



# Stappenplan bij borstvoeding

---

Met moedermelk geef je je baby de beste start. Voor te vroeggeboren kinderen is het juist belangrijk dat zij moedermelk krijgen. Moedermelk van een moeder van een te vroeggeboren kind is uniek en speciaal aangepast aan de behoefte van je kind.

## **Borstvoeding en een te vroeggeboren baby**

De samenstelling van premature moedermelk zorgt voor een goede opname van voedingstoffen in het onrijpe maag- en darmstelsel van je kind. De vele antistoffen in de moedermelk beschermen je baby tegen infecties. Omdat vroeggeboren baby's snel infecties kunnen krijgen, is dit heel belangrijk.

Het geven van borstvoeding aan je te vroeggeboren kind gaat niet vanzelf, het vraagt geduld en doorzettingsvermogen. In het begin kan je baby misschien nog niet bij jou drinken, omdat hij bijvoorbeeld daar nog niet sterk genoeg voor is. Dan krijgt hij de moedermelk op een andere manier. Ondertussen ga je de aanmaak van moedermelk op een andere manier stimuleren.

## **Een prematuur geboren baby is**

- een zeer klein, kwetsbaar mensje, die maanden te vroeg is geboren of
- een gezonde en grotere baby, die maar een paar weken te vroeg is gekomen.

Meestal is een vroeggeboorte onverwacht, maar soms wordt een baby eerder geboren als dat medisch nodig is. Bijvoorbeeld wanneer de risico's voor moeder en/of baby te groot zijn om de zwangerschap verder te laten gaan.

Een baby die bij 34 weken zwangerschap of nog eerder geboren wordt heeft extra zorg nodig. Een baby die tussen de 35 à 37 weken zwangerschap geboren wordt, hoeft vaak alleen wat extra te groeien. Zowel de prematuur geboren baby als de moeder hebben goede medische, verpleegkundige en lactatiekundige zorg nodig.

Naast deze professionele zorg is de zorg die je zelf aan je baby geeft tijdens de ziekenhuisopname net zo belangrijk. Een baby kan meteen de stem en geur van de ouders onderscheiden van anderen. Ook een baby, die is opgenomen op een neonatologieafdeling herkent zijn ouders. Het is dus belangrijk dat je bij je baby bent. Te vroeggeboren kinderen die veel aandacht van de ouders krijgen, liefdevol worden aangeraakt en worden gekoesterd tegen de huid van hun ouders, groeien beter en zijn gezonder. Deze baby's worden soms eerder ontslagen uit het ziekenhuis. Jouw warmte en liefde zijn dus onmisbaar voor je kwetsbare baby.

De opname van je baby op de neonatologieafdeling kan een heftige periode zijn. Alles loopt anders dan dat jullie je hadden voorgesteld. De bevalling is nog maar net achter de rug, je ziet meteen dat je baby verbonden is aan slangen en apparatuur. Een neonatologieafdeling is een indrukwekkende omgeving. Je kunt niet altijd lichamelijk contact met je kindje maken. Vaak is er geen privacy, omdat er altijd medewerkers in jullie kamer kunnen komen. Daarnaast mis je een normale kraamtijd. Dit laatste kan je misschien het gevoel geven dat je faalt. In plaats van intens blij te zijn met de komst van je baby, krijg je te maken met bezorgdheid, angst, onzekerheid en misschien verdriet. In deze periode denk je misschien niet aan wat voor soort voeding je baby krijgt. Het kan zijn dat je twijfelt over het geven van borstvoeding als je baby nog niet zelf uit de borst kan drinken.

## **Moedermelk: de beste voeding voor een prematuur**

Het is belangrijk dat een baby, die te vroeg is geboren, moedermelk drinkt. Borstvoeding biedt veel voordelen op het gebied van gezondheid, voeding en ontwikkeling. Moedermelk van een moeder van een te vroeg geboren kind is anders dan de moedermelk, die een moeder maakt rondom de uitgerekende bevaldatum:

