

Naar aanleiding van het artikel in de Wij kwamen er vele vragen binnen. De vragen hebben vaak betrekking op een persoonlijke situatie. Om een bepaalde situatie vollediger te bekijken kan een gesprek met een lactatiekundige aangewezen zijn. Op de site van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen vind je de adressen van vrijgevestigde lactatiekundigen die je kunt benaderen voor een telefonisch consult of voor een huisbezoek. Ook kun je voor extra informatie terecht bij de vrijwilligers van de beide borstvoedingsorganisaties: Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League. Zij geven folders die je kunt bestellen uit over vele onderwerpen. Ook geven zij in het hele land cursussen over borstvoeding en kolven. Tot slot kun je de vrijwilligers bellen voor een gesprek over je vragen. Je vindt al deze organisaties en adressen op één gezamenlijke website: www.borstvoeding.nl

Dit zijn de meest gestelde vragen over borstvoeding.

Lactatiekundige Karin de Graaf geeft de antwoorden:

Vraag 1

Ik geef al 16 weken met heel veel plezier borstvoeding. Vanaf dag 1 liep het perfect. Af en toe gaven we haar een flesje met afgekolfde melk en ook dit ging prima. Maar nu ik er meer mee wil oefenen weigert ze om uit de fles te drinken. Wat ik ook probeer, na een uur heeft hij dan nog maar 30 cc binnen. Ik moet over 4 weken weer aan het werk en dan moet hij toch echt aan de fles. De oppas of mijn man kunnen hem niet even langsbrengen, dus dat is ook geen mogelijkheid.

Heeft u tips om haar toch aan de fles met afgekolfde melk te krijgen?

Flesweigeren is een lastig probleem, dat je heel wat zorgen op kan leveren als je weer gaat werken. Is er een aanleiding waarom je baby de fles niet meer wil? Ben je vaker de fles gaan geven in plaats van de borst? Het belangrijkste is dat je de fles vooral niet opdringt, want dan roept die fles al gauw een grote weerstand op bij je kindje. Als je baby vraagt om de borst, is het aanbieden van een fles vaak een teleurstelling. Baby's hebben ook in de gaten dat je de kamer uit loopt om een ander de fles te laten geven. Je baby vraagt zich af waarom je weggaat als hij om de borst vraagt! Bied de fles liefst aan wanneer je baby geen honger heeft, dus tussen twee voedingen in wanneer ze wakker is. Je bied dan de fles aan als een soort nieuw spelletje, en niet als vervanging van de borst. Op die manier heb je meer kans dat je baby de fles zal accepteren. Er hoeft dan maar een klein beetje melk of water in te zitten. Probeer de fles ook eens te geven als je baby wil gaan slapen; veel baby's willen bij het inslapen graag zuigen. Er zijn verschillende manieren om je baby af te leiden tijdens het aanbieden van de fles. Loop met hem rond, zing een liedje, ga met hem voor het raam staan, of voor de spiegel. Je kunt ook de fles in aluminiumfolie inwickelen: zo wordt hij ineens heel interessant. Je kunt ook experimenteren met verschillende spenen, of met een tuitbeker. Vaak gaat het drinken uit de fles veel beter wanneer je eenmaal echt aan het werk bent, en je baby in de gaten krijgt dat mama (en dus de borst) er echt niet is. Kernpunt blijft: hoe meer je aandringt en hoe drukker je jezelf maakt, hoe meer weerstand dit oproept bij je baby.

Vraag 2

Als strak mijn kindje is geboren wil ik borstvoeding gaan geven. Nu is het zo dat wij als het kindje ongeveer 4 weken oud is zijn uitgenodigd voor een feest. Wij willen het kindje dan bij onze ouders achter laten. Is het mogelijk om het kindje dan moedermelk te geven met een fles of is het zo dat het kindje dan te snel gewend raakt aan de fles omdat dit makkelijker drinkt?

