw tepel losgelaten.

## Aanleggen in de eerste dagen

Aanleggen gebeurt minimaal acht keer per dag. Om de melkproductie op gang te brengen is het goed om uw baby de eerste twee à drie dagen in elk geval elke twee à drie uur aan te leggen en 's nachts om de vier uur.

Let op, sommige baby's zijn de eerste dagen nog wat slaperig of sloom. Het kan dan zijn dat ze niet uit zichzelf echt wakker worden. Wacht dan niet op het echte wakker worden, maar voed wel elke twee à drie uur om de melkproductie op gang te brengen. U voedt dan als uw baby onrustig slaapt, licht slaapt, smakt of zoekgedrag vertoont met mond of handen.



## Nog even samengevat

Het is de bedoeling om de melkproductie de eerste dagen goed op gang te brengen. Daartoe legt u uw kindje om de twee à drie uur aan. Daarna kan de baby op vraag gevoed worden. De baby drinkt dan al meer per keer. Het eerste uur na de bevaling is een baby alert en heeft een sterke zoekreflex. Als deze wordt benut, heeft het aanleggen veel kans van slagen. Het zogenaamde 'inprentingvermogen' dat een baby heeft, zorgt ervoor dat in de volgende uren het aanleggen soepeler zal verlopen.

### De optimale start

- Liefst binnen een uur na de geboorte aanleggen.
- Beide borsten aanbieden.
- Daarna om de twee à drie uur, of zo vaak als de baby voedingssignalen geeft (dit komt neer op acht tot twaalf keer per etmaal gedurende de eerste dagen totdat de voeding op gang is gekomen).
- Borsten zijn nog zacht... moeder kan goed oefenen.
- Baby en moeder wennen snel aan elkaar.

### Door deze aanpak

- Komt de voeding snel op gang.
- Krijgt de baby snel veel colostrum.
- Is de kans op geel worden van de baby

kleiner.

- Is de kans op ernstige stuwings kleiner.
- Valt de baby niet of nauwelijks af.
- Komt de baby na de stuwings in een eigen ritme van zes à zeven voedingen per etmaal. Vaker is ook normaal.

## Voldoende voeding? Waar moet u op letten?

Als criterium voor voldoende vochtinname geldt het aantal keren dat uw kindje plast (aantal natte luiers). De kraamverzorgende neemt contact op met de verantwoordelijke verloskundige of arts als de baby binnen 24 uur niet geplast heeft. Als een baby op medische indicatie moet worden bijgevoed, dan gaat de voorkeur uit naar het bijgeven met een kopje, een lepeltje of een vingervoedspuitje. Terughoudendheid met water geven is geboden. Door het geven van water krijgt uw baby alleen vocht binnen en geen voedingsstoffen. Als een baby uit een flesje wordt bijgevoed bestaat het gevaar dat de baby de borst daarna minder accepteert. Het drinken uit de fles vraagt namelijk een andere techniek van de jonge baby. Hij kan hierdoor in verwarring raken. Om te weten of uw baby voldoende voeding binnen krijgt, kunt u letten op de volgende aanwijzingen.

### Ontspannen en alert

Is uw baby tevreden, ontspannen en alert na het wakker worden?

### Plassen

Plast uw baby voldoende? Het aantal luiers is vanaf de vierde dag gemiddeld zes tot acht per 24 uur. Als u papieren luiers gebruikt, zijn de kleine babyplasjes niet altijd goed te zien door het grote absorberende vermogen. Schrik hier niet direct van, kijk nog eens goed. Of voel het gewichtsverschil tussen een droge en een natte luier.

### Schematisch

De eerste twee-drie dagen: één à twee natte luiers (beetje).

Vanaf dag drie-vier: zes à acht natte luiers (vijf disposables).

Na zes weken: vijf à zes natte luiers (deze zijn natter).

### Ontlasting

Hoe is de ontlasting van uw baby? Een baby die alleen moedermelk drinkt, heeft zachte ontlasting; soms zelfs waterig met vlokjes. De kleur kan variëren van mosterdgeel tot lichtgroen. Deze dunne en veelvuldige ontlasting is normaal en dus geen diarree. Na een week of zes wordt het minder vaak (soms 1x per week, dit is normaal).

### Schematisch

De eerste twee à drie dagen: meconium (dit is groene of bruin-zwarte ontlasting die zich in de darm van de ongeboren baby bevindt en na de geboorte wordt uitgescheiden).

Tot ongeveer zes weken: twee tot vijf poep-luiers (dun) per dag.

Vanaf zes weken: minder poepluiers (ontlasting is geel, soms groen).

### Gewicht

Naast bovenstaande aanwijzingen is het gewicht ook een indicatie om te kunnen zien of uw kind voldoende voeding binnenkrijgt. Tijdens de kraamperiode zal de kraamverzorgende of verpleegkundige uw kindje de eerste, vierde en zevende dag wegen. Daarnaast kan het zijn dat uw baby op indicatie of op verzoek van de verloskundige/arts extra gewogen wordt. Na de kraamtijd kan de JGZ-verpleegkundige uw kind tijdens de wekelijkse inloopspreekuren wegen. Ook tijdens het bezoek aan het consultatiebureau wordt uw kindje iedere keer gewogen.

### Groei

Het geboortegewicht van de baby geeft geen aanwijzingen voor de te verwachten groei. Hoe zwaar de baby is bij zijn

geboorte wordt voornamelijk bepaald door het functioneren van de placenta. Geleidelijk komt de baby op zijn eigen 'groeilijn' terecht. Aanleg en lichaamsbouw van de ouders spelen daarbij natuurlijk mee.

### **Uitgangspunten**

- Afvallen gedurende de eerste dagen is een normaal verschijnsel. Bij 7% wordt gekeken wat er aan de hand is, om te voorkomen dat de baby nog meer afvalt.
- Van belang is dat een kind na ongeveer een week weer begint aan te komen.
- Nadat de baby terug is op het geboortegewicht, groeit hij ongeveer 90 tot 200 gram per week.
- Het is moeilijk de groei per week goed te beoordelen. Een langere periode van een maand geeft een betere indruk.
- De standaardgroeicurven kunnen onjuiste verwachtingen wekken voor uitsluitend borstgevoede zuigelingen. De ervaring leert dat borstgevoede kinderen de eerste twee tot drie maanden vaak sneller groeien dan de curve aangeeft. Rond de leeftijd van vier maanden gaat het vaak minder hard. De afvlakking van de groeicurve hoeft dan geen teken te zijn van een teruglopende melkproductie.

