

Basisscholing borstvoeding



Inhoud

- beleid/ontwikkeling wereldwijd
- Landelijk en regionaal 5 standaarden (10 vuistregels) en de 7 stappen JGZ
- WHO-code
- Anatomie van de borst
- Fysiologie van de borst
- Samenstelling van de moedermelk
- Eerste keer aanleggen/ verschillende houdingen
- Stuwing
- Regeldagen. cluster voeden

Organisaties

- Allertzorg Kraamzorg
- Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI)
- Baby Friendly Nederland (Stichting zorg voor borstvoeding)
- UNICEF en WHO
- Voedingscentrum
- Samenwerkende borstvoedingsorganisaties

Samenwerkende Borstvoedingsorganisaties

Overleg: beschermen, bevorderen, ondersteunen borstvoeding in gehele werkveld in Nederland

- La Leche League
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL)
- Baby Friendly Nederland (St Zorg voor Borstvoeding)
- Stichting Babyvoeding

Doelstelling

Het aantal kinderen dat borstvoeding krijgt vergroten en de duur van de borstvoedingsperiode verlengen, met respect voor individuele keuzes van de cliënten

De 5 standaarden Baby Friendly Nederland

- ▶ Standaard 1: beleid, scholing, prenatale voorlichting en ketenzorg
- ▶ Standaard 2: goede start
- ▶ Standaard 3: informatie en praktijk voeden
- ▶ Standaard 4: bijvoeding en voeding voor het oudere kind
- ▶ Standaard 5: hechting en zeggenschap

UNICEF/WHO: De 10 vuistregels

1. Instelling heeft beleid BV op papier, standaard bekend bij medewerkers
2. Elke moeder leert de nodige vaardigheden
3. Aan zwangere vrouwen wordt voorlichting over de voordele en de praktijk BV gegeven
4. Moeders worden binnen een uur pp geholpen met aanleggen

vervolg

5. Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe zij goed aanleggen de melkproductie in stand houden, ok bij een scheiding van hun baby
6. Een baby krijgt geen andere voeding dan BV tenzij op medische indicatie
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer zijn

Vervolg

8. BV op verzoek wordt nagestreefd
9. Aan een pasgeborene baby die BV krijgt wordt geen speen of fopspeen aangeboden
10. Moeders worden gewezen op BV begeleidingsgroepen en de instelling onderhoudt contacten met andere disciplines

De 7 stappen voor de JGZ

1,2,3: zie vuistregels

4. Vrouwen die BV geven worden daarin gestimuleerd met aandacht voor preventie/oplossen van problemen

Vervolg

5. Aan moeders die BV geven wordt uitgelegd dat hun kind tot 6 maanden doorgaans niets anders nodig heeft en dat de BV daarna gecombineerd met andere voeding kan doorgaan
6. De instelling geeft voorlichting over mogelijkheden bij het geven van BV in combinatie met werken/studie
7. Zie vuistregel 10