Inderdaad bestaat er zoiets als zuigverwarring die kan worden veroorzaakt door het drinken uit de fles. Een pasgeboren baby heeft wat tijd nodig om goed te leren drinken aan de borst. Bij de ene baby gaat dit in enkele dagen al heel goed, terwijl andere baby's enkele weken oefenen om aan de goede drinktechniek te wennen. Zolang een baby het borstvoeden nog niet zo heel goed

beheerst, kan die door een heel andere manier van drinken zoals aan de fles, in de war worden gebracht. Met vier weken zal het voor veel baby's intussen heel vertrouwd zijn om goed aan de borst te drinken. Als een kindje dit eenmaal automatisch goed doet, dan raakt hij/zij niet meer in de war van een fles. Waarschijnlijk zal het bij jouw baby dus goed kunnen, tenzij jouw baby er echt een langere tijd voor nodig heeft. Natuurlijk oefen je enkele dagen voor het feest wel even met de fles, maar een nog jonge baby accepteert de fles bijna altijd.

Vraag 3

Ik heb een baby van ruim 10 weken oud en wil graag 6 maanden zoveel mogelijk borstvoeding geven, onder meer omdat ik astma heb. Maar het geven van borstvoeding valt mij niet mee. Ik voel me erg vermoeid en Camiel – onze baby - slaapt nog niet door, hij heeft tweemaal per nacht behoefte aan melk, terwijl hij om 23.00 uur zijn laatste portie voor de nacht krijgt. Ik wil graag weten in hoeverre de voordelen van borstvoeding teniet worden gedaan door een portie kunstvoeding per dag? Bijvoorbeeld om 23.00 uur, zodat hij hopelijk wat beter doorslaapt. Camiel heeft geen last van krampjes. Ik realiseer mij dat het beter is om alleen borstvoeding te geven, maar het is ook in het belang van Camiel dat ik wat meer rust krijg.

Als kersverse moeder heb je een inspannende taak, met werktijden van 24 uur per dag 7 dagen per week. Overweeg eens goed alle mogelijkheden om meer aan jezelf toe te komen. Behalve het verminderen van de borstvoedingen zijn er nog zoveel andere manieren: 's middags liggend voeden in het grote bed en samen in slaap vallen, hulp voor huishoudelijke taken, na het voeden samen de deur uit naar een vriendin of de stad. Veel moeders hebben het gevoel dat ze als enige verantwoordelijk zijn voor alle behoeften van hun baby. Realiseer je dat je na het voeden die zorg gerust eens twee uur kunt overdragen aan vader of oma, en dat jij dan even op stap gaat, of eens uitgebreid ongestoord in bad bijvoorbeeld. Ook papa kan met hem rondlopen om hem te troosten als hij huult, en verschonen en baden. Zorg tevens dat de voedingen ook rustmomenten zijn voor jouzelf door een comfortabele houding waarin je goed kunt ontspannen en ook van je baby geniet.

Wanneer je besluit elke dag een fles kunstvoeding te geven, blijft Camiel zeer veel voordeel houden van de borstvoedingen die hij krijgt. Hoewel volledig borstvoeding het beste is, is het zeker niet zo dat de borstvoeding dan minder nut heeft! Mocht Camiel echter aanleg tot allergie hebben, dan zou het kunnen zijn dat hij reageert op de kunstvoeding. In dat geval kun je dan beter speciale hypo-allergene kunstvoeding gebruiken. Houd goed in de gaten of je borsten niet te gespannen worden als je een voeding over gaat slaan, en dat het geen negatief effect oplevert voor je melkproductie.

Misschien zijn er redenen waarom Camiel 's nachts vaak wil drinken: Drinkt hij wel effectief genoeg? Wordt je productie wel voldoende gestimuleerd? Zijn er problemen met zijn dag- en nachtritme? Het is de moeite waard om dit eens met een deskundige te bespreken. Je zou een consult met een lactatiekundige kunnen overwegen.

Vraag 4

Ik ben eind april 2003 uitgerekend van ons 2e kindje. Ik wil graag weer borstvoeding proberen. Bij de 1e is het niet gelukt. Na 2 weken was er 400 gram van zijn geboortegewicht af! Hij pakte de tepel niet goed, We hebben het geprobeerd met tepelhoedjes, ook dat wilde niet vorderen.

