

BORSTVOEDING

INKIJKMAP voor OUDERS



Contactpersonen:

Lactatiekundigen NICU en Materniteit
Dorien Evens: Hoofdverpleegkundige NICU

Herzien 25/6//23



 Ziekenhuis
Oost-Limburg

INHOUD



VOORDELEN

NAAR HUIS

BORSTVOEDINGS
HOUDINGEN

HUID - OP
HUIDCONTACT

AFKOLVEN

EERSTE
AANLEGGEN

BMF

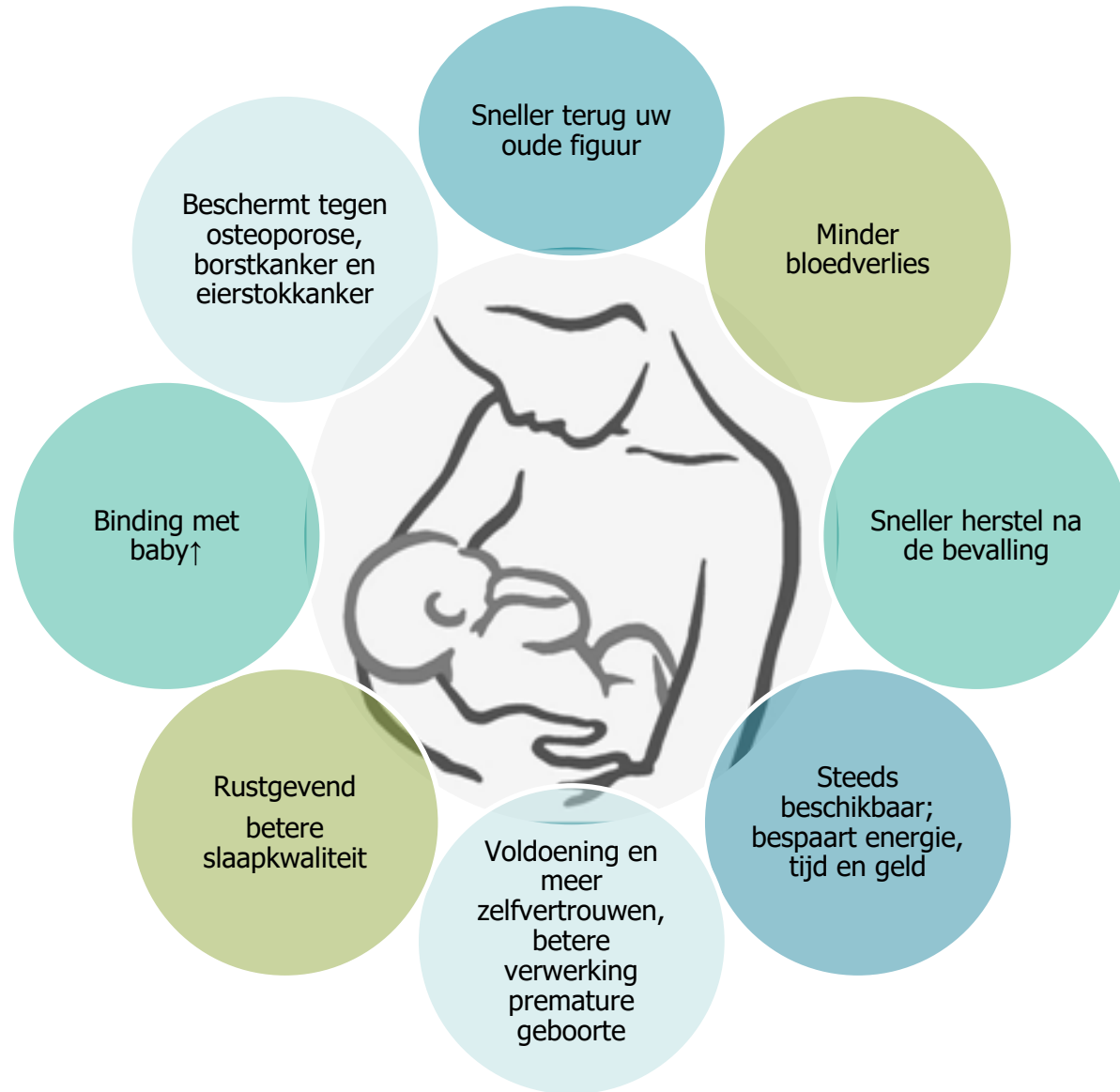
10 VUISTREGELS

WEETJES

Voordelen voor de baby



Voordelen voor mama





stress
verlagend

positieve
invloed op
melkproductie
en
borstvoeding

immuniteit

rust en
geborgenheid

Binding

Meer
zelfvertrouwen
bij ouders

Stabieler baby:
Invloed op hartslag,
ademhaling, saturatie
en temperatuur

Borstmassage,
warmte, een foto van
je baby en
kangoeroeën kunnen
je helpen

Start snel na de
bevalling
Hoe vaak?
 $\geq 8x$ per 24 uur
eerste 10-14 dagen

Frequentie en
volume per dag (24
uur) kan je
bijhouden in
kolfboekje of in app

Dubbelzijdig
kolfen=tijdsinstaan en
stimuleert extra

AFKOLVEN

Elke kolfbeurt
"vertelt" je borsten
om weer melk aan
te maken en steeds
meer.

Combineren met
handtechnieken
vermeedert
productie



Waarom zo vaak kolven de eerste dagen?

Het is belangrijk dat u vanaf het begin uw borsten optimaal stimuleert om een goede melkproductie op te bouwen.

De eerste 10-14 dagen is de borstklier extreem gevoelig en maakt zich klaar om ook na enkele weken nog genoeg melk te kunnen aanmaken.

De tussenpauze (tel vanaf het begin van de kolfsessie) kan u variëren tussen 1 à 3 uur. Voor een optimale hormonale stimulatie van de melkproductie laat u 's nachts niet meer dan 5 uur tussen twee kolfmomenten.

Als u na die eerste periode een productie bereikt van ongeveer 500 ml per dag, kan u proberen dit volume te behouden terwijl u minder frequent kolft (7 of 6x/24 uur)

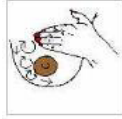


Met de hand kolven

(video: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>)