## **Hoeveel voedingen geeft u per dag?**

### **De eerste tien dagen**

- Voed de eerste tien dagen om de twee à drie uur ('s nachts om de vier à vijf uur).
- Een zuigeling tot twee à drie dagen oud wordt tot twaalf keer per 24 uur aangelegd (max. drie uur, geen minimum).
- Een zuigeling van drie tot tien dagen wordt acht à tien keer aangelegd.
- Clustervoeding: een baby drinkt dan enkele keren kort na elkaar met een langere pauze van enkele uren.

### **Na tien dagen**

Op verzoek blijven voeden zonder speciale rust- of drinktijden te hanteren. Minimaal zes keer per 24 uur.

### **Na vier tot acht weken**

Uw baby heeft nu meestal een eigen ritme gevonden. Let op de reactie van uw baby; wil hij zuigen, heeft hij honger, heeft hij andere behoeften? Heeft u hier vragen over, neem dan contact op met het consultatiebureau. Veel baby's willen 's nachts ook nog gevoed worden. Dit is normaal. Doorslapen is prettig maar een keer voeden is heel goed; de prolactine-spiegel in het bloed van de moeder is dan hoger. Prolactine is een hormoon dat de melkproductie stimuleert.

### Uw baby heeft ook 'regeldagen'

Uw baby kan zogenaamde 'regeldagen' hebben, waarop het totale voedingsschema omgegooid wordt. Dit gebeurt meestal rond de tien tot veertien dagen, zes weken, en rond de drie maanden of op een ander moment. Gemiddeld genomen zijn dit twee à drie dagen. Uw baby kan onrustig zijn en veel huilen. Baby's die voorheen doorsliepen, kunnen tijdens deze dagen plotseling 's nachts weer wakker worden om te huilen om voeding. Deze regeldagen worden door uw baby ingesteld om hem of haar in de grotere behoefte aan moedermelk te kunnen voorzien en de aanmaak in de borsten te stimuleren. Het beste kunt u gewoon doorgaan met voeden op verzoek. Blijf er vooral kalm onder, het gaat weer over en voordat u het weet heeft uw baby alweer een nieuw ritme gevonden.

### Heeft uw baby bijvoeding nodig?

Alles wat een kind wordt aangeboden naast de borstvoeding (dus ook water) is bijvoeding. Een baby krijgt alleen bijvoeding als daar een medische reden voor is.

Als uw baby groeit, is het de eerste zes maanden niet nodig - en zelfs niet wenselijk - om bijvoeding zoals een fruithapje te

geven. Moedermelk bevat alle voor de baby noodzakelijke voedingsstoffen tot 6 maanden. Daarna kunt u uw kind laten kennismaken met andere voedingsmiddelen, terwijl de borstvoeding gewoon doorgaat. Mocht u twifelen, vraag dan advies aan de JGZ-verpleegkundige of arts op het consultatiebureau.

### Fopspeen

- Het risico bestaat dat de baby die honger heeft wordt 'gefopt' met een fopspeen en daardoor te weinig drinkt.
- Bij veel baby's die in de eerste vier weken een speen of een fopspeen krijgen, zal een tepel-/speenverwarring optreden. Tepel-/speenverwarring (ook wel zuigverwarring genoemd) is het verminderde vermogen van de zuigeling om op adequate manier de borst te pakken en te drinken. Het is het gevolg van het zuigen aan een fopspeen, flessenspeen of tepelhoedje. Het soort speen, de vorm noch het formaat is van belang. Voor de meeste zuigelingen is één enkele ervaring met een speen al voldoende om tepel-/speenverwarring te ontwikkelen. Sommige zuigelingen hebben er geen last van. U kunt de volgende alternatieven gebruiken:
- Voor een flessenspeen: voeden met be-

hulp van een lepeltje, cupfeeder (of een eierdopje) of door middel van vingervoeden.

- Voor een fopspeen: aanleggen, veel huid-contact en aandacht.
- Voor een tepelhoedje: goed aanleggen, houding en techniek toepassen.

Als er geen aanlegproblemen zijn kunt u na vier à vijf weken wel een keer afgekolfde melk met een fles geven. Dit om te voorkomen dat uw baby een fles weigert op latere leeftijd (als u bijvoorbeeld werkt en kolfmelk

achterlaat). Ook het gebruik van een fopspeen kan op deze leeftijd minder kwaad dan bij een te vroege introductie. U zou wekelijks een keer de fles kunnen geven, zodat uw baby de fles blijft herkennen.

## Uw eigen voeding

Als u borstvoeding geeft, verbruikt u extra energie. Daarom is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet. Ga vooral niet op



*Liggend voeden is vooral prettig voor de nacht- en ochtendvoedingen als u in bed ligt.*

dieet tijdens de borstvoedingsperiode want dan kunt u een tekort aan energie krijgen en u kunt zich slap en lusteloos gaan voelen. Bovendien kan sterk gewichtsverlies tijdens het geven van borstvoeding ook zorgen voor schadelijke stoffen in de moedermelk. Neem naast de aanbevolen voedingsmiddelen als aanvulling een vitamine D preparaat waarbij u 5 microgram vitamine D (200 I.E.) per dag binnenkrijgt. Dit is te koop bij drogist of apotheek. Natuurlijk eet u naar behoefte ook wat tussendoor. Overigens heeft uw lichaam tijdens de zwangerschap een extra voorraadje vet aangelegd, juist met het oog op de borstvoeding. Eventueel overgewicht raakt u, door het geven van borstvoeding, heel gemakkelijk in de loop van een paar maanden kwijt. Van geleidelijk gewichtsverlies (niet meer dan 500 tot 700 gram per week) is niet aangetoond, dat het de productie en kwaliteit van de borstvoeding nadelig beïnvloedt. Drink naar behoefte. Een glas voor of tijdens het voeden of kolven is een goede graadmeter. Als uw urine donker van kleur is, drinkt u te weinig.