Ik ben in het ziekenhuis bevallen met de zuignap, dus moesten we 48 uur blijven. Met het aanleggen door de verpleegsters ging het volgens ons toen al mis. Toen ik nl. een dag thuis was, zagen we dat er in zijn nekje een hele grote blauwe plek zat van het te ruw aanleggen. Ondertussen waren we al 4 dagen onderweg en kwam dus de melkproductie niet echt op gang. Achteraf denk ik dat ik misschien wel gelijk had moeten gaan kolven zodat mijn zoontje beter kon gaan drinken.

Helpt het om meteen de 1e dag naast de borstvoeding ook te gaan kolven om het goed op gang te krijgen? Het feit dat ik tepelhoedjes gebruikt heb wil dat zeggen dat het voor mijn kindje nog moeilijker was om te drinken? Eigenlijk wil ik bij de 2e geen tepelhoedjes meer gebruiken omdat

naar mijn idee mijn tepels niet teruggetrokken waren; ligt het wellicht aan het feit dat de borstvoeding niet op gang heeft kunnen komen de vorige keer?

Je ervaringen met je eerste kindje zijn een opsomming wat er allemaal mis kan gaan rondom de borstvoeding. Na een vacuümverlossing kan een baby moeite hebben om op gang te komen. Je baby voelt zich de eerste dagen nog niet goed, en heeft daarom ook moeite met drinken. Dit los je natuurlijk niet op door hardhandig de baby aan de borst te forceren. Juist voor deze baby is een goede begeleiding bij de aanlegtechniek belangrijk. Druk op hoofd en nek is voor alle baby's nadelig, maar na een vacuümverlossing nog eens extra.

Zolang de baby zelf nog niet aan de borst drinkt, loont het zeker de moeite om alvast te gaan kolven om je melkproductie op gang te brengen. Wanneer je baby dan beter kan gaan drinken, heb je intussen ook melk. Bovendien kan de afgekolfde melk met een cupje of met een spuitje gegeven worden zodat je baby toch wat van het zo gezonde colostrum binnenkrijgt; dit helpt je kindje weer om aan te sterken. Tepelhoedjes kunnen het soms voor een baby makkelijker maken om de borst aan te zuigen, maar hebben ook weer nadelen. Je baby leert aan het plastic hoedje niet de juiste drinktechniek, en kan met het hoedje ook veel minder melk binnenkrijgen. Liever niet gebruiken dus.

Om een tweede keer deze slechte ervaringen vóór te zijn, zou ik je aanraden om je al voor de geboorte goed te informeren. Volg eens een borstvoedingscursus; daar leer je veel over goed aanleggen, melkproductie, tepelhoedjes, en nog veel meer. En mocht het met je tweede kindje weer niet goed gaan met de borstvoeding, overweeg dan eens een lactatiekundig consult. Met een huisbezoek zijn dit soort situaties meestal goed op te lossen.

Vraag 5

Ik heb een zoontje van vier maanden en ik ben enkele weken terug weer begonnen met mijn werk. Ik kolf op mijn werk melk af. Nu heb ik gisteren in de file gestaan en daardoor is de melk bijna twee uur buiten de koelkast geweest. Ik heb het ingevroren maar ik vraag me af of ik dat nog wel kan gebruiken. Verder heb ik verschillende informatie gehad over hoelang je ontdooide melk kan gebruiken. Ik haal het altijd de avond voor ik ga werken uit de vriezer en zorg dat het binnen 24 uur op is of ik doe het daarna weg.