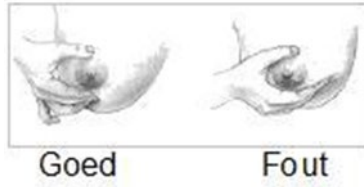


a) Borstmassage

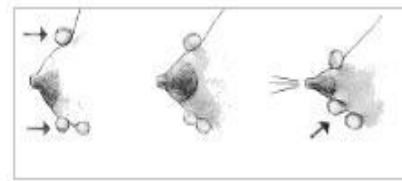


Strijk licht van de bovenkant van de borst richting tepelhof. Masseer de melkgangen en -kliertjes door met een vlakke hand van boven af richting tepel te drukken. Maak cirkelvormige bewegingen met de vingers.

- b) Vorm een “C” met uw vingers ongeveer een cm verwijderd van het tepelhof en met de tepel in het midden tussen uw duim en wijsvinger. U zal na wat ervaring weten waar u best uw vingers plaatst en waar de melk het gemakkelijkst komt.



- c) Duw eerst achterwaarts naar de borstkas toe,



- d) Druk dan uw borst samen met duim en wijsvinger. Ondertussen gaat u verder met achterwaarts duwen. Vermijd het glijden van uw vingers richting tepel.

- e) Laat de druk los en herhaal vanaf c)



Wissel verschillende keren tussen linker- en rechterborst.

Vang de melk op in een omgekeerd spuitje of in het kolfschildje van het kolftoestel.

AFKOLFTOESTEL symphony Medela



1) Initiate programma

Druk op Aan/uit, gevolgd door de druppeltoets (binnen 10 sec)



Te gebruiken vanaf de eerste kolfbeurt tot wanneer u 3 keer na elkaar 20 ml melk hebt afgekolfd of tot uw borsten gestuwd aanvoelen enkele dagen na de bevalling en maximaal tot dag 5.

Het programma loopt onafgebroken gedurende **15 minuten**. Het programma is afgerond als op het scherm 'Gedaan' weergegeven wordt.

2) Maintain programma

Druk op Aan/uit



Te gebruiken nadat u 3 keer na elkaar 20 ml melk hebt afgekolfd met het initiate programma of vanaf uw borsten gestuwd aanvoelen enkele dagen na de bevalling en ook vanaf dag 4-5

Beëindig de kolfsessie na ongeveer 15 minuten.

BELANGRIJK: start met een lage zuigkracht en stel daarna de maximaal te verdragen zuigkracht in met de draaiknop. U kan deze nog aanpassen gedurende de hele kolfsessie.