- Deze melk is goed voor de ontwikkeling van de nog onrijpe darmen, longen, hersenen en zenuwstelsel van je kind.
- In de melk zit meer eiwit, natrium en chloriden.
- De melk heeft meer antistoffen om je baby te beschermen tegen infecties. Een te vroeg geboren baby heeft door de kortere zwangerschapsduur minder afweerstoffen meegekregen en zijn eigen afweersysteem is nog onvoldoende ontwikkeld. Moedermelk is daarom bijzonder goed voor de prematuur.
- De vetten in de melk zijn lichter om te verteren
- De samenstelling van de melk is afgestemd op de behoefte van het onrijpe zenuwstelsel
- Colostrum bereidt de darmen voor op het opnemen van voedsel en beschermt de darmen tegen infecties. Hierdoor loopt je baby minder risico op een ernstige darminfectie.
- In moedermelk zitten groeifactoren, die ervoor zorgen dat het spijsverteringsstelsel van je baby rijpt.
- In moedermelk zitten de juiste vetzuren, die nodig zijn voor de ontwikkeling van de hersenen en van het gezichtsvermogen.
- Moedermelk kan helpen bij de intellectuele en motorische ontwikkeling van je baby als hij straks groter is.
- Borstvoeding brengt moeder en baby dichter tot elkaar.
- Na twee tot vier weken verandert de moedermelk vanzelf van samenstelling.

## samenstelling moedermelk per 100 ml

	preterme moedermelk	moedermelk
energie	69 kcal	69 kcal
eiwitten	2.1 g	1.05 g
vet	3.9 g	3.9 g
natrium	40.2mg	18.0 mg
kalium	68.4 mg	52.5 mg
calcium	23.5 mg	28.0 mg
fosfor	14.0 mg	14.0 mg
magnesium	2.8 mg	3.5 mg
chloride	72.7 mg	42.0 mg
koper	0.1 mg	0.025 mg
zink	0.4 mg	0.12 mg
ijzer	0.1 mg	0.03 mg

bron: various published studies on file at Prolacta Bioscience

Heb je in je zwangerschap besloten om geen borstvoeding te gaan geven? Overweeg dan of je toch voor een bepaalde periode moedermelk wilt afkolven.

## De voeding van je baby

In de 20e zwangerschapsweek oefent de baby in de baarmoeder om zelf te drinken. Hij drinkt ongeveer 12 ml vruchtwater per dag. Aan het eind van de zwangerschap drinkt een baby ongeveer 400 ml vruchtwater per dag. Op de echo kun je soms zien dat een baby fanatiek op de eigen vingers zuigt. In de 26e week van je zwangerschap is het maag/darmstelsel van je baby klaar om voedingsstoffen op te nemen. Dan lijkt het net of je baby ook klaar is om te gaan drinken, maar in werkelijkheid is dat anders. Een prematuur geboren baby kan pas zelf drinken als hij kan zuigen, slikken en ademen. Als de coördinatie van zuigen, slikken en ademen niet goed op elkaar afgestemd is, kan je baby zich verslikken.

Daarnaast hebben sommige baby's alle energie nodig om de eerste tijd door te komen en hebben zij geen energie over om zelf te drinken. Ieder kind ontwikkelt in zijn eigen ritme. Er zijn te vroeg geboren baby's, die bij een zwangerschapsduur van 30 weken of jonger goed kunnen drinken en er zijn te vroeg geboren baby's die de coördinatie tussen zuigen, slikken en ademen pas later leren (bij 34 weken of ouder). Wanneer je baby zelf kan drinken hangt af van zijn conditie en de ontwikkeling van zuig, slik en ademhaling. Het hangt dus niet af van zijn gewicht of leeftijd.

## Hoe geef je afgekolfde moedermelk?

Als de baby nog niet goed uit de borst kan drinken, kan hij op een andere wijze (bij)gevoed worden. Hieronder staan de meest voorkomende methodes:

### Sondevoeding

De voeding komt door de sonde direct in de maag van de baby. De voeding wordt met een spuit via een sonde langzaam in de maag gebracht. Het kost je baby geen inspanning om te eten. De verpleegkundige kan je leren om sondevoeding te geven (zie de folder 'Sondevoeding geven aan je baby'). Geef de voeding als je aan het buidelen bent. Je baby

verbindt dan het 'bij zijn moeder zijn' met het warme, volle gevoel in de maag. Tijdens het inlopen van de sondevoeding kun je ook een paar druppeltjes moedermelk of een fopspeentje aanbieden.

### **Flesvoeden**

De verpleegkundige, prelogopedist of lactatiekundige observeert je baby om te bepalen of hij er aan toe is om flesvoeding te drinken. Dat doet zij aan de hand van de Early Feeding Skills observatieschaal. Ook tijdens het geven van een fles, blijft je baby wel oefenen met het drinken aan de borst.