Het is inderdaad verwarrend dat de adviezen over de houdbaarheid van moedermelk zo verschillen. Veel fabrikanten van kolven willen schadeclaims voorkomen, en geven daarom veel te beperkende richtlijnen. Ook officiële instanties als de thuiszorg stellen zich zo op. Dit is heel jammer want het stelt je voor een hoop werk dat helemaal niet nodig is. Er is ruim onderzoek naar gedaan, en voor een gezonde baby die niet in het ziekenhuis ligt, kun je de volgende richtlijnen gebruiken voor de houdbaarheid:

in de vriezer (niet vriesgedeelte van koelkast): 6 maanden

op kamertemperatuur (+/- 21 graden): 6 à 8 uur

in de koelkast: 8 dagen!!

invriezen binnen 24 uur na kolven; ontdooide melk binnen 24 uur opmaken

Je ziet dat je veel relaxter kunt zijn dan je vaak leest. Let er wel op dat je de houdbaarheidstijden niet bij elkaar kunt gaan optellen (melk eerst een dag op kamertemperatuur, vervolgens nog 8 dagen in de koelkast, en daarna invriezen kan dus niet!). Het is overigens voor je baby veel beter om de melk alleen maar te koelen in plaats van in te vriezen. Met het bevriezen verlies je allerlei waardevolle levende cellen, zoals de witte bloedcellen. Een tip voor je lange reistijd: neem 's morgens een koeltas mee met een bevroren koel-element. Bij het naar huis gaan kan je melk daarin prima koel blijven gedurende een lange auto-rit.

Vraag 6

Ik heb een zoon van 2 en een dochter van 2 maanden. Borstvoeding gaat goed, ik merk dat ze het heerlijk ontspannend vindt en goed groeit. Bij mijn zoon heb ik tot 3 maanden volledige borstvoeding gegeven en daarna nog tot een half jaar twee keer per dag. Dat was destijds inderdaad door het weer aan het werk gaan (en veel op de weg zitten daarvoor). Nu ben ik door

reorganisatie ontslagen en ik ga pas 1 augustus met een nieuwe baan starten. Ik kan dus wat langer doorgaan met zelf voeden maar... wil ook graag mijn vrijheid weer wat terug (voor een avond weg, maar ook voor trainingdagen die bij de aanloop van een nieuwe baan horen etc.). Kortom: Hoe kan ik het kolven het beste aanpakken? Bij mijn zoon heb ik dit nooit gedaan, het trok me niet zo. Mijn dochter drinkt ook niet echt regelmatig en bijna steeds maar 1 borst per voeding. Wanneer kolf je dan af? Het liefst zou ik een vriezer vol hebben en dan steeds wanneer nodig er wat uit kunnen pakken.

Kan het achteruit gaan met de voeding wanneer ze de komende periode fles en borst beide krijgt? Ik heb nog een elektrische kolf van Medela (i.v.m. beginnende borstontsteking bij de oudste destijds).

Voorlopig heb je nog de tijd om op je gemak eens te gaan experimenteren met kolven. Het is niet nodig om een hele vriezer vol melk te hebben als je eens een avond weg wilt, dus ga jezelf vooral niet te druk maken. Je zegt dat je baby vaak maar één borst per voeding drinkt. Het is dan handig om na het voeden de andere borst eens te proberen te kolven. Zorg voor comfort, ontspanning en warmte om het toeschieten van de melk te bevorderen. Begin op een lage stand, en voer de kracht op al naar gelang je gevoel: het mag niet onprettig voelen. Kijk hoe dit gaat, en stop als er geen melk (meer) komt. In het begin doe je dit vooral om te wennen aan de kolf: kolven is iets dat je moet oefenen, en al doende steeds beter gaat. Wanneer je ziet dat het kolven echt melk oplevert, dan kolf je zolang de melk stroomt. Intussen geef je je baby de borst zoals je gewend bent. Om haar ook te laten wennen aan een fles, kun je die tussen voedingen in aanbieden als een nieuw spelletje. (Voor tepel-speenverwarring hoef je op deze leeftijd helemaal geen zorg meer te hebben.) Blijf dit zeker vier keer per week doen om haar vertrouwd te maken met de fles, terwijl de borstvoeding gewoon doorgaat. Er valt over kolven vanalles te weten; volg eens een cursus over kolven of bestel een folder.

Vraag 7

Ik geef nu inmiddels bijna 17 maanden borstvoeding(op vraag)!! Nu wil ik eigenlijk zo langzamerhand gaan afbouwen, maar ik vraag me af hoe?? Hoe doe je dat bij borstvoeding op vraag...?? Want ik ben bang voor een borstontsteking als mijn borsten door het overslaan van een voeding te vol raken! En hoe kan ik hem het beste de borst s'nachts afleren, want hij valt alleen maar MET de borst in slaap!