Huurkolven:



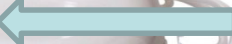
Ardo

snelheid



Ameda lactina

zuigkracht



- 1) Start het kolven met een hoge snelheid (speed) en een lage zuigkracht (suction).
- 2) Zodra de melk stroomt, stel je de zuigkracht in op de hoogst comfortabele stand en kan de snelheid beter verminderd worden.

Hygiënisch kolven



Handvat en drukknoppen van het toestel ontsmetten voor gebruik.



Handen ontsmetten
(thuis handen wassen)



Het kolfsetje uit de steriele verpakking kan in elkaar gezet worden zonder de binnenkant aan te raken. De flesdopjes kunnen in deze verpakking gelegd worden tijdens het kolven.

Flesje labelen met naam en tijdstip van afkolven

Moedermelk

NAAM kind: _____

Voornaam kind: _____

Geboortedatum: ____/____/____

Naam (mama): _____

Datum: uur: _____

maat borstschild



De tepel zit centraal in de schacht van het borstschild.

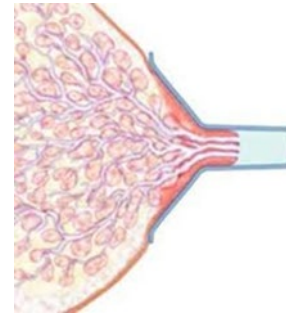
Bij elke kolfcyclus zie je zachte, ritmische bewegingen in de borst.

Lege borst na het kolven, geen pijnlijke tepel.

Juiste maat

TE KLEIN

Weefselbeschadiging
Afklemming melkkanaaltjes
Onvoldoende borstlediging

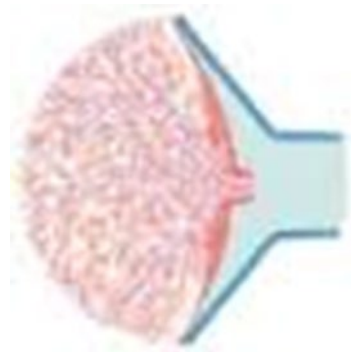


TE GROOT

Weefselbeschadiging
Onvoldoende vacuüm

Onvoldoende
vacuüm

Teveel tepelhof
in schacht



Hands-on Pumping = tijdens elektrisch kolven met de handen meedrukken.



Video: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>
(maximizing milk production-video)

1. Borstmassage
2. Kolven met behulp van een afkolftoestel. Tegelijkertijd gebruikt u uw handen om te masseren en druk uit te oefenen op de ene en daarna andere borst. U zal weten waar te drukken waar er hardere plekken te voelen zijn in de borst. Wanneer er geen melk meer komt, haalt u de kolfschelpen weg.
3. Masseer opnieuw de borsten, vooral de buitenkant.
4. Kolf nog even enkelzijdig handmatig of met een kolftoestel terwijl u enkele keren wisselt van kant.

Deze methode van kolven kan de melkproductie verhogen en de samenstelling van de melk verrijken.

Tijdens het kangoeroeën kan spontaan **het eerste oefenen** aan de borst ontstaan.

Geef je baby de kans om te zoeken, te likken en te happen.

Bij een felle toeschietreflex of hinderlijk lekken kan het aangewezen zijn om vooraf te kolven.





BORSTVOEDINGSHOUDING

- o Uw kindje ligt in een mooie rechte lijn met het buikje tegen jouw buik.
- o Het **neusje** ligt ter hoogte van uw tepel.
- o Met uw vrije hand tilt u uw borst in de C-greep.
- o U kan eventueel enkele druppeltjes melk met de hand kolven.
- o Als het mondje groot open is, brengt u uw baby naar de borst toe.
- o Uw baby neemt een groot gedeelte van het tepelhof in de mond.
- o De lippen van uw kindje zijn naar buiten gekruld.



Baker of rugby-houding



Doorgeschoven houding



C-greep

TOEVOEGEN VAN MELKVERSTERKERS

Moedermelk is aangepast aan de behoefte van een te vroeg geboren kindje.

Na ongeveer veertien dagen verandert de eerste melk in rijpe moedermelk.

Deze melk is uitstekend geschikt voor een voldragen baby die er dan al grote volumes van zal drinken.

Door de snelle groei en grotere behoefte aan voedingsstoffen en de nog kleine volumes moedermelk die een te vroeg geboren kindje drinkt, kan het nodig zijn om tijdelijk melkversterkers aan de moedermelk toe te voegen.

Melkversterkers bevatten extra eiwitten, mineralen en vitaminen die aan de hogere behoefte van sommige premature kindjes tegemoetkomen.