### **Waar let je op bij flesvoeding?**

- Gebruik een speen met een trage flow.
- Leg de baby op zijn zij, net als bij het geven van borstvoeding.
- Houd de fles zo goed als horizontaal zodat de speen net gevuld is met melk. Zonder de druk van de zwaartekracht moet je baby meer moeite doen om de melk te krijgen, net als bij drinken uit de borst.
- Lok de rooting reactie uit, streel met de speen zachtjes over zijn onderlip. Wacht tot je baby zijn mond open doet en zijn tong licht naar buiten steekt, voordat je de speen in zijn mondje doet. Meer informatie lees je in de folder 'Leren drinken (Early Feeding Skills)'.  
**Leren drinken (Early Feeding Skills)**
- Tijdens de voeding heeft de baby de speen tot aan het dikkere stuk in zijn mond. Zijn lippen zijn zover mogelijk naar buiten gekruld.

### **Fopspeen**

Een fopspeen kan een zieke of te vroeg geboren baby troost geven. Daarom krijgt je baby een fopspeen, zodra zijn zuigbehoefte genoeg is ontwikkeld. Een fopspeen helpt ook bij de spijsvertering.

## **Moedermelk voor je te vroeg geboren baby: kolven en buidelen**

### **Beginnen met kolven**

Na de bevalling kun je een prematuur geboren kindje vaak nog niet aan de borst leggen. Start daarom binnen zes uur na de bevalling met afkolven, ook als je een keizersnede hebt gehad. Het hormoon prolactine dat zorgt voor de aanmaak van moedermelk is na de bevalling nog in je lichaam. In de eerste dagen na de bevalling neemt dit hormoon snel af als je je borsten niet stimuleert. Daarom is het belangrijk om zo snel mogelijk te beginnen met kolven.



### **Hoe vaak kolven?**

Om borstvoeding op gang te brengen en te kunnen blijven geven, kolf je net zo vaak als wanneer je een voldragen baby borstvoeding zou hebben gegeven. Vaak blijkt dit voor moeders voor premature baby's te veel. Begin dan met minimaal 7 tot 8 keer kolven per dag.

Meestal komen de eerste dagen na de bevalling tijdens het kolven maar een paar druppels moedermelk uit je borst. Dit is normaal. De eerste dagen is het kolven bedoeld om je borsten te stimuleren om moedermelk te blijven maken. Je kolft (nog) niet om veel moedermelk te maken. Ga door met kolven om de melkproductie te stimuleren. Kolf je met een elektrisch apparaat? Kolf daarna nog even met de hand om je melkproductie te stimuleren.

De eerste druppels moedermelk zijn het colostrum. Dit is gelig van kleur en een beetje dik. In het colostrum zitten veel afweerstoffen voor je baby. Ook kleine beetjes colostrum hebben een grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van je baby.

### **Welke tijdstippen kolf je?**

Een dagindeling helpt bij het plannen van vaste momenten waarop je kolft. Je kunt bijvoorbeeld kolven op de tijden waarop je je baby zou voeden als hij niet te vroeg geboren zou zijn.

Heeft je baby eerst borstvoeding gehad en ga je daarna kolven? Doe deze handelingen dan direct na elkaar zodra je baby klaar is met drinken. Als je baby bij je drinkt of een poging daartoe heeft gedaan, dan heeft hij met zijn mondje de tepel geprikkeld waardoor er veel prolactine en ook oxytocine vrijkomt. Het hormoon oxytocine zorgt voor het toeschieten van de melk.

Je kunt kolven wanneer het jou het beste uitkomt. Zorg er wel voor dat je minimaal 6 tot 8 keer per dag kolft en verdeel dit over de dag. 's Nachts kolven en dubbelzijdig kolven is een goede stimulans voor de melkproductie. Kolf je niet 's nachts? Probeer dan tussen de laatste keer 's avonds en de eerste keer 's morgens een zo kort mogelijke tijd aan te houden.

### **Welk kolfapparaat gebruik je?**

Met dubbelzijdig afkolven bespaar je tijd. Ook stimuleer je je borsten het meest met dubbelzijdig kolven. Hiermee produceer je op langere termijn meer melk.

In het ziekenhuis kun je een volautomatische elektrische kof gebruiken. Ben je weer thuis, dan kun je een ziekenhuismodel kolf huren. Met de kleinere elektrische kolfapparaten of handkolven kun je prima kolven als je melkproductie op gang is.