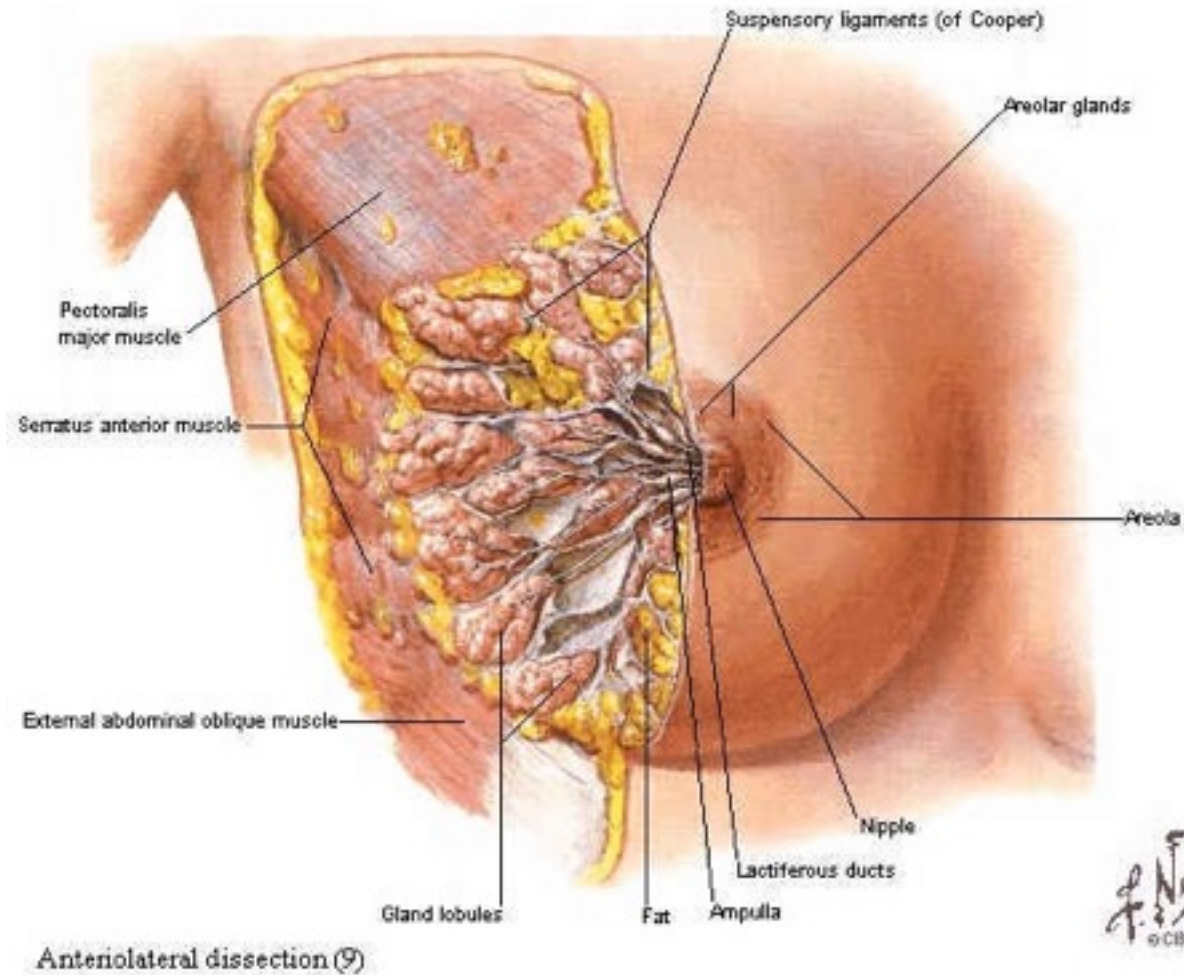


World Health Organization

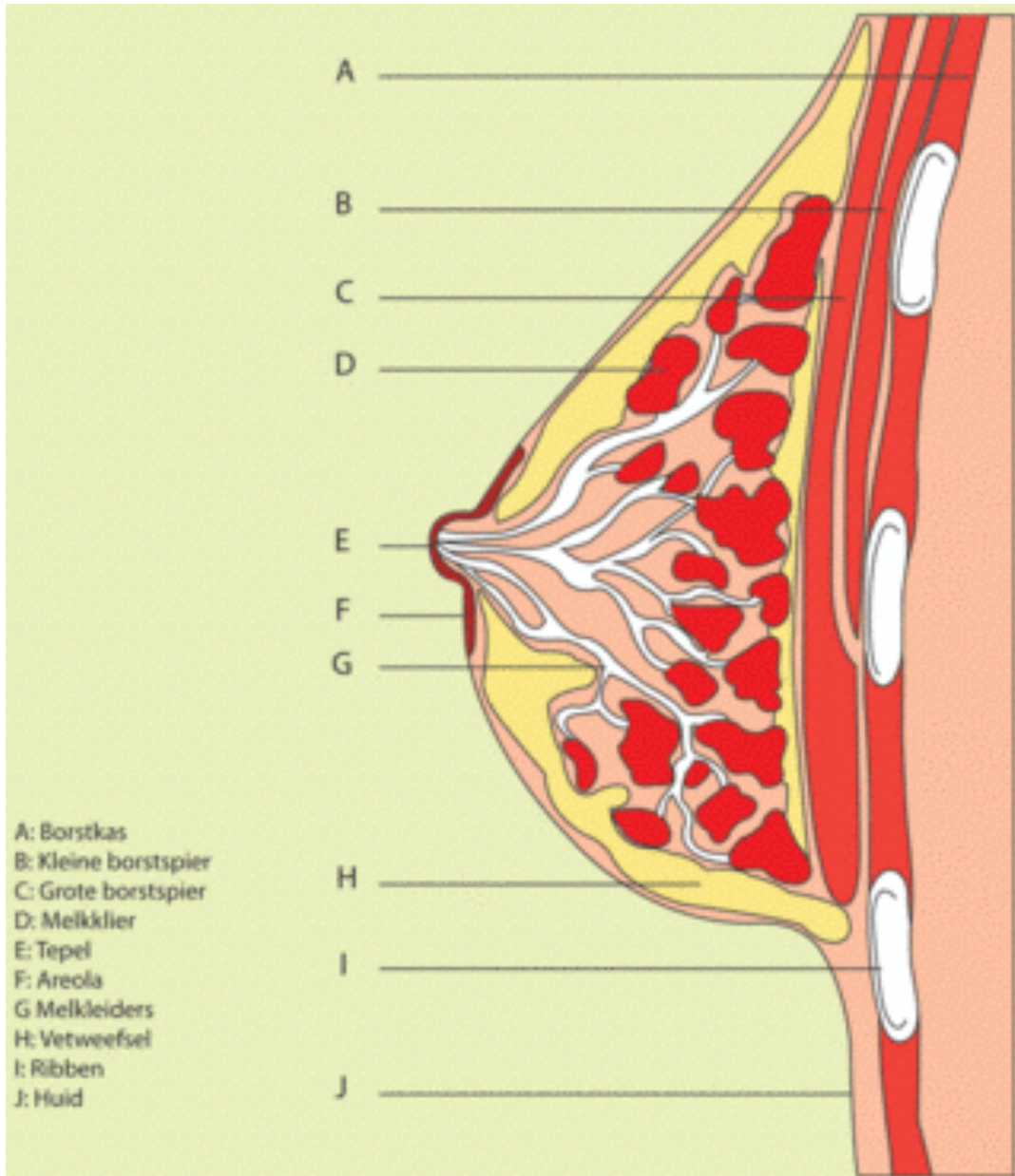
- Doel: ondermijning van borstvoeding voorkomen
- Voor op de markt brengen vervangingsmiddelen voor moedermelk, flessen en spenen
- Code zegt iets over etikettering bij voorlichting over KV (voordelen BV, kosten KV, gezondheidsrisico's)
- Code verbied reclame voor volledige zuigelingenvoeding tot 6 mnd (ook wet)
- Code verbied verstrekking gratis monsters volledige zuigelingen voeding tenzij voor wetenschappelijk onderzoek (ook wet)
- Zie handboek borstvoeding