Ontslag mama uit materniteit

- Huur tijdig (dubbelzijdig) afkolfmateriaal: telkens afspoelen, 1x/dag steriliseren.

- Uw kindje krijgt de melk die u op de materniteit of de NICU afcolft en blijft 48 uur houdbaar in de koelkast op de NICU
- Indien nodig kan er moedermelk die u in de laatste 12 uur kolfde, meegebracht worden van thuis. De flesjes, voorzien van een etiket met naam, datum en uur brengt u mee in een koelbox voorzien van koelelementen.

Ingevroren moedermelk

- Ontdooien: in de koelkast.
- De melk kan er gekabbeld uitzien en zepig ruiken.
- Niet in de microgolfoven opwarmen omwille van kwaliteitsverlies.

NAAR HUIS

Wanneer u thuis de overstap naar volledige borstvoeding wilt maken, kan het aangewezen zijn om dit langzaam op te bouwen. Hiermee bedoelen we dat u de eerste dagen hetzelfde patroon aanhoudt als dat van de laatste dagen voor ontslag. Geleidelijk aan kan u meer gaan aanleggen en tegelijkertijd het kolven afbouwen.

Het is best mogelijk dat u bij het voeden op vraag in het begin vaker zal aanleggen dan het aantal voedingsmomenten in het ziekenhuis

Een belangrijke aanwijzing om te weten wanneer uw kindje voldoende drinkt, zijn minstens zes plasluiers per dag en regelmatig stoelgang.

U kan een beroep doen op een vroedvrouw/lactatiekundige. Deze kan u vinden op www.vroedvrouwen.be. U heeft recht op een aantal huisbezoeken die terugbetaald worden door de mutualiteit.

Als het thuis met de borstvoeding toch niet zo gaat als u had gehoopt, weet dan dat u door het afkolven van uw moedermelk uw kindje de best mogelijke start gaf. Ook met een geringe melkproductie is het mogelijk om uw kindje aan de borst aan te leggen en daarna bij te voeden met een flesje.

Wij wensen jullie succes en hopen dat jullie van borstvoeding kunnen genieten zolang als jullie zelf willen.

Namens het team van de afdeling Neonatologie



Checklist

- Ik weet hoe ik moedermelk hygiënisch afkolf, bewaar en opwarm.
- Ik weet hoe vaak ik moet kolven om de melkproductie op te starten en hoe vaak om de productie op peil te houden.
- Ik ken de werking van het afkolftoestel (initiate-programma, maintain-programma, zuigkracht regelen, maat kolfsetje)
- Ik kreeg informatie over het huren van afkolfmateriaal.

De Wereldgezondheidsorganisatie en UNICEF ontwikkelden **10 vuistregels** voor het welslagen van borstvoeding.

Binnen het Ziekenhuis Oost-Limburg worden deze 10 vuistregels toegepast bij het begeleiden van de borstvoeding.

Door de opname van uw kindje op de afdeling Neonatologie, is het niet mogelijk om steeds alle vuistregels strikt toe te passen.

Aanpassingen van enkele van deze vuistregels worden op deze pagina verder verduidelijkt:

Alle instellingen voor moeder- en kindzorg dienen er zorg voor te dragen dat:

1. zij een beleid ten aanzien van borstvoeding op papier hebben, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
2. alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
3. alle zwangere vrouwen voorgelicht worden over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven
4. de baby onmiddellijk na de geboorte, gedurende minimum een uur, huid op huid bij de moeder wordt gelegd . Dat men de moeder aanmoedigt om voedingssignalen te herkennen en daarbij hulp aanbiedt indien nodig.

Het ongestoorde langdurige huidcontact onmiddellijk na de geboorte wordt mogelijk uitgesteld door de vroeggeboorte en de eerste opvang van uw kindje. Op de afdeling Neonatologie moedigen we u aan om veel te kangoeroeën, zo snel als het voor uzelf en uw kindje mogelijk is.

5. aan vrouwen uitgelegd wordt hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.

6. pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.

7. moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven (rooming-in).

8. borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.

9. aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen gegeven wordt.

Op de afdeling neonatologie kan er een (fop)speentje gegeven worden. Dit gebeurt om onder andere tegemoet te komen aan de zuigbehoefte tijdens de afwezigheid van de moeder en om te troosten bij onrust, pijn of stress.

10. er borstvoedingsbegeleidingsgroepen (moedergroepen) gevormd kunnen worden en dat vrouwen bij het beëindigen van de zorg naar deze groepen doorverwezen worden.