

Patiënteninformatie

Kindergeneeskunde

Lactatiekunde

Borstvoeding voor een couveusebaby

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Na een gewone zwangerschap kan het gebeuren dat uw baby meteen na de geboorte in een couveuse moet, omdat uw baby te klein is of ziek blijkt te zijn. Voor baby's die te vroeg worden geboren, prematuur, geldt ook vaak dat ze in eerste instantie in de couveuse liggen. Voor deze baby's is borstvoeding de meest optimale voeding. Misschien kunt u uw baby niet direct vasthouden en aan de borst laten drinken. Toch kunt u wel uw moedermelk aan uw baby geven. Borstvoeding voor een couveusebaby is een extra uitdaging, en geeft uiteindelijk vaak veel voldoening. Deze folder geeft u informatie over borstvoeding in het algemeen, en borstvoeding bij een couveusebaby in het bijzonder.

Voordelen van borstvoeding

Borstvoeding is de beste voeding die u uw baby kan geven. We noemen enkele voordelen:

- Moedermelk is afgestemd op de behoeften van de baby.
- Als u te vroeg bevallen bent, maken uw borsten melk aan die speciaal is afgestemd op de behoeften van de premature baby. Er zitten meer eiwitten, vetten, mineralen, groeifactoren en antistoffen in dan na een voldragen zwangerschap.
- Moedermelk beschermt tegen infecties en verhoogt de weerstand.
- Moedermelk vermindert de kans op allergie en is licht verteerbaar.
- Borstvoedingskinderen hebben vaak minder ontlastingsproblemen dan kinderen met flesvoeding.
- Het geven van borstvoeding bevordert de binding tussen moeder en kind.

Algemeen

In elke borst liggen de melkklieren in trosjes rond een aantal melkkanaaltjes. Deze monden in de tepel uit. Spiercellen die zich om de melkklieren heen bevinden zorgen ervoor dat de melk naar voren gebracht worden. Twee hormonen spelen een belangrijke rol bij de regulatie van de melkproductie: prolactine en oxytocine. Prolactine zorgt voor de aanmaak van moedermelk, oxytocine zorgt ervoor dat de melk naar voren wordt gestuwd. De kwaliteit van moedermelk is altijd goed. In de loop van de voeding verandert de melk enigszins van samenstelling. Het vetgehalte neemt toe naarmate de borst leger raakt. Het laatste deel van de voeding - de achtermelk - levert dus een groot aandeel in de energievoorziening.

Vraag en aanbod

De melkproductie wordt bepaald door vraag en aanbod: hoe meer een baby drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Wanneer de baby aan de borst drinkt, krijgen uw hersenen een seintje om prolactine en oxytocine aan te maken. Het kan een aantal weken duren voordat vraag en aanbod op elkaar zijn afgestemd.

Kolven

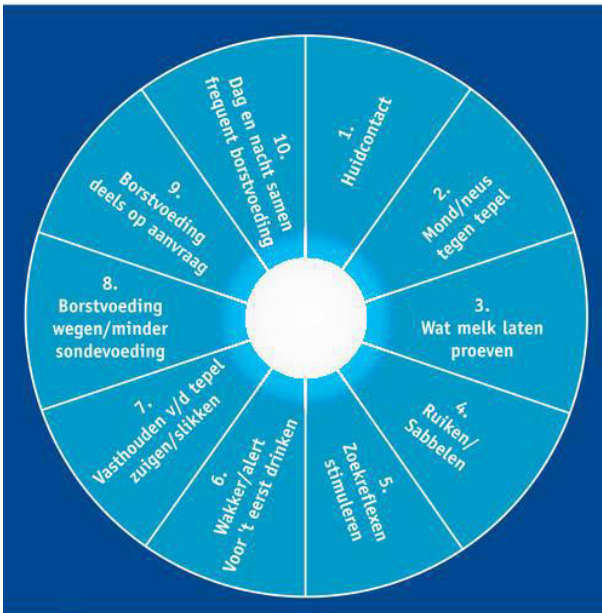
Vaak zal een couveusebaby nog niet meteen aan de borst kunnen drinken, vanwege het ziek of prematuur zijn. Om de productie van de moedermelk toch goed op gang te brengen is het belangrijk dat u zo snel mogelijk begint met kolven. In het ziekenhuis maakt u meestal gebruik van een elektrische kolf gecombineerd met handkolven. Ook voor thuis zijn er verschillende kolfapparaten te huur en te koop. Meer informatie over afkolven vindt u in de folder *Afkolven van moedermelk*.

Zodra uw baby kan beginnen met voeding, maar dit nog niet zelf kan drinken, zal de door u gekolfde melk via een maagsonde –dit is een slangetje dat via de neus naar het maagje van u baby gaat – worden toegediend. Ook al kolft u nog maar kleine beetjes, juist de eerste melk, het colostrum, is van groot belang voor uw baby.

Kangoeroeën of buidelen

Zodra de conditie van u baby het toelaat, kunt u gaan buidelen. Uw baby ligt dan met alleen een luier aan tegen uw blote bovenlichaam. Een warme doek of uw eigen kleding zorgt ervoor dat uw baby niet afkoelt. Tijdens het kangoeroeën kunt u uw baby al in de buurt van de tepel leggen. Wanneer de baby zich beter voelt of aan de borst toe is, kan hij wat gaan sabbelen of zoeken aan de borst. Indien de baby nog sondevoeding krijgt, is het een goed moment om dit tijdens het buidelen te doen. De baby associeert dan het gevoel van “gevoed worden” met de geur en smaak van de tepel. Overigens is het kangoeroeën zeker ook voor vaders weggelegd. Vraag de verpleegkundige om de informatiefolder over kangoeroeën.

Stappenplan borstvoeding bij de prematuur



Stap 1: Huidcontact

Probeer dagelijks te kangoeroeën met uw baby. Huid op huid contact is stimulerend voor de vitale functies, geeft een goede hechting met uw baby en stimuleert de melkproductie. De baby wordt bloot (met luier aan) op de naakte borst van de ouder gelegd en toegedekt met een molton of deken. Praat tegen uw baby en steel uw baby zacht. Uw baby herkent uw stem en geur en voelt zich veilig.

Stap 2: Mond en neus tegen tepel

Bij het kangoeroeën kunt u het mondje en neusje van de baby ter hoogte van uw tepel leggen. Uw baby zal de moedermelk ruiken en hij zal nieuwsgierig worden.

Stap 3: Beetje melk laten proeven

Als uw baby ter hoogte van de tepel ligt kunt u met uw hand voorzichtig wat melk uit de borst drukken. Uw baby ruikt deze druppeltjes melk die op uw tepel zitten en hij zal daar geïnteresseerd in raken. Uw baby zal misschien ook voorzichtig wat melk