Voor nu heb je de meest efficiënte kolf nodig. De Medela symfoniegolf is o.a. te huur bij onlinewinkel Momtobee. De kolf bestel je online, daarna kun je de kolf afhalen in het Spaarne Gasthuis op 1.3 (bouwdeel 1, 3<sup>e</sup> etage).

De productie van moedermelk is bij iedere moeder verschillend en hangt af in welke omstandigheden zij zit. We kunnen stellen dat na 14 dagen intensief kolven de totale hoeveelheid moedermelk per dag gemiddeld 500 tot 700 ml is. Haal je deze hoeveelheid niet of twijfel je aan de hoeveelheid, bespreek dit dan met de verpleegkundige. Zij kan de lactatiekundige vragen om jou te helpen met een kolfbeleid. Samen kunnen jullie ook de oorzaak van een verminderde productie opsporen en er een oplossing voor vinden.

## **Buidelen**

Het is belangrijk dat je een goede binding met je baby krijgt. Een goede binding is de basis voor de emotionele, sociale, verstandelijke en motorische ontwikkeling van je baby. Daarnaast stimuleert buidelen de productie van je moedermelk. Bij buidelen neem je je blote baby op je blote borst (de baby draagt alleen een luier). Dek jullie beiden goed toe met een molton of deken, zodat jullie warm blijven. Nu hebben jullie intensief huid-op-huid contact.

Je baby heeft minder stress, hij hoort jouw stem en hartslag, hij ruikt jouw huid en de geur van moedermelk. Allemaal factoren die hem kunnen geruststellen. Buidelen verbetert verschillende lichaamsfuncties van je baby, zoals temperatuur, hartslag en ademhaling.

Als je met je baby buidelt op het moment dat hij een sondevoeding krijgt, dan zal je baby de warme voeding en een gevuld maagje samen brengen met jouw geur. Ook de vader kan met de baby buidelen. Voor hem is dat een fantastische ervaring. Geniet van deze bijzondere momenten.

## Eindelijk aan de borst

Hoe snel je baby na de eerste slokjes volledig kan drinken aan de borst is hangt af van zijn ontwikkeling en conditie. Dit proces hebben we voor je samengevat in een stappenplan. Elke baby doorloopt dit stappenplan, ook een voldragen baby. Een voldragen baby doet er waarschijnlijk minder dan 24 uur over om het stappenplan door te lopen. Terwijl jij misschien wekenlang geduld moet hebben voordat jouw te vroeggeborene baby volledig uit jouw borst drinkt. Neem kleine stapjes. Soms zet je baby in 1 dag een stapje, soms duurt het een week voor hij het volgende stapje zet. Blijf vertrouwen in je baby en in jezelf.

### Stappenplan borstvoeding

Bij een (te vroeg geboren of zieke) baby

#### Stap 1

Huid op huid contact: probeer dagelijks te buidelen (bloot/ huid-op-huidcontact). Praat zachtjes met je baby. Hij herkent je stem en geur. Hij voelt zich veilig dicht bij je. Geniet van deze momenten.

#### Stap 2

Mond en neus tegen tepel: bij het buidelen kun je het mondje en neusje van de baby op de hoogte van de tepel leggen. Je baby ruikt dan de moedermelk en wordt nieuwsgierig.

#### Stap 3

Wat melk laten proeven: als je voorzichtig met je hand wat melk uit je borst duwt, dan ruikt je baby dit. Misschien gaat hij voorzichtig proeven. Dit is een grote en belangrijke stap.

#### Stap 4

Ruiken en likken: je baby laat steeds vaker zien dat hij wil gaan drinken. Eerst gaat hij voorzichtig likken, later gaat hij zijn mondje open doen. Je baby vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven.

#### Stap 5

Zoekreflexen stimuleren: in deze stap gaat je baby 'happen'. Hij oefent met happen en laat weer los. Leg je baby bij de tepel en streel met de tepel over zijn bovenlipje. Je baby doet dan zijn mondje wijd openen om de tepel te happen en in zijn mondje te nemen.