Anatomie van de borst

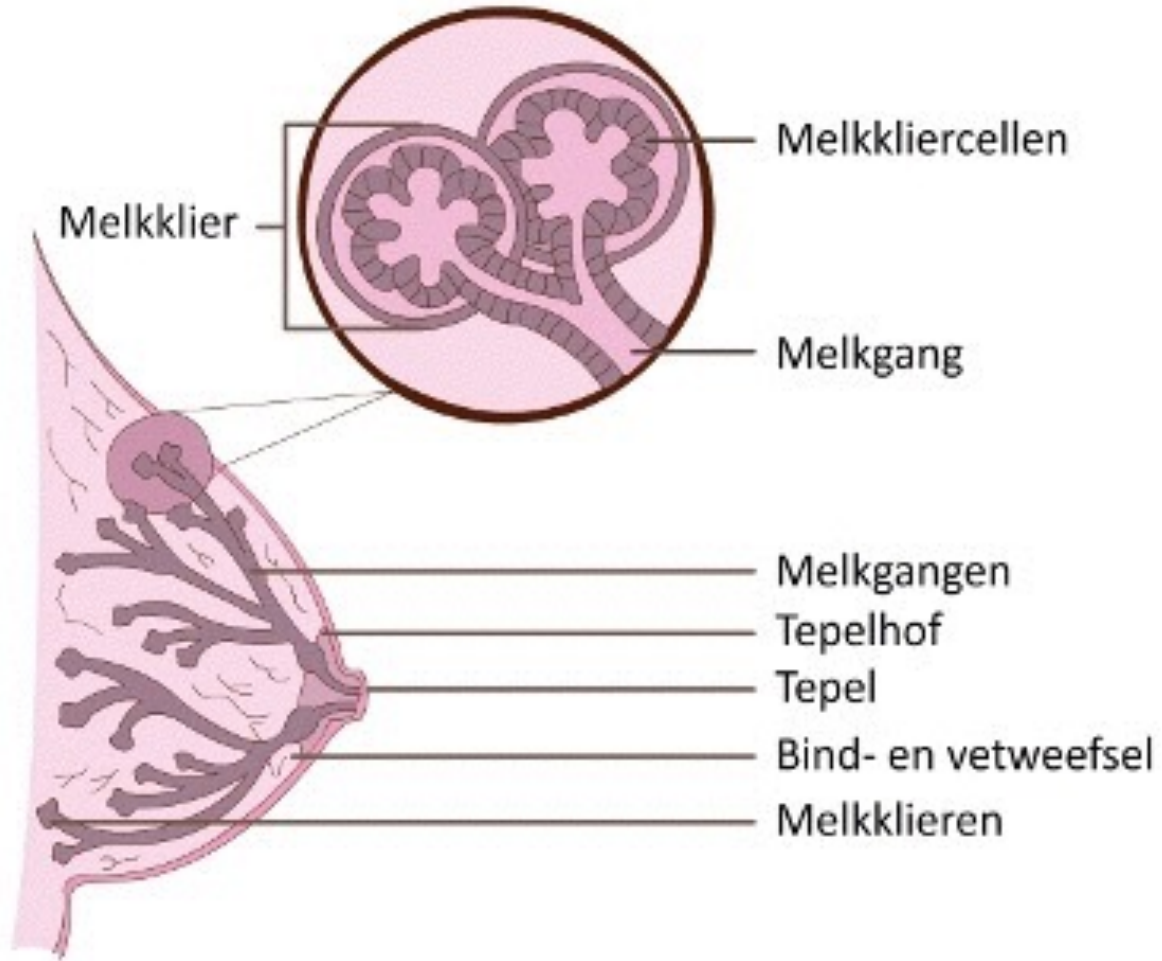
Wat zie je?



F. Natter
M.D.
© CBS-GEIGY







Hormonen

- Oestrogenen
- Progesteron

- Prolactine
- Oxytocine

Lactogenese (borstvoedingsproces)

1. Zwangerschap (lact.1)
2. Geboorte placenta: aanzet tot productie
3. Eerste dagen: hormonaal (lact. 2)
4. Lange termijn: vraag en aanbod (lact.3)

Melkproductie in de eerste dagen

- Vaak voeden en/of kolven in de eerste dagen noodzakelijk voor op gang brengen van de melkproductie
- Ook voor het in stand houden
- Op de derde dag nauwelijks melkafgifte, signaal naar de hersenen, minder/ geen melk
- Vaak aanleggen/

Waarom direct onbeperkt aanleggen?

- ▶ Minder kans op geel zien, abnormale bloed glucose waarden, meer dan 7% gewichtsverlies, pathologische stuwning
- ▶ Meer kans op goed gewicht einde kraamtijd, goede melkproductie die standhoudt, langere BV periode op termijn

Wist je datjes....

