

Hoe bewaar, ontdooi en verwarm je afgekolfde melk?

Het is belangrijk om je afgekolfde melk op je werk en thuis gelijk in de koelkast te zetten. Als het kan, neem het dan in een koeltas van je werk mee naar huis. Thuis kun je je melk bewaren in schone flesjes, ijsblokkzakjes of speciale borstvoedingszakjes. In de koelkast (max. 4°C) kun je je melk drie dagen bewaren, in de diepvries (max. -18°C) zeker zes maanden.

Ingevroren melk ontdooi je in de koelkast of onder een geleidelijk warmere, stromende kraan. Ontdooide melk die in de koelkast staat, kun je nog 24 uur aan je kind geven. Opnieuw invriezen kan niet.

Opwarmen van ontdooide melk kan in een flessenwarmer, au bain marie (in een pannetje met warm water) of in de magnetron. De melk mag niet warmer worden dan 30-35°C (drinktemperatuur). Dit is te controleren met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols.

Als je de melk in een magnetron verwarmt, moet je de melk halverwege de opwarmingstijd en erna schudden. Hierdoor wordt de warmte goed verdeeld.

Wanneer heeft je kind ook andere voeding nodig?

Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voedingsmiddelen of wel bijvoeding nodig. Meer hierover kun je lezen in het informatieblad 'bijvoeding'. Moedermelk blijft echter een volwaardige melkbron waarmee je kunt doorgaan zolang jij en je kind dat willen.

Beweging

Eten is belangrijk om gezond op te groeien, maar ook beweging. Je kind leert door te bewegen en te spelen zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is een voorbereiding op omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Begin met je kind elke dag even op zijn buik te leggen als je erbij bent. Geef je kind ook ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed en zet het zo min mogelijk in een wipstoeltje.

Meer informatie

Voor vragen over borstvoeding kun je terecht bij je verloskundige, kraamverzorgende, het consultatiebureau, een lactatiekundige, borstvoedingorganisaties en bij het Voedingscentrum.

Voor vragen over gezond eten en drinken kun je ook terecht bij het Voedingscentrum (070 306 88 88). Of kijk op internet: www.voedingscentrum.nl.
Meer lezen? Bestel dan de uitgave 'Goed eten en bewegen voor baby en peuter'. Kijk voor meer informatie hierover op www.voedingscentrum.nl.

Meer informatie op Internet:

- Over borstvoeding:
www.borstvoedingverdiëntijd.nl
www.borstvoeding.nl
www.borstvoeding.com
- Adressen van lactatiekundigen:
www.nvlborstvoeding.nl

Informatieblad

Borstvoeding

...de beste start!

Deze folder is bedoeld voor moeders die borstvoeding (willen) geven. Moedermelk bevat waardevolle voedingsstoffen en afweerstoffen die je kind nodig heeft voor zijn groei, ontwikkeling en gezondheid. Je kind profiteert optimaal als het ten minste zes maanden borstvoeding krijgt. Ook voor jouw gezondheid is het geven van borstvoeding het beste.

De basis om borstvoeding tot een succes te maken, wordt gelegd door het goed op gang komen van je borstvoeding in de kraamtijd. Van belang hiervoor zijn het goed leren aanleggen van je kind en vertrouwd raken met de signalen van je kind.

In dit informatieblad vindt u antwoorden op belangrijke vragen over borstvoeding.

Hoe zorg je dat je borstvoeding goed op gang komt?

De eerste dagen moet je borstvoeding op gang komen. Net na de bevalling zijn de kleine hoeveelheden die je aanmaakt voldoende om je kindje te voeden. Door je kind steeds aan de borst te leggen, wordt je lichaam geactiveerd om volop moedermelk te maken. Hoe vaker je kindje zuigt en drinkt aan de borst, hoe sneller dit proces gaat en hoe meer moedermelk het lichaam maakt. Zo zorgt je kind er zelf voor dat het voldoende melk krijgt.

Er is een aantal dingen dat je kunt doen om de productie goed op gang te laten komen:

- Leg je kind (indien mogelijk) vlak na zijn geboorte (bloot) tegen je aan en geef het binnen een uur de borst;
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als het wil; leg het in ieder geval iedere 3 uur aan, ook 's nachts. Gemiddeld heeft je kind in het begin ongeveer 8-12 voedingen per etmaal nodig. Meer is niet ongewoon;
- Bied bij elke voeding beide borsten aan. Begin afwisselend eerst met de linker- of rechterborst;
- Blijf zo veel mogelijk bij je kind in de buurt, zodat jullie elkaar leren kennen en je op elk gewenst moment je kind kunt aanleggen.

Hoe leg je je kind goed aan?

De eerste dagen zijn 'oefendagen' voor jou en je kind. Je kind moet nog leren om goed te drinken. Dit kan alleen als je zorgt dat je hem goed aan de borst legt. Dit is het geval als:

- Zijn lippen naar buiten gekruld zijn;
- Zijn tong onder je tepelhof ligt;
- Een groot stuk van je tepelhof in zijn mond is;
- Zijn kin stevig tegen je borst aan ligt;
- Je geen pijn voelt tijdens het voeden (op het eerste aanzuigen na, wat een licht stekend gevoel kan geven).