#### Stap 6

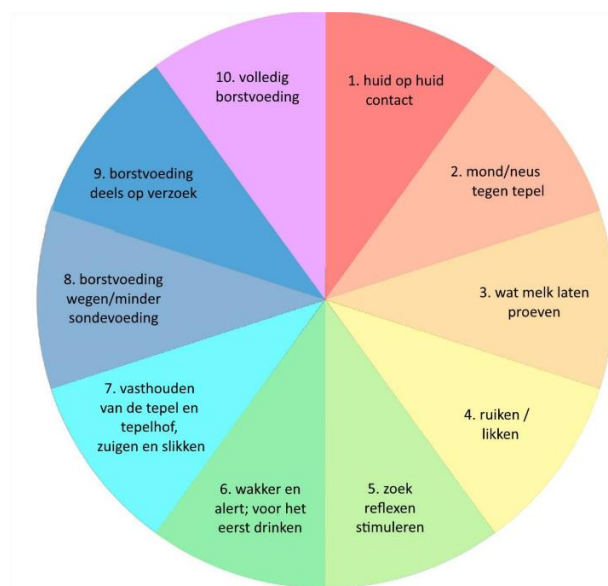
Wakker en alert, voor het eerst drinken: je baby hapt op een goed moment je tepel vast en laat niet meer los. Je baby gaat dan ook voor het eerst zuigen. De zuigreflex wordt namelijk geprikkeld als je baby iets tegen zijn gehemelte voelt. Dus als je baby de tepel ver genoeg in het mondje heeft.

#### Stap 7

Vasthouden van de tepel en tepelhof, zuigen en slikken: nu is het zover. Je baby drinkt aan de borst. Hij houdt in deze fase de tepel en tepelhof goed vast en zuigt. Bovendien ziet en hoor je je baby slikken. De eerste keren zijn het een paar slokjes, maar het is beslist een begin.

#### Stap 8

Borstvoeding geven, wegen en minderen van sondevoeding: zodra je baby uit je borst drinkt, is het verstandig om de baby voor en na de voeding te wegen. Het verschil op de weegschaal is het aantal milliliters dat je baby heeft gedronken. Je zult zien dat je baby steeds meer uit de borst gaat drinken en minder sondevoeding nodig heeft.



## Stap 9

Borstvoeding deels op aanvraag: In deze stap ben je thuis of mag je bij naar huis. Je baby mag vaak bij je drinken, maar het lukt hem nog niet om voldoende melk uit de borst te drinken. Je voedt je baby bij met flesvoeding.

## Stap 10

Volledig borstvoeding: dag en nacht samen met uw baby.

# Borstvoeding geven in het ziekenhuis

## Hoe ziet borstvoeding geven in het ziekenhuis er in de praktijk uit?

- Je bent zo veel mogelijk bij je baby om hem te verzorgen en te voeden. Al snel ga je je baby leren kennen. Probeer dagelijks te buidelen.
- Iedere dag spreekt de kinderarts met je af hoeveel voeding je baby moet krijgen. In de eerste kwetsbare periode moet je baby deze afgesproken hoeveelheid voeding binnen krijgen. Daarom wordt je baby op vaste tijden gevoed. Voeden op verzoek is er niet bij.
- Een goede vochtbalans is bij prematuur geboren baby's belangrijk. Als je baby goed aan de borst gaat drinken wordt je baby voor en na de borstvoeding gewogen. Op deze wijze kunnen we zien hoeveel je baby gedronken heeft aan de borst.
- Prematuren zijn vooral in het begin snel moe. Ze kunnen niet lang genoeg de borst stimuleren en een voeding aan de borst te drinken. Ook een baby die voedingssonde krijgt mag een poosje (20 – 30 minuten) uit de borst drinken. De voeding wordt immers aangevuld met sondevoeding. Heeft je baby geen sondevoeding meer en moet hij zelf drinken? Zorg er dan voor dat hij voldoende energie overhoudt, zodat hij na de borstvoeding ook nog met een flesje gevoed kan worden. Een voeding duurt maximaal 30 minuten.
- Aanleggen in de rugbyhouding is geschikt voor een te vroeg geboren baby. Je baby ligt met zijn benen naar achteren alsof je je baby onder je arm klemt. Net zoals bij een rugbybal. Met je hand van deze arm maak je een kommetje waar het hoofdje van je baby in ligt. Zo kun je je baby gemakkelijk naar de borst toe bewegen zodra hij een grote 'hap' neemt. Met je 'vrije' hand kun je met je tepel je baby stimuleren om te happen en je borst ondersteunen.
- Ondersteun je baby goed. Zorg dat het hem geen kracht kost om op de hoogte van de tepel te blijven liggen. Een te vroeg geboren baby, die moeite moet doen om bij de tepel te komen, laat de borst snel los.
- Je baby moet de tepel en een deel van de tepelhof in zijn mond hebben. Ook moet hij tijdens de voeding zijn mondje wijd open om de tepelhof houden. Een prematuur geboren baby kan tijdens de voeding van de borst afglijden. Zodat hij alleen het puntje van de tepel in zijn mondje heeft. In dat geval leg je je baby opnieuw aan.
- Voor een prematuur geboren baby is het lastig om de tepel vast te blijven houden. Je kunt dan een tepelhoedje gebruiken. Vraag de lactatiekundige en verpleegkundige om advies over de maat en hoe je het tepelhoedje moet gebruiken.
- Als je baby stopt met drinken, moedig hem dan zachtjes aan om door te gaan. Praat tegen hem en masseer zachtjes zijn wangetjes, voetjes of handjes. Vooral het masseren van de muis van zijn handjes heeft een groot effect. Ook kun je met de hand wat melk rechtstreeks in zijn mondje kolven. Zodra je baby weer melk proeft is de interesse om te gaan drinken snel terug.
- Geniet vooral van het contact met je baby.