- Hoe leger de borst, hoe sneller weer vol
- Hoe leger de borst, hoe vetter de melk op dat moment
- Hoe voller de borst, hoe lager de vetconcentratie in de melk
- Hoe vaker/sneller je weer voedt, hoe meer melk
- Hoe sneller/vaker je weer voedt, hoe vetter de melk

Hoe lang duurt een voeding?



Bestaat voormelk en achtermelk nou wel of niet?

- Wel verschil in eerste en laatste melker bestaat geen goede en minder goede melk
- Geen duidelijk eind en begin te noemen
- Niet na x-aantal minuten
- Kraan: warm...koud

Samenstelling moedermelk

- Colostrum
- Overgangsmelk
- Rijpe moedermelk

Colostrum: de eerste dagen

- Dik (minder kans op verslikken/goed oefenen)
- Romig (geel)
- Hoog in eiwitten (bescherming) en mineralen (zink, ijzer en calcium)
- Hoog in antistoffen: 1^e vaccinatie
- Soort 'coating' van de darm
- Laag in vet, dus licht verteerbaar
- Hoog in koolhydraten (suikers), dus laxerend

Overgangsmelk dag 3 t/m 2 weken

- Minder natrium (zout), chloride en eiwit (groei)
- Meer lactose (koolhydraten) en vet (calorieën)
- Grotere hoeveelheden

Rijpe moedermelk vanaf 2 weken

- Veel lactose en vet, DHA (decosa hexanoic acid = vetzuur ter bevordering van ontwikkeling hersenen)
- Laag in eiwitten
- Antistoffen
- Lactoferrine, ijzer
- Autocriene controle

Wat zijn meerwaarden van het geven van borstvoeding voor het kind

Kun je ze benoemen



Voor baby

- Huid op huid contact
- Melk verandert telkens
- Beschermst tegen infectieziekten
- Beschermst tegen allergieën
- Beschermst tegen overgewicht
- Te vroeg geboren bescherming op maat
- Minder geelheid
- Beter kunnen zien
- Minder kans op spraak of gebitsproblemen

Huid op huid contact:

- Baby goed op temperatuur
- Goede bloedsuikers
- Vertrouwd eerste contact, hechting
- Leren aanleggen aan de borst
- Sneller toeschietreflex
- Bevordert geboorte placenta
- Minder bloedverlies moeder

Wat doet bloot HOH contact met de moeder?