## Uw baby heeft ook vitamines nodig

Vitamine A krijgt uw baby voldoende via de moedermelk. Vitamine D is wel extra nodig.

U geeft uw baby vanaf een week (5 mcg) 200 I.E. vitamine D per dag. Deze vitamine D druppels zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. Vitamine K wordt in de eerste uren na de geboorte aan uw baby toegediend door de verloskundige, kraamverzorgende of verpleegkundige. Krijgt uw baby alleen borstvoeding, dan geeft u vanaf de tweede week twaalf weken lang 25 microgram vitamine K per dag. De kraamverzorgende of JGZ-verpleegkundige informeert u hier te zijner tijd over.

## Wat u vooral niet moet doen

Alles wat een moeder eet en drinkt komt in mindere mate via de borstvoeding ook bij de baby. Het is dan ook logisch dat het gebruik van alcohol, sigaretten, veel koffie of andere genotmiddelen tijdens de borstvoedingsperiode zijn af te raden. Het liefst moet u ook het gebruik van medicijnen vermijden, tenzij deze door uw arts worden voorgeschreven. Door het gebruik van een oestrogeen bevattende anticonceptiepil kan de hoeveelheid borstvoeding afnemen. Ook verandert de borstvoeding van smaak, waardoor uw baby de borst kan weigeren. Aanbevolen wordt om andere anticonceptiemiddelen te gebruiken tijdens de periode dat u borstvoeding geeft.

## Het afbouwen van borstvoeding

Tot ongeveer zes maanden heeft uw baby voldoende aan alleen borstvoeding. Meestal krijgt u via het consultatiebureau advies over het geven van bijvoeding. Daarnaast kunt u gewoon op vraag borstvoeding blijven geven. Wilt u stoppen dan kunt u borstvoeding geleidelijk vervangen door kunstvoeding. Unicef en de WHO bevelen aan de borstvoeding voort te zetten tot ver in het tweede levensjaar. Vanzelfsprekend is de moedermelk vooral de eerste maanden van belang voor de baby. Het immuunsysteem van kinderen is pas rond het vijfde jaar op volle sterkte. Het is daarom zinvol de borstvoeding zolang te continueren als moeder en baby dat willen. Voor het kind is dat een gezondheidsbonus. Kinderen die tot zes maanden uitsluitend met borstvoeding zijn gevoed, zijn veel minder vaak en minder ernstig ziek dan kinderen gevoed met kunstvoeding.

### Afbouwen

- Van de voedingen overdag laat u het eerst de voeding vervallen waar uw baby het minst drinkt. Deze vervangt u door andere zuigelingenvoeding.
- Verdeel de voedingen die overblijven

zo evenredig mogelijk over de dag. Dit om stuwing en harde plekken/borstontsteking te voorkomen.

- Stop als één na laatste met de voeding voor de nacht.
- Als allerlaatste stopt u met de ochtendvoeding.

### Aanbevelingen

- Neem vooral de tijd voor het afbouwen. Stoppen gaat niet van de ene op de andere dag.
- Niet meer dan één voeding per vijf à zeven dagen laten vervallen, afhankelijk van de hoeveelheid voeding.
- Als u nog maar kort aan het voeden bent, kan afbouwen vaak wat sneller.

Moet u door omstandigheden toch ineens stoppen, dan is het advies om af te kolven (in deel 2 leest u er meer over). Het liefst borsten leeg kolven als ze onprettig aan gaan voelen. De tijd tussen het leegkolven wordt steeds langer en dus de vraag steeds kleiner waardoor borstvoeding afneemt en de moeder zonder risico op borstontsteking afbouwt. Bij ernstige stuwing is het soms beter om (vooral 's nachts) juist geen beha te dragen omdat dit gauw knelt, met als gevolg een ontsteking. Bij lekkage kan een handdoek onder het shirt worden gedragen.



## Deel 2

### *Borstvoeding en kolven*

Gaat u weer aan het werk of gaat u een dagje op stap, dan kunt u de melk afkolven. Andere redenen om af te kolven kunnen zijn:

- Bij een ernstige stuwings.
- Als de baby nog in de couveuse ligt.
- Als u tijdelijk medicijnen moet gebruiken die niet met borstvoeding samengaan (u kunt dan vooraf afkolven).

Vraag in geval van twijfel altijd advies aan een deskundige.

## Uw rechten als werknemer

De Arbeidstijdenwet biedt u de mogelijkheid borstvoeding te continueren als u weer gaat werken. De inhoud luidt: dat de vrouw de eerste negen maanden na de geboorte het werk mag onderbreken voor het geven van borstvoeding of om af te kolven. De werkgever moet hiervoor een geschikte ruimte ter beschikking stellen. De vrouw heeft recht op het geven van borstvoeding of af te kolven, zo vaak en zo lang als nodig is, maar in het totaal maximaal één kwart van de arbeidstijd. De werkgever is verplicht deze tijd door te betalen.

Het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, La Leche League en Vereniging Borstvoeding Natuurlijk geven folders uit over werk en borstvoeden (adressen vindt u achterin).

## Hoe gaat het kolven in zijn werk?

Om goed te kunnen afkolven is het belangrijk dat de melk spontaan toeschiet. Vaak is het een gewoontevorming, maar lukt het niet meteen, dan zijn er hulpmiddelen die u hierbij



kunt gebruiken. Bijvoorbeeld een foto van uw baby, rust en warmte of een massage. Om de borstvoeding goed op gang te brengen en te houden kolft u het beste minstens zes maal per dag met een volledig elektrische borstkolf.

### Kolfapparaat

U kunt met de hand kolven, maar u kunt ook een speciaal kolfapparaat, al dan niet elektrisch, kopen of huren (zie de adreslijst achterin het boekje). Als de voeding goed op gang is, blijft u kolven totdat de melk niet meer stroomt. Wissel een keer extra: links - rechts - links - rechts.

Ga ook bij het afkolven uit van het 'vraag en aanbod'-principe: kolf op tijden dat u normaal voeding zou geven.

Daarnaast kunt u afkolven op elk moment dat u dat geschikt vindt of als u borsten erom vragen (prikken).