## Baby aan de borst, dan naar huis

Zolang je baby in het ziekenhuis is, heb je regelmatig een gesprek met de kinderarts over de gezondheid en ontwikkeling van je baby. Maar het is ook goed om na te denken over de tijd na het ziekenhuis. En voorbereidingen voor thuis te regelen. Bespreek met de kinderarts of de verpleegkundige onderstaande punten:

- Moet de baby dagelijks gewogen worden?
- Hoe vaak moet ik mijn baby voeden en hoeveel moet hij drinken?
- De baby drinkt nog niet voldoende uit de borst drinkt. Hoe geef ik bijvoeding?
- Moeten er toevoegingen in de moedermelk?
- Welke voeding geef ik wanneer ik onvoldoende moedermelk op voorraad heb?
- Blijf ik moedermelk afkolven?
- Moet mijn baby vitamine D en K krijgen?
- Hoe kan ik de baby afwennen van het tepelhoedje?
- Waar kan ik terecht of wie mag ik bellen als ik zorgen of vragen heb?
- Wie begeleidt mij verder bij de borstvoeding? Bij welke organisaties en lactatiekundigen kan ik terecht?
- En al je vragen zoals over de dagelijkse verzorging, het badje, het verschonen, temperatuur opnemen, mee naar buiten, etc.

## Borstvoedingsplan

Op veel vragen kun je een antwoord krijgen, maar als moeder bepaal je zelf hoe je het thuis gaat aanpakken. Bedenk voor je naar huis gaat bijvoorbeeld een borstvoedingsplan. Bespreek dit plan met de lactatiekundige. Ieder ouder en baby is uniek, iedere baby heeft een eigen voedingspatroon. Kortom, voor jouw baby moet een plan op maat gemaakt worden. Hiervoor is het belangrijk dat je weet hoe je baby drinkt. Leer te herkennen wanneer je baby een goede voeding heeft gedronken, wanneer hij minder goed heeft gedronken en wanneer hij nauwelijks heeft gedronken. Kijk hoe hij slikt.

Meestal kun je na een paar dagen oefenen een goede schatting maken over de hoeveelheid die je baby drinkt. Als je dit herkent, is het voeden thuis straks eenvoudiger. Je plan hangt dus af van wat je baby laat zien. Om je houvast te geven staan hieronder vier strategieën.

Een van deze strategieën past misschien bij jou. Hierbij gaan wij ervanuit dat je 2 keer per dag je baby in het ziekenhuis verzorgt en borstvoeding geeft.

### Strategie 1: Borstvoedingsplan bij het afkolven van moedermelk

Tijdens je zwangerschap had je al besloten om geen borstvoeding te geven. Nu je baby te vroeg geboren is, heb je voor een korte periode moedermelk gekolfd. Hoelang je blijft kolven, bepaal je zelf. Weet dat je baby ook in een later stadium – zelfs na een aantal weken – kan leren om bij jou uit de borst te drinken. Wil je dit graag, vraag dan hulp aan de lactatiekundige. Wil je stoppen met kolven? Stop dan elke 3 dagen met 1 kolfsessie. Zo bouw je het kolven rustig af en voorkom je dat je borsten overvol en gestuwd raken.