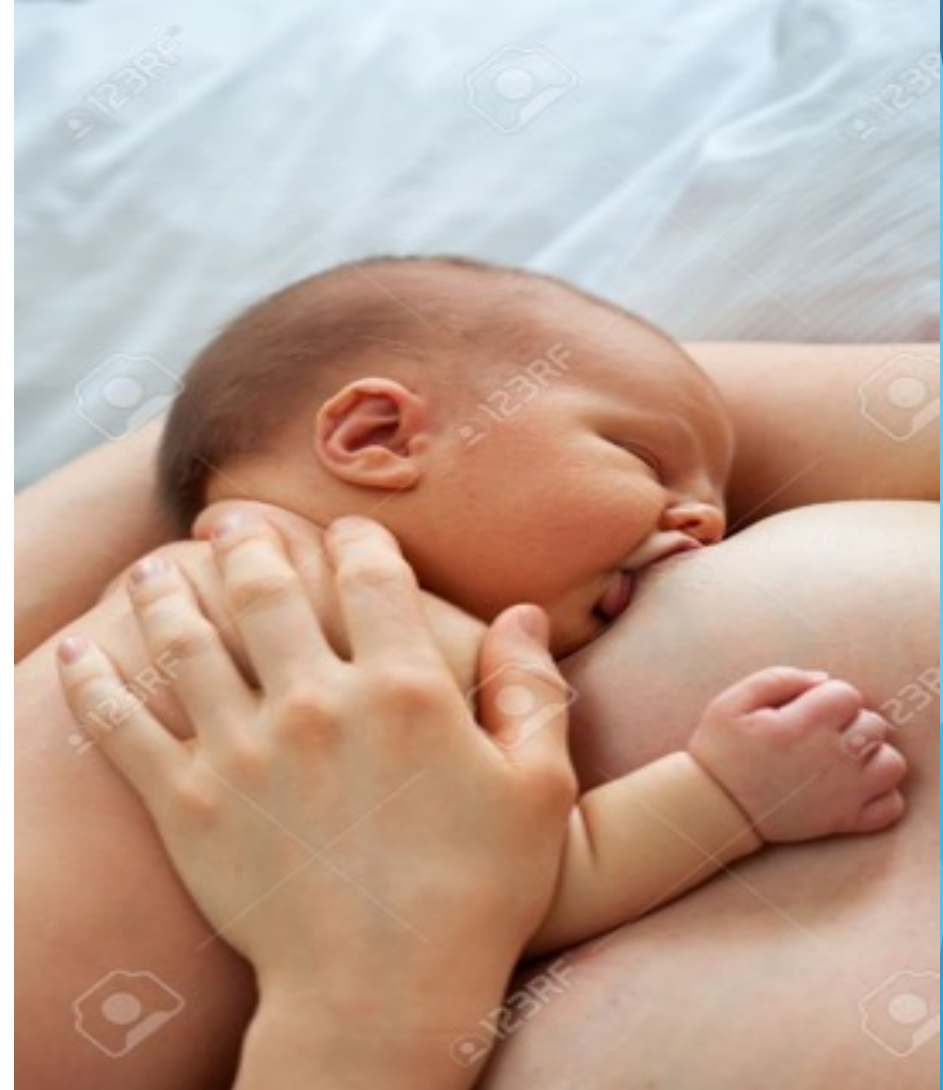
- Emotioneel
- Uitrusten en kennis maken
- Stimuleert aanmaak prolactine en oxytocine
- Minder stresshormoon cortisol, lagere hartslag en bloeddruk
- Betere stemming: oxytocine Knuffelhormoon

Rust en aandacht tijdens contact moment tussen moeder/vader en baby na de partus



Huid op huid

Bloot huid op huid contact biedt niet alleen na de bevalling maar tijdens de gehele lactatieperiode veel voordele en verdiend daarom veel aandacht



En de voordelen voor de moeder?

- Gemak
- Vetreserve
- Baarmoeder
- LAM (anticonceptie methode) gezondheid: preventie kanker, osteoporose
- goedkoop

Moedermelk versus kunstvoeding

Het allerbelangrijkste verschil zit hem in de immunologie eigenschappen.

Deze levende bestanddelen kunnen nooit aan kunstvoeding toegevoegd worden!



Stelling:

Het geven van kunstvoeding brengt gezondheidsrisico's mee voor moeder en kind?

Is borstvoeding of kunstvoeding de norm?

Soms is echter zorgvuldigheid geboden

- Genotsmiddelen
- Anticonceptie
- Medicatie
- Onzekerheid



Eerste aanleggen

- Geen onnodige tussentijdse procedures wegen, controles)
- Tijdstip
- Manier van aanleggen

(kleertjes,

Eerste dagen

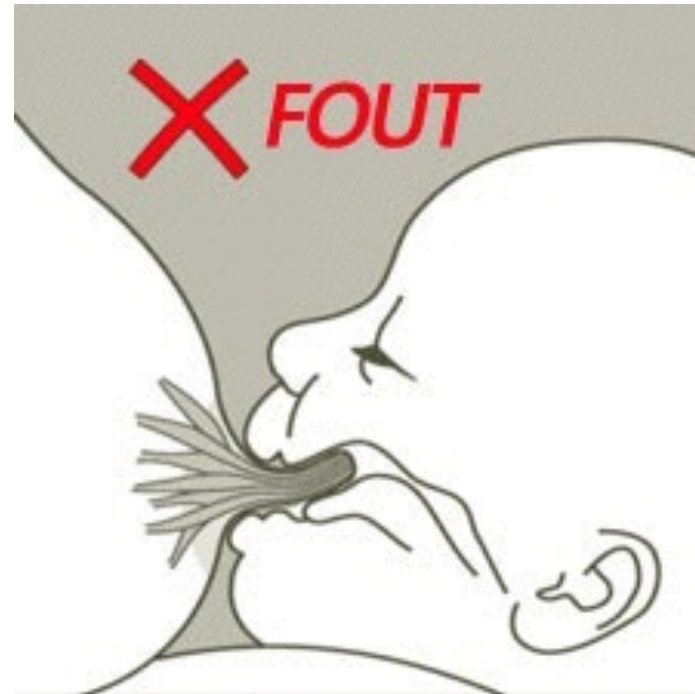
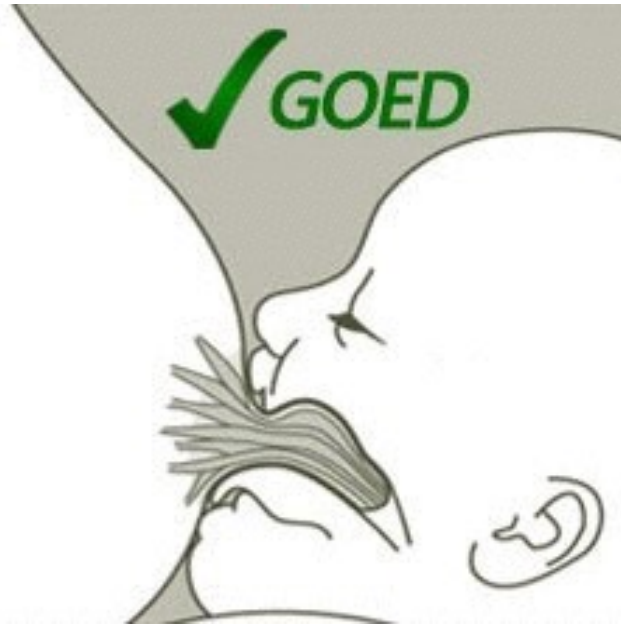
- Stimuleren en oefenen (correct, vaak en genoeg)

Bemoedigen en benoem

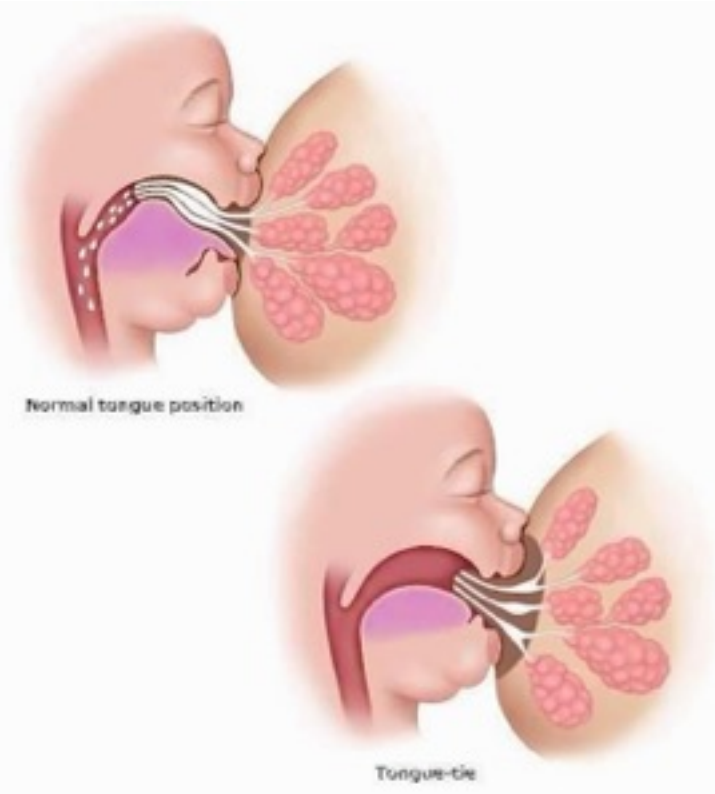
Aanleggen!

Een samenspel van reflexen

de baby heeft een groot stuk van het tepelhof in de mond.
De tepel ligt ver achteraan op de vlakke tong



De tongpositie is belangrijk



Tijdens zoekreflex op de mondbodem
Tijdens huilen tegen het palatum
(veiligheidsreactie)
Dwing nooit een huilend kind
aan de borst!

Aanhappen van de baby

Aanhappen van baby

- Kinnetje tegen de borst
- Neusje vrij
- Lippen naar buiten gekruld
- Tong over tandenboog onderaan
- Bolle wangetjes
- Slikbeweging van kaak tot oor

Film "Drinkgedrag" pasgeborene: [◇ DRINKEN](#)



Aanleggen: waar let je op!

- Omgeving
- Houding moeder en kind
- Wijd open mondje
- Reflexen: zoeken, happen, zuigen, slikken en ademhalen
- Pijn is een signaal
- Borst onersteunen

Observatie melkinname

- Ritmisch zuigen, slikken, ademen in een rustig tempo
- Hoorbaar slikken
- Ontspannen armen en benen
- Vochtige mond
- Voldaan na de voeding

Evt. observatie moeder

- Moeder voelt geen pijn, kan ontspannen
- Moeder voelt TSR
- Moeder heeft dorst
- Contracties van de uterus
- Andere borst lekt
- Tepel na de voeding niet beschadigd
- Na de voeding een zachte borst

Wanneer en hoe vaak voeden?

- Rust en warmte
- Voedingssignalen
- Voeden op verzoek
- Clustervoedingen/kolven
- Wegen
- Bijvoeden heeft nadelen
(alleen op medische indicatie)



voedingshoudingen

- Madonnahouding
- Rugbyhouding: bij tepelkoven, grotere borsten, sectio, stuwning aan de zijkant
- Liggende houding
- Biological nursering

Laid-back Breastfeeding



Stuwing!

Ontstaan van stuwing

- Fysiologisch
- Pathologisch



Acties bij stuwing

- Liever voorkomen dan genezen: vaak en correct aanleggen aan zachte borst
- Warmte toepassen
- Extra kolven (lage stand)
Evt. 1x leeg kolven en zonodig herhalen
- Stevige, bh niet knellend
- Baby blues

Wij moeten zorgen voor:

Zelfvertrouwen
&
zelfredzaamheid



(zelf) vertrouwen

Oefenen met BV moet en kan vooral in de eerste dagen tot week

Vertel ouders dat ze het goed doen en dat het steeds beter zal gaan.

Weten dat 'start' problemen normaal zijn, neemt al veel 'stress' weg.

Wijs op het belang van deskundige hulp na de kraamtijd

Hulp en advies

- La Leche Leuque/ Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
- Baby Friendly Negerland (St ZvB)
- Vrijgevestigde lactatiekundige (www.nvlborstvoeding.nl)
- Thuiszorgwinkels

Wat verwacht Baby Friendly Nederland van ons?

De kraamverzorgende wijst de ouders **standaard** op het bestaan van La Leche League en Vereniging Borstvoeding Natuurlijk ook al tijdens het kennismakingsgesprek

Niet alleen voor problemen maar gewoon omdat ze borstvoeding geven



Certificaat 'Zorg voor Borstvoeding'



Vereniging
Borstvoeding
Natuurlijk

Meerwaarde borstvoedingsbegeleidingsgroepen

- Moeder kan vragen hebben en/of onzeker zijn, specialistische hulp is dan niet nodig
- Gericht op info. Verstrekken, begeleiding, motivering, morele steun, uitwisselen ervaring
- Informatie avonden a.s. ouders
- Informatie folders
- Geen concurrent van de lactatiekundige, vullen elkaar aan, verwijzen door

Vragen terugblikken/evalueren

Bedankt en wel thuizzz...