Als er een voorraad gemaakt moet worden, kunt u afkolven na een voeding of tussen twee voedingen. Als de productie in stand gehouden moet worden kunt u ook afkolven in plaats van een voeding geven. Een veel gebruikt tijdstip van afkolven is na de ochtendvoeding. Er is dan meestal nog voldoende voeding over. Ook afkolven moet u leren. Wees niet teleurgesteld als u de eerste keren

maar weinig melk krijgt. De gekolfde melk is geen graadmeter voor de werkelijke productie, wanneer u op dat moment werkelijk uw baby zou voeden.

Joyce, 29 jaar, moeder van Tom (5 maanden):

*“De borstvoeding met Tom liep vanaf het begin gesmeerd en ik wil hem graag zo lang als mogelijk is zelf blijven voeden. Al tijdens mijn verlof heb ik met m'n werkgever geregeld dat ik op mijn werkdagen kon kolven. Omdat ik de eerste in het bedrijf ben, hebben ze speciaal voor mij een kamer in orde gemaakt, met een makkelijke stoel. De volle flesjes bewaar ik gewoon in de koelkast van de kantine. Aan het einde van een werkdag neem ik de flesjes mee naar huis.”*

### Hoe bewaart u afgekolfd melk?

Zet de melk zo snel mogelijk in de koelkast in een afgesloten fles of kan, met daarop de datum en tijd. De melk kan gekoeld twee dagen bewaard worden. Ongekoeld kan de rijpe melk vier uur bewaard worden. Voor het colostrum (de moedermelk van de eerste vijf dagen) is dat 12 tot 24 uur.

### Bewaartermijnen:

- Buiten de koelkast: vier uur bij 18 tot 20°C.
- In de koelkast: achtenveertig uur bij 4°C (niet in de deur) - bij goede hygiëne in de thuissituatie geven lactatiekundige onderzoeken ook vijf dagen aan als bewaartermijn.
- Ziekenhuiskoelkast: achtenveertig uur.
- In vriesvak van koelkast: twee weken.
- In het diepvriesvak (-18°C) van de koelkast: drie tot vier maanden. Dit in verband met frequent openen en slui-

ten van de deur.

- In een aparte vrieskast: zes maanden.

### Invriezen van de melk

Als u een voorraad wilt aanleggen, kunt u melk invriezen. Bij het invriezen van moedermelk gaat altijd een deel van de levende cellen verloren. Gebruik voor het invriezen het liefst kunststoffen of glazen flesjes of bakjes die afsluitbaar zijn en zet de datum erop. U kunt de flesjes of bakjes na gebruik in een heet sopje schoonmaken.



*Doorgeschoven madonnahouding  
Vooral handig om de borst goed  
aan te geven en bij compressie (zie  
blz. 31).*

## Ontdooien

Het is het beste om de bevroren melk in de koelkast te laten ontdooien. Heeft u de voeding sneller nodig, ontdooi de melk dan onder de stromende waterkraan die u langzaam van koud naar warm draait. Nooit direct met heet water ontdooien; hierdoor worden sommige antistoffen onwerkzaam.

Ontdooi melk ook liever niet op kamertemperatuur. De kans op bacteriën is hierbij groter.

Gebruik in de koelkast ontdooide melk binnen negen uur, mits deze niet is opgewarmd. U kunt de melk niet opnieuw invriezen.

N.B. Het is zinvol uw melk te controleren op geur. Melk die bedorven is ruikt vies. Kunt u de reden niet achterhalen, vraag dan advies bij een deskundige en gooi de melk weg.

## Verwarmen van de melk

U kunt moedermelk op verschillende manieren opwarmen: au-bain-marie, in de flessenwarmer en in de magnetron.

De eerste 2 methodes hebben de voorkeur. Bij gebruik van de magnetron kun-

nen de eiwitten (antistoffen) verloren gaan als de temperatuur te hoog wordt. De magnetron is met name handig in kinderdagverblijven.

Warm de moedermelk niet op tot temperaturen boven de 50°C. Een goede indicatie hiervoor is dat een druppel melk op uw pols niet heet aanvoelt.

Zwenk ergens halverwege de benodigde tijd voor het opwarmen met de magnetron de melk één keer, zodat de warmte in de melk goed verdeeld wordt. Doe dit ook aan het eind van het verwarmen. Zo voorkomt u onnodig verlies van afweerstoffen.

Instelling magnetron:

- Zet de magnetron op 600 watt, 50 cc voeding is 15 seconden verwarmen (dus 100 cc is 30 seconden, 150 cc is 45 seconden enz.).



## Deel 3

### Problemen en oplossingen

Alle tepelproblemen zijn in principe te voorkomen door goed aan te leggen. In dit deel gaan we in op een aantal problemen met daarbij behorende oplossingen. Deze adviezen dienen als leidraad om uw borstvoeding zo probleemloos mogelijk te laten verlopen.

Heeft u twijfels? Aarzel dan niet en neem contact op met uw verloskundige, kraamverzorgende, consultatiebureau-arts, JGZ-verpleegkundige of lactatiekundige.

Angelique, 27 jaar, zwanger van haar eerste kind:

*“Van vriendinnen hoor ik alleen maar enge verhalen over tepelkloven en borstontstekingen, brr, dat lijkt me heel pijnlijk hoor! Nu lees ik hoe ik dit kan voorkomen en ook zelf kan oplossen!”*

### Problemen met uw tepels

#### Ingetrokken of platte tepels

Sommige vrouwen hebben ingetrokken of platte tepels. Meestal geeft dit geen problemen. In een enkele situatie kan de baby de tepel niet goed ‘pakken’. Met de volgende tips lukt het meestal heel goed om in dat geval normaal borstvoeding te geven.

Advies voor de geboorte:

- Masseer en stimuleer dagelijks uw tepels. Vraag zo nodig advies van een deskundige.

Advies na de geboorte:

- Masseer uw tepels met koud water of gebruik eventueel een handkolf om de tepel tot erectie te brengen.
- Druk wat melk uit uw tepel.
- Zorg ervoor dat de baby wakker en alert is. Huilen is een te laat signaal.

- Draag een half uur voor de voeding een tepelvormer.