Zo te horen is je zoontje nog heel gelukkig met de borst, maar mag het wat jou betreft nu wel wat minder worden. Borstvoeding aan een kindje van anderhalf verloopt bijna letterlijk "tussen de soep en de aardappels door". De afbouwschema's die je in allerlei folders tegenkomt, zijn dus op jouw situatie niet van toepassing. Je geeft aan dat je je zoontje voedt op verzoek. Het ligt dan ook voor de hand om af te bouwen op verzoek; in dit geval jouw verzoek! Dit betekent dat je "nee" zegt wanneer je op dat moment niet wil voeden. Dit hoeft helemaal niet volgens een vooropgezet plan, maar gewoon zoals het jou uitkomt. Op die manier kom je vanzelf uit op een aantal voedingen dat voor jou past. Op de momenten dat je zoontje vraagt om de borst maar jij besluit die niet te geven, is het zaak om te proberen hem af te leiden. Bied iets anders aan, sta op en onderneem iets, en doorbreek vaste patronen. Het naar bed brengen kan het beste worden overgenomen door iemand anders, want van jou is hij gewend de borst te krijgen. Laat je partner hem met wiegen en sussen in slaap proberen te brengen; probeer een fopspeen.

Voor borstontstekingen hoef je na zo'n lange tijd voeden niet veel angst te hebben. Je kunt één maal per dag je borsten controleren op harde plekken, om meteen maatregelen te treffen, maar de kans daarop is echt klein.

Vraag 8

Ik heb een dochter van ruim vijf maanden. Ik geef haar nog steeds borstvoeding, maar ik merk dat ze daar niet voldoende meer aan heeft. Ik voed haar bij met wat groente of fruit maar ik heb het idee dat ze daar nog niet voldoende aan heeft. Op het consultatiebureau hebben zij mij

geadviseerd om haar er pap van opvolgmelk bij te geven, 's avonds als één na laatste voeding. Mijn vraag is: is het dan slim om een borstvoeding weg te laten? Is de kans dan niet groot dat de voeding nog meer terugloopt?

En heb je misschien een idee hoe ik een beetje structuur in de voeding kan krijgen, want als het aan haar ligt, voed ik haar om de twee uur en komt ze 's nachts ook nog wel een keer.

Je vertelt dat je dochtertje vaak aan de borst wil en zo ontevreden is. Het klinkt alsof ze bezig is met wat wordt genoemd de "regeldagen". Door een sprong in haar ontwikkeling heeft ze dan meer voeding nodig, waardoor ze vaker aan de borst wil. Door haar vaker aan te leggen en beide borsten goed leeg te laten drinken, krijgt je melkproductie een grote stimulans. Na een dag of drie, vier leidt dit tot een toename van de productie, en zie je het aantal voedingen vaak weer teruggaan naar het oude patroon.

Naast regelmatig aanleggen, kun je ook nog wat meer groente en fruit aanbieden. Het kan zijn dat jouw baby wat eerder dan de gemiddelde 6 maanden behoefte heeft aan vaste voeding. Je merkt gauw genoeg of ze er echt aan toe is: eet ze haar hapje gretig op, of speelt ze meer met het eten? Het werkt heel goed om haar zelf te laten eten. Geef haar een stuk banaan, een gare aardappel of wortel, en kijk wat ze ermee doet. Als ze er aan toe is, zal ze het met smaak (en enig geknoei, maar dat hoort bij de pret) allemaal opeten.

Op veel consultatiebureaus wordt pap geadviseerd. Pap wordt gemaakt van melk en graan of rijstebloem. Het is natuurlijk zonde om een baby die de beste melk ter wereld krijgt, in plaats daarvan een koemelkproduct te geven. Opvolgmelk is dus alleen nuttig als je de borstvoeding af wil bouwen en wil vervangen. Graan heeft een baby van 5 maanden nog niet nodig, want die mag tot 7 maanden nog geen gluten hebben. Rijstebloem bevat geen gluten, maar biedt ook geen voedingsstoffen dan alleen calorieën. Als je toch graag een graanproduct zou willen geven, dan kun je een speciaal glutenvrij koekje verkruiden in de fruithap, of (beter nog) je baby zelf op laten knabbelen.