Blijft na het eerste aanzuigen het voeden pijnlijk en/of kan je kind niet goed zuigen, vraag dan om advies. Tijdens de kraamperiode zal de kraamverzorgende je helpen met de borstvoeding. Ook kun je terecht bij je verloskundige. Zij kan je zo nodig verwijzen naar een lactatiekundige. Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau of een lactatiekundige. Wil je contact met een ervaringsdeskundige, neem dan contact op met de borstvoedingorganisaties LLL en VBN.

Drinkmomenten

Hoe meer, vaker en effectiever je kind drinkt, des te meer moedermelk je lichaam aanmaakt. Vraag en aanbod raken zo op elkaar afgestemd. Laat daarom je kind zo vaak en zo lang drinken als het wil. Na enkele weken ontwikkelt je kind een eigen ritme. Het heeft dan vaak een vast aantal drinkmomenten op ongeveer dezelfde tijdstippen van de dag. Gemiddeld wil een kind 6-8 keer per etmaal drinken. Meer is niet ongewoon. Soms zal je kind ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken dan daarvoor: het heeft behoefte aan meer voeding en vraagt daarom ook. Door je kind vaker aan te leggen, raken vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd en ontstaat na een paar dagen een nieuw ritme.

Prikkels en signalen

Op jonge kinderen komen veel prikkels af, alles is nieuw. Veel kinderen voelen zich daarom prettig in een rustige omgeving, waarin activiteiten (zoals verschonen, spelen of slapen) zo veel mogelijk in dezelfde volgorde plaatsvinden. Vooral in het begin is het best lastig om de huilgeluiden en andere signalen van je baby te 'ontcijferen'. Wat probeert je kind je duidelijk te maken: honger, behoefte aan contact, te veel prikkels of schrik? Sommige baby's zijn extra gevoelig voor harde geluiden, schel licht of drukte. Probeer deze signalen te leren herkennen, zodat je er goed op kunt reageren.

Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt weliswaar niet zien hoeveel moedermelk je kind drinkt, maar uit een aantal dingen kun je wel afleiden of het goed gaat: je kind is levendig, heeft minimaal 4 zware plasluiers en de eerste weken meerdere keren ontlasting per dag, en groeit goed. Als je twijfelt, kun je een extra afspraak maken bij je consultatiebureau of naar het inloopspreekuur gaan.

Heeft je kind extra vitamines nodig?

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor de botten en tanden. Je start een week na de geboorte met het geven van 5 microgram vitamine D per dag aan je kind. Daarnaast heeft je kind na de eerste levensweek dagelijks 25 microgram vitamine K nodig tijdens de eerste drie maanden. Je kunt speciale druppeltjes met vitamine D en vitamine K kopen bij de apotheek of drogist.

Wat heb je zelf aan voeding nodig?

Goed zorgen voor je kind, begint bij goed zorgen voor jezelf. Borstvoeding geven kost energie en vocht. Beiden heb je dus extra nodig. Verder is de basis net als altijd: eet gezond, gevarieerd en voldoende, vooral groente, fruit en brood. Daarnaast heb je 5 microgram extra vitamine D nodig. Het is een fabeltje dat jouw eten darmkrampjes bij je kind kan veroorzaken. Eet dus gerust wat je lekker vindt. Let wel op de hoeveelheid cafeïne in je voeding. Cafeïne komt in je moedermelk terecht en dat kan je kind onrustig maken. Een paar kopjes koffie of thee per dag kun je zonder probleem nemen.

Alcohol, roken en medicijnen

Alcohol komt in de moedermelk terecht. Het is daarom het veiligst om geen alcohol te drinken. Toch een glaasje drinken? Houd het dan bij één glas direct na het voeden en wacht ongeveer drie uur tot de volgende voeding.

Roken wordt met klem ontraden. Nicotine en andere onveilige stoffen uit tabak komen via je moedermelk bij je kind terecht. Dit is schadelijk voor je kind. Als je echt niet kan stoppen met roken, geef dan toch borstvoeding. Juist omdat je kind wordt blootgesteld aan schadelijke stoffen heeft het de afweerstoffen uit je moedermelk hard nodig.

Geneesmiddelen kunnen (deels) in je moedermelk terecht komen en nadelige gevolgen voor je kind hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.

Hoe combineer je borstvoeding en werk?

Als je na je verlof weer gaat werken, kun je borstvoeding blijven geven door op het werk te kolven. Je kolft ongeveer op het moment dat je anders je kind zou voeden. Je werkgever is wettelijk verplicht je de gelegenheid te geven om tot 25% van je werktijd (doorbetaald) te gebruiken om te kolven of te voeden en zonodig een geschikte kolfruimte beschikbaar te stellen.

Hoe leer je kolven?

Goed kolven moet je leren. Het is daarom belangrijk om op tijd te beginnen met oefenen. Er zijn verschillende kolfapparaten in de winkel te koop of te huur. Kies het apparaat dat past bij het aantal keren dat je het dagelijks verwacht nodig te hebben. Als je kind ongeveer zes weken oud is, kun je tussen twee voedingen gaan kolven. Je kunt dan ook je kind gaan leren om moedermelk uit een fles te drinken. Het is aan te raden om dat dan dagelijks te blijven oefenen.