### Gevoelige of pijnlijke tepels en tepelkloven

De eerste dagen heeft vrijwel elke moeder wel eens last van gevoelige tepels. Als u uw baby goed heeft aangelegd ligt uw tepel veilig tussen de tong en het (achterste) zachte gedeelte van het gehemelte en kan niet beschadigd worden.

Oorzaken van pijn en/of kloofjes kunnen zijn:

- Niet goed aanleggen: er wordt op de verkeerde plaats wrijving uitgeoefend.
- Huidirritatie door overgevoeligheid voor crème, zoogkompresen, zeep of wasmiddelen.
- Spruw (een schimmelinfectie) in de mond van uw baby en/of op uw tepels.

Advies:

- Ga niet dapper door met voeden als het pijn doet, maar leg opnieuw aan.
- Begin met het voeden aan de minst pijnlijke kant. In verband met de verhoogde kans op borstontsteking in de meest pijnlijke borst mag uw maximaal gedurende 24 uur steeds beginnen met voeden aan de minst pijnlijke kant.
- Ga niet minder voeden, maar leg juist vaker en korter aan. Zo is uw baby min-

der hongerig en zal wat rustiger drinken.

- Laat uw baby de borst (tepel en tepelhof) goed in de mond nemen.
- Voed uw baby onder de arm in de zogenaamde rugbyhouding (zie voorpagina). Zo wordt de pijnlijke kant van de tepel minder belast en kan sneller genezen.
- Smeer 's nachts een dun laagje zalf, of volledig gezuiverde lanoline (wolvet) op uw tepels.

Let op: Teveel zalf maakt de tepel week en kan juist kloofjes veroorzaken. Smeer nooit iets op de tepels wat er weer afgeveegd moet worden voordat uw baby gaat drinken.

- Gebruik tepelbeschermers of hydrogelverbanden zodat uw tepels als het ware continu vrij liggen en er lucht bij kan. Ze genezen dan sneller.
- Om de pijn te verlichten kunt u eventueel een kwartier voor de voeding een pijnstillert nemen (doe dit wel in overleg met de verloskundige/arts) of kolven als de pijn te erg is.
- Spruw behandelen bij moeder en kind.

### Stuwings

Stuwings in uw borsten kan optreden tijdens de eerste dagen na de bevalling, meestal rond de vierde dag. Uw borsten

kunnen dan ineens veel zwaarder en gespannen zijn doordat veel bloed en lymfvocht extra naar uw borsten gaan voor het maken van borstvoeding in uw borstklieren. Stuwings is een natuurlijk verschijnsel en verdwijnt weer snel.

Advies:

- Leg uw baby vanaf het begin vaak aan, zolang als deze het wil.
- Leg voor het voeden warme doeken op uw borsten en eventueel koude doeken tussen de voedingen in. Kou is voor de verlichting van het onbehaaglijke gevoel.
- Neem een warme douche.

## Te veel borstvoeding

Na de stuwings kan er te veel melk uit uw borsten komen. De hoeveelheid voeding past zich echter vanzelf weer aan.

Signalen die uw baby kan geven zijn:

- Een gedeelte van de voeding terug spuwen.
- Buikkrampjes.
- Veel natte luiers en dunne lichtgroene ontlasting.
- Zelf heeft u last van lekkende, gespannen borsten, ook na de voeding.

Advies:

- Voed op verzoek, maar probeer tussen-

door op een andere manier dan met de borst te troosten. Lukt dit niet, leg dan de baby aan de laatst gegeven borst. De andere borst niet eerder dan twee á drie uur later aanbieden.

- Wil uw baby binnen twee uur weer voeding, bied dan dezelfde 'lege' borst aan, anders kan een te grote stimulans van de borstvoeding optreden.
- Geef eventueel een borst per voeding totdat de productie genormaliseerd is.
- Haal uw baby even van de borst na het toeschieten van de melk. Laat die melk wegstromen in bijvoorbeeld een spuuglapje. Als het weer druppelt opnieuw aanleggen.
- Draag een goede, niet knellende beha.
- Gebruik warme doeken voor de voeding en leg na de voeding koude doeken op uw borsten. Dit heeft wellicht een remmend effect op de melkproductie.
- Ga op uw rug liggen en leg uw baby aan met zijn buik op uw buik.
- Verschoon de (natte) zoogkussens regelmatig.
- Gebruik geen borstlekglaasjes. Dit heeft een kolvende werking.

Let op: ook hier geldt dat afkolven geen oplossing biedt. Soms echter kan een lactatiekundige wel adviseren om gedurende een bepaalde periode éénmaal per dag en desnoods vaker de borsten helemaal leeg

te kolven teneinde borstontsteking te voorkomen. Vraag gerust advies als u er met deze tips niet helemaal uitkomt.

Miranda, 33 jaar, moeder van Max (2) en Lieke (2 maanden):

*“Omdat ik bij de borstvoeding aan mijn zoontje Max veel last heb gehad van het luxe probleem ‘te veel melk’ heeft Max veel gehuild en was hij eigenlijk nooit tevreden. Hij kon gewoon nooit lekker rustig drinken want mijn melk spoot eruit! Met Lieke had ik in het begin precies hetzelfde probleem, maar nu wist ik veel beter wat ik eraan kon doen. Samen hebben we inmiddels heel wat uurtjes rustig voor de teevee of lekker in bed doorgebracht, heerlijk.”*

## Te weinig borstvoeding

Het kan natuurlijk ook voorkomen dat u niet genoeg melk produceert. Oorzaken hiervan kunnen zijn dat uw baby:

- Niet vaak genoeg en lang genoeg drinkt.
- Niet goed is aangelegd.
- Bijvoeding krijgt in de vorm van kunstvoeding.
- Een fopspeen gebruikt.

Het kan ook zijn dat uw gespannen bent waardoor de toeschietreflex niet voldoende is.

Signalen die uw baby kan geven zijn:

- Te weinig natte luiers (zes tot acht per dag is normaal).
- Niet tevreden zijn.
- Niet aankomen of zelfs afvallen.
- Zich niet meer melden voor een voeding.

Advies:

- Leg uw baby goed en vaker aan, gedurende twee tot drie dagen om de twee uur. Borstvoeding is na ongeveer anderhalf tot twee uur weer voor het grootste gedeelte beschikbaar.
- Geef beide borsten per voeding. Let op: ga pas over op de tweede borst als de baby dit aangeeft, dus als de baby de borst loslaat of gaat sabbelen na eerst goed gedronken te hebben of de borst leeg aanvoelt.
- Maak uw baby zonodig wakker voor de voeding.
- Geef extra druk (compressie) op de borst als de baby tijdens het drinken voortijdig in slaap valt. Hierdoor wordt de baby gestimuleerd door te drinken en krijgt meer (vette) melk.
- Zorg dat u ruim voldoende/naar behoefte drinkt; uw behoefte is groter als uw borstvoeding geeft.
- Neem voldoende rust en zoek tijdens het voeden een plek waar u zich kunt

ontspannen. Geef uw baby geen kunstvoeding tenzij uw arts dit voorschrijft.

- Zorg voor veel huidcontact met uw baby en verblijf zoveel mogelijk in één en dezelfde ruimte (rooming-in) om de werking van de speciale hormonen die nodig zijn voor de borstvoeding te versterken.
- Geef nachtvoeding.
- Huur desnoods tijdelijk een elektrische borstkolf om wel de productie te verhogen als de baby niet vaak genoeg wil zuigen.

## Dreigende borstontsteking

Denkt u te maken te hebben met dreigende borstontsteking, vraag dan advies aan de wijkverpleegkundige JGZ, lactatiekundige, verloskundige, huisarts of bel met een vrijwilliger van één van de borstvoedingsorganisaties.

Oorzaken van een dreigende borstontsteking kunnen zijn:

- Te volle borsten: bijvoorbeeld door het overslaan van een voeding met als gevolg een verstopt melkkanaaltje.
- Spruw in het mondje van de baby.
- Oververmoeidheid.

Signalen:

- Een pijnlijke, harde rode plek op de borst die niet verdwijnt na de voeding.
- Eventueel een lichte temperatuurverhoging.

Advies:

- Ga vooral door met het geven van borstvoeding.
- Verwarm uw borsten voor de voeding met warme doeken of warm water. Dit verwijdert de melkkanalen.
- Masseer zachtjes mee tijdens het voeden. Doe dit met vlakke hand van boven naar beneden in de richting van de tepel. Het mag geen pijn doen.
- Sla geen voeding over.
- Voed eerst uit de pijnlijke borst. Houd de kin van de baby in de richting van de pijnlijke plek. Zijn tong brengt de melkstroom goed op gang.
- Laat uw borst goed leegdrinken.
- Wissel regelmatig van houding.
- Vermijd druk op uw borsten en draag overdag en 's nachts geen knellende kleding.
- Zorg altijd voor een goede hygiëne (handen wassen).
- Leg eventueel een kwarkkompres (of koolblad) zeven tot tien minuten op uw borst na het voeden. Dit verlicht het ongemak.



- Neem heel veel rust, het liefst terug in bed.
- Gebruik eventueel een pijnstillertje.

## Borstontsteking

Denkt u te maken te hebben met borstontsteking, neem dan direct contact op met uw verloskundige of arts, wijkverpleegkundige JGZ of een lactatiekundige.

Signalen:

- Hoofdpijn, rillerig, pijnlijke spieren, pijnlijke borst, vaak flinke koorts.

Advies:

- Idem als dreigende borstontsteking.
- Goed rusten, goed eten en drinken, terug in bed.
- Laat uw borst goed leegdrinken.
- Ga door met voeden. Vraag zonodig medicatie die geen kwaad kan bij borstvoeding.

## Spruw?

Sommige vrouwen voelen een vlammen-de pijn door de hele borst die na de voeding het hevigst is. De pijn kan in één of in beide borsten optreden. Er is geen sprake van een ontsteking en de vrouw heeft geen koorts. De oplossing van dit

probleem is lastig. Momenteel gaat men ervan uit dat spruw (candidiasis: een schimmelinfectie) hiervan een grote boosdoener is. Spruw kan in de borst een stekende pijn veroorzaken, die vanuit de tepel uitstraalt naar de hele borst en vaak lang na de voeding aanhoudt. De pijn kan ook uitstralen naar de rug. Branderige rode tepels of vaginale uit-scheiding zijn vaak, maar niet altijd, deel van het klachtenpatroon.

Soms is er beschadiging van de tepel(s), soms ook zijn er geen uiterlijke kenmerken. De baby kan ook verschijnselen hebben die kunnen duiden op spruw.

Deze verschijnselen zijn:

- Geïrriteerde slijmvliezen in mond en keelholte waarbij vaak witte stippen te zien zijn.
- Veranderd gedrag van de baby (onrustig, kort slapen).
- De borst weigeren.
- Herhaaldelijk de borst los laten.
- Parelmoerachtige lippen.
- Klakkend geluid maken tijdens het drinken.
- Luiertuitslag.

Advies:

Bij verdenking van spruw is het raadzaam om advies te vragen aan de wijk-

verpleegkundige JGZ of om een consult te vragen aan de lactatiekundige of (huis)arts. In principe is spruw een ziekte die vanzelf overgaat. Bij borstvoeding echter ontstaat de situatie waarbij moeder en kind elkaar steeds opnieuw kunnen blijven besmetten en daarom is behandeling noodzakelijk.

Zowel de moeder als de baby zullen behandeld moeten worden met een middel dat schimmels bestrijdt, ook als maar één van de twee klachten heeft. Soms is het ook nodig de partner te behandelen.

Belangrijk naast behandeling is dat er gewerkt wordt aan verhogen van de weerstand van de moeder, gezonde voeding en hygiëne.

## Darmkrampjes

Darmkrampjes kunnen zowel bij borstgevoede kinderen als kunstgevoede kinderen voorkomen. Bedenk dat moedermelk altijd het beste is. Er zijn verschillende oorzaken:

- Uw baby krijgt teveel lucht binnen tijdens het drinken.
- Het zenuwstelsel van het maag-darmstelsel is nog niet volledig ontwikkeld;
- De darmspieren van uw baby trekken

krachtig samen.

- Uw baby wordt prikkelbaar door invloeden van buitenaf, zoals veel lawaai of doordat hij oververmoeid raakt door te weinig rust.
- Uw baby krijgt teveel voeding.
- Uw baby is ergens allergisch voor.
- Uw baby krijgt vooral voormelk. Als een baby steeds na een aantal minuten van de borst wordt gehaald, kan het zijn dat hij niet toekomt aan de vette, calorierijke achtermelk. Door te weinig vet wordt de melk snel verteerd, en de darmen hebben onvoldoende tijd om de melksuiker (lactose) te verwerken. Dit kan tot gasvorming en daardoor tot krampjes leiden.

Signalen die uw baby kan geven zijn:

- Veel huilen en de knietjes tegen de buik trekken.
- Niet te troosten.
- Vaak dunne, schuimige en groene ontlasting.

Advies:

- Eet gezond en gevarieerd. Overal waar té voor staat vermijden, vraag zonodig advies.
- Laat de eerste borst volledig leegdrinken, dus laten drinken zolang de baby zelf wil. De tweede borst kunt u als

‘toetje’ aanbieden.

- Bij een sterke toeschietreflex kunt u de melk tijdens het toeschieten laten wegstromen. De baby mist dan iets van de voormelk maar kan daarna rustiger verder drinken.
- Houd uw baby vaak tegen u aan zodat er een gevoel van geborgenheid is. Wieg uw baby zachtjes of draag uw baby in buikligging op uw arm, het hoofdje in uw hand.
- Leg een warme doek op het buikje van de baby.
- Laat uw baby extra boeren.

Grote zuigbehoefte kunt u opvangen door uw pink aan te bieden of bij hoge uitzondering door een fopspeen. Doe dit liever niet als de borstvoeding nog niet goed op gang is.

Het gebruik van een fopspeen moet wel heel gericht gebeuren en geen gewoonte worden om een kind tot rust te brengen. Gebruik van de fopspeen kan tot tepel-/speenverwarring leiden, zeker als een kind nog wel eens problemen heeft met het aanzuigen van de moedertepel.



## Deel 4

### *Bijzondere omstandigheden*

Als er sprake is van bijzondere omstandigheden, kunt u in veel gevallen toch borstvoeding geven. Het is dan wel van belang te weten wat wel en niet kan.

In dit hoofdstuk gaan we nader in op een aantal bijzondere omstandigheden en hoe u in deze situaties kunt omgaan met borstvoeding.

### Borstvoeding na een keizersnede

De melkproductie komt ook na een keizersnede gewoon op gang. Soms duurt dit wat langer door de gebruikte verdoving, de pijn en algehele conditie van de moeder en door eventuele emotionele problemen bij met name een onverwachte keizersnede.

Van belang is een goede houding en steun in verband met wondpijn.

- **Liggend op uw rug voeden.**

De baby ligt op zijn buik, gedeeltelijk op een kussen naast u.

U ondersteunt zelf het voorhoofd van uw baby.

- **Zijligging.**

Leg met behulp van een kussen de baby op gelijke hoogte met de borsten.

- **Baby onder uw arm (rugbyhouding).**

U legt een kussen naast u, gedeeltelijk op uw schoot. Uw baby ligt met zijn beentjes onder uw arm door. De billetjes bevinden zich ter hoogte van uw elleboog. Het hoofdje van de baby rust in uw hand. De rug wordt door uw onderarm ondersteund. Een extra kussen is soms nodig om ervoor te zorgen dat u uw baby dicht genoeg tegen u aan kunt houden. Zie foto voorpagina.

## Borstvoeding bij een tweeling

Het geven van borstvoeding aan een tweeling is heel goed mogelijk. Het systeem van vraag en aanbod zorgt in principe voor de nodige melkproductie. Als de voeding goed op gang is kunt u uw baby's ook tegelijk voeden.

Natuurlijk mag u wat extra steun en hulp verlangen van mensen in uw omgeving. Vraag ook gerust hulp en advies aan de wijkverpleegkundige JGZ of lactatiekundige of vraag informatie bij de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of La Leche League (zie adressenlijst achterin).

## Een te vroeg geboren baby en borstvoeding

Ook een baby die in de couveuse moet blijven, is erg gebaat bij het krijgen van borstvoeding. Te vroeg geboren baby's hebben andere behoeften en de moedermelk past zich hier op aan, het bevat bovendien meer calorieën en antistoffen dan 'rijpe' moedermelk. Het irriteert het darmslijmvlies van de baby niet, het wordt eerder opgenomen en het verteert goed. Het geeft een beschermend laagje in de darm waardoor deze minder kwetsbaar is. Vaak zult u een tijdje gaan kolven omdat uw

baby (nog) niet zelf kan drinken. De moedermelk kan dan afhankelijk van de drinkconditie op verschillende manieren aan uw baby worden gegeven, onder andere door middel van sondevoeding, cupfeeding, vingervoeden of via de fles. Later kan uw baby dan weer gewoon bij u leren drinken. Vraag advies hierbij op de kinderafdeling, of aan de lactatiekundige.

Simone, 30 jaar, moeder van Thijmen (6 maanden):

*"Thijmen is zeven weken te vroeg geboren, dat was een moeilijke start. Het viel door de spanning niet mee om borstvoeding te geven en ons mannetje was te klein om meteen goed te drinken. De verpleging heeft me echt heel goed geholpen om in het begin melk te kolven, dat heeft hem én mij zo goed gedaan. Nu is hij al weer vier maanden thuis en hij drinkt als de beste."*

## Borstvoeding bij een baby met een lip-, kaak- en/of gehemeltepleet

Wanneer een baby geboren wordt met een lip-, kaak- en/of gehemeltepleet (schisis) is borstvoeding geven soms toch mogelijk. Voor specifieke informatie hierover kunt u terecht bij de lactatiekun-

dige. Daarnaast kunt u contact opnemen met het schisisteam in het ziekenhuis, of met de BOSK.

Bij borstvoeding in andere bijzondere omstandigheden kunt u ook gerust contact opnemen met de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (borstvoedingspecialisten) voor hulp en advies, met name als het gaat om een huisbezoek van een lactatiekundige. Kijk voor de adressen op pagina 39.

Consulten van de lactatiekundigen worden steeds vaker vergoed door de zorgverzekeraar. Raadpleeg daarvoor uw polis.

## Adressenlijst

### **Maasziekenhuis Pantein**

Bezoekadres: Loerangelsestraat 1,  
5831 HA Boxmeer  
Postadres: Postbus 50,  
5830 AB Boxmeer  
Tel.nr. algemeen: 0485-56 75 67  
[www.maasziekenhuispantein.nl](http://www.maasziekenhuispantein.nl)

### **Ziekenhuis Bernhoven**

#### *Locatie Oss*

Bezoekadres: Joannes Zwijssenlaan 121,  
5342 BT Oss  
Postadres: Postbus 10, 5340 BE Oss  
Tel.nr. algemeen: 0412-62 19 11  
[www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)

#### *Locatie Veghel*

Bezoekadres: Burgemeester de  
Kuyperlaan 7, 5461 AA Veghel  
Postadres: Postbus 10000,  
5460 DA Veghel  
Tel.nr. algemeen: 0413-38 19 11  
[www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)

### **Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost**

Hoofdkantoor:  
Bezoekadres: Industrielaan 1,  
5405 AA Uden

Postadres: Postbus 109, 5400 AC Uden  
Tel.nr.: 0900-8803  
[www.thuiszorgbrabant.nl](http://www.thuiszorgbrabant.nl)

### **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Tel.nr.: 0343-576 626  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)  
e-mail: [info@borstvoedingnatuurlijk.nl](mailto:info@borstvoedingnatuurlijk.nl)  
Op deze site vindt u ook de adressen  
van de plaatselijke contactpersonen.

### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

Tel.nr.: 0900-5228284  
[www.nvl.borstvoeding.nl](http://www.nvl.borstvoeding.nl)  
e-mail: [administratie@nvlborstvoeding.nl](mailto:administratie@nvlborstvoeding.nl)  
Op deze site kunt u ook adressen vin-  
den van lactatiekundigen in ons werkge-  
bied, die (tegen betaling) ondersteuning  
bieden bij borstvoeding.

### **Borstvoedingsorganisatie LLL, La Leche League Nederland**

Tel.nr.: 0111-413 189  
[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)

### **Thuiszorgwinkels**

Voor verkoop van kolven, verhuur van borstpompen en andere borstvoedings-hulpmiddelen; ouder-kindartikelen; uitleen van bedverhogers en po's.

### **Thuiszorgwinkel/showroom Uden**

Industrielaan 1, 5405 AA Uden  
Tel.nr.: 0900-8803 (0,10 pm)

#### **Openingstijden:**

Maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur.  
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur.

### **Uitleenbalie Uden**

Industrielaan 1, 5405 AA Uden  
Tel.nr.: 0900-8803 (0,10 pm)

#### **Openingstijden:**

Maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur.  
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur.

### **Thuiszorgwinkel Oss**

Anton Jurgenshuis  
Schadewijkstraat 8

#### **Openingstijden:**

Maandag t/m vrijdag 09.00-12.30 uur  
en 13.00-16.30 uur.

### **Thuiszorgwinkel Veghel**

Stadhuisplein 47

#### **Openingstijden:**

Maandag t/m vrijdag 09.00-12.00 uur.

### **Thuiszorgwinkel Boxmeer**

Bilderbeekstraat 44

#### **Openingstijden:**

Maandag t/m vrijdag 09.00-12.30 uur  
en 13.00-15.30 uur.

### **Thuiszorgwinkel Cuijk**

Irenestraat 33a

#### **Openingstijden:**

Maandag, woensdag en vrijdag van  
09.00-11.00 uur.

### **Vereniging Keizersnede Ouders**

Tel.nr.: 0252 - 23 07 72

### **Vereniging Kind en Ziekenhuis**

Tel.nr.: 078-614 63 61

[www.kindenziekenhuis.nl](http://www.kindenziekenhuis.nl)

e-mail: [info@kindenziekenhuis.nl](mailto:info@kindenziekenhuis.nl)

### **Vereniging Ouders van Couveusekinderen**

Tel.nr.: (070) 386 25 35

[info@couveuseouders.nl](mailto:info@couveuseouders.nl)



**Nederlandse Vereniging Ouders  
van Meerlingen**

Meerlingentelefoon 0900-633 75 464  
[www.nvom.net](http://www.nvom.net)

**Werkgroep Schisis van de BOSK,  
vereniging van motorisch gehandicapten  
en hun ouders**

Tel.nr.: 030-245 90 90  
[www.bosk.nl](http://www.bosk.nl)

**Voedingscentrum**

Tel.nr.: 070-306 88 88  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

**Ministerie van Sociale Zaken  
en Werkgelegenheid**

Tel.nr.: 0800-9051  
[www.szw.nl](http://www.szw.nl)

## Aanbevolen literatuur

Zowel de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk als La Leche League geeft een groot aantal informatiefolders uit met betrekking tot borstvoeding, deze zijn per stuk te koop. Vraag gerust om advies en informatie bij beide organisaties.

1. 'Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen' door Adrienne de Reede-Dunselman Uitgeverij; de Kern, Baarn 1996  
ISBN 90-325-056-4-5
2. 'Handboek Borstvoeding' door La Leche League International  
ISBN 90-521-873-7
3. 'Voedingsadvisering bij jonge kinderen' - door Donkers, Douwes  
Uitgeverij Van Goram, 1999  
ISBN 90-232-343-9-1



Deze brochure is (voorzien van enkele wijzigingen) met toestemming overgenomen van de werkgroep promotieborstvoeding regio 's Hertogenbosch.

Stichting **Thuiszorg** Brabant Noord-Oost



ziekenhuis **+Bernhoven**

**Maasziekenhuis**  
Pantein

Verloskundigen regio Brabant Noord-Oost



Vereniging  
**Borstvoeding**  
Natuurlijk

Het auteursrecht van deze brochure berust bij Vivent en het Jeroen Bosch ziekenhuis. Gehele of gedeeltelijke overname van teksten is toegestaan, mits daarbij de bron wordt vermeld. Vermenigvuldiging en publicatie in een andere vorm dan deze brochure is slechts toegestaan na schriftelijke toestemming van Vivent en het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

**Kraamzorg** i.s.m. Jeugdgezondheidszorg