### Strategie 2: Borstvoedingsplan bij een baby, die regelmatig drinkt

Je baby drinkt regelmatig een vaste hoeveelheid, bijvoorbeeld altijd een halve borstvoeding. Thuis kun je overgaan op vier keer aanleggen. Na het aanleggen geef je elke keer nog aanvullend een halve bijvoeding op de manier zoals je dat in het ziekenhuis geleerd hebt. Je kunt dit om en om doen; de ene keer leg je aan en de volgende voeding geef je de voeding direct zonder vooraf aan te leggen. Gebruik de momenten waarop je baby wakker is voor de borstvoeding. Als hij slaperig is geef je hem voeding zonder hem eerst aan te leggen. Als dit een aantal dagen goed gaat dan kun je gaan uitbreiden. Zo voer je het aantal keren aanleggen rustig op. Accepteer op een gegeven moment dat je baby steeds minder bijvoeding gaat drinken. Naarmate de baby ouder wordt, gaat hij steeds beter drinken en dus meer uit



jouw borst halen.

Kolf na een borstvoeding voorlopig nog even na. Doe dit totdat je baby alle voedingen volledig uit de borst drinkt. Een prematuur geboren baby leert makkelijker uit de borst te drinken als de borst een goede melkstroom heeft. In het begin moet je nog een minimaal aantal voedingen geven ook 's nachts. De eerste periode thuis is heel intensief voor je. Je baby vraagt veel zorg, Ook kost het tijd en geduld om te oefenen met uit de borst drinken en daarna te kolven.

### **Strategie 3: Borstvoedingsplan bij een baby, die onregelmatig drinkt.**

Je baby drinkt niet regelmatig. De ene keer drinkt hij (bijna) een volledige voeding bij jou en de volgende keer drinkt hij nauwelijks en lijkt hij alleen te willen slapen. Dit vraagt veel geduld van je. Toch kunnen jullie met ontslag en thuis in alle rust de borstvoeding verder te stimuleren. Je kunt **blind bijvoeden** als je het drinken van je baby herkent. Als je kunt inschatten hoeveel je baby gedronken heeft bij een 'goede' voeding, een 'minder goede' voeding of een 'slechte' voeding, dan weet je hoeveel je moet bijvoeden na een borstvoeding. Volg nu het plan van strategie 2.

### **Strategie 4: Je eigen borstvoedingsplan!**

Kun je je niet vinden in een van deze beschreven strategieën? Bespreek je eigen plan met de lactatiekundige of verpleegkundige.

## **Borstvoeding op de langere termijn**

Veel ouders hebben gemende gevoelens bij het ontslag van hun te vroeggeboren baby. Aan de ene kant ben je blij en opgelucht dat de ziekenhuisperiode voorbij is. Je gezinsleven kan beginnen. Aan de andere kant voel je je onzeker, heb je angst of ben je bezorgd om je nog steeds kwetsbare baby. Veel ouders stellen de verwerking van verdriet, zorgen en emoties uit. Thuis is daar dan alle ruimte voor. Je kunt steun vinden in het contact met andere ouders van een te vroeg geboren baby. Zij herkennen jouw problemen. Zo worden ervaringen gedeeld op het forum van de Vereniging van Ouders voor Couveusekinderen ([www.couveusekinderen.nl](http://www.couveusekinderen.nl)).

Na de eerste periode van wennen aan elkaar kun jij je volop gaan richten op de borstvoeding. Je baby kan vaker aangelegd worden. Blijf vertrouwen dat je baby leert om uit de borst te drinken. Zijn ontwikkeling gaat door.

## **Vragen**

Heb je na het lezen van deze informatie vragen? Stel ze dan aan de verpleegkundige. Ben je al thuis? Bel dan de geboorte-afdeling om een afspraak met de lactatiekundige te maken via (0230 224 0380. Je kunt ook een mail sturen naar [lactatiekundige@spaarnegasthuis.nl](mailto:lactatiekundige@spaarnegasthuis.nl).

De lactatiekundige organiseert voorlichtingsavonden over het geven van borstvoeding. Op [www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl) lees je meer informatie, plus de datums.

### **Waar zijn we te vinden?**

#### **Haarlem Zuid**

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### **Haarlem Noord**

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

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

#### **Hoofddorp**

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

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