Vraag 9

Mijn zoontje is nu een jaar oud en krijgt - tot beider genoegen - nog steeds borstvoeding. Heeft het zin om daarmee door te gaan? En zo ja: tot welke leeftijd en waarom?

Natuurlijk heeft het zin om met de borstvoeding door te gaan! Zolang jullie daar tevreden mee zijn, kun je blijven voeden. De moedermelk blijft vol met zeer waardevolle afweerstoffen waardoor je kindje gezonder blijft. Uit alle onderzoeken blijkt dat hoe langer je borstvoeding geeft, hoe groter de positieve effecten. De wereldgezondheidsraad van de Verenigde Naties geeft daarom het advies dat kinderen (ook in de westerse ontwikkelde landen!) minimaal twee jaar borstvoeding krijgen. Dat betekent niet dat je jezelf zou moeten dwingen om tegen je zin tot twee jaar door te gaan, maar het toont wel aan dat het zeker heel goed en gezond is. Geniet er dus maar van, en maak er geen streven van dat je een bepaalde tijd zou moeten voeden, maar laat het allemaal maar spontaan verlopen.

Vraag 10

Wij hebben een zoon van 5½ maand, die ik nog steeds borstvoeding geef. De dagen dat ik werk, kolf ik. Meestal kolf ik niet meer dan 150 ml en soms lukt dat zelfs niet. Dan kolf ik later of op de dagen dat ik niet werk nog wat extra, zodat ik altijd 170 ml gekolfde melk per voeding mee kan geven op mijn werkdagen. Daar lijkt hij wel voldoende aan te hebben (soms laat hij ook wel wat staan van de fles). Is deze hoeveelheid wel voldoende, aangezien bij flesvoeding rond deze tijd wel 200 ml wordt geadviseerd? En welke 'trucjes' (behalve de foto) zijn er om, indien nodig, meer opbrengst bij het kolven te krijgen?

Kolven is altijd anders dan je baby aan de borst. Je baby kan de borst masseren met de tong; geen enkele kolf kan dat nadoen. Bovendien voelt wat de baby doet heel anders dan wat de kolf doet. Dit alles betekent dat je toeschietreflex met het kolven wat kan achterblijven. Er zijn verschillende factoren die de toeschietreflex kunnen remmen: koude ruimte, krampachtige

houding, pijn bij het kolven, haast, turen in het flesje ("schiet het al op?"), gebrek aan privacy, vervelende opmerkingen van collega's, en ook je eigen negatieve gedachten ("ik lijk wel een koe"). Er is ook verschil tussen de diverse kolven wat betreft de effectiviteit om de toeschietreflex te prikkelen. Omgekeerd zorgen warmte, massage, ontspannen, een goede kolf, enz. voor een goede stimulans. Kolf telkens zolang de melk stroomt, en masseer ondertussen je borst. Wanneer de melkstroom stopt, wissel je van borst. Probeer elke borst zeker twee maal te kolven, en telkens voor en tijdens het kolven te masseren. Op deze manier houd je de toeschietreflex optimaal actief. In totaal kolf je ongeveer twintig à dertig minuten. Misschien lukt het je niet om je kolfopbrengst op je werk te verhogen. In feite heb je dit probleem zelf al prima opgelost door op andere dagen wat extra te kolven.

Als jouw zoontje voldoende heeft aan 170 ml, dan hoeft je je daarover geen zorgen te maken. Baby's drinken aan de borst niet met elke voeding evenveel. Op de tijden dat je thuis bent, kan hij zoveel drinken als hij wil dus zorgt hij zelf wel dat hij voldoende aan zijn trekken komt. Flesvoeding gaat vaak uit van voedingsschema's. Als een baby niet vaak een voeding krijgt, moet de hoeveelheid per keer groot zijn, om aan de daghoeveelheid toe te komen. Bij voeden op verzoek is dat niet aan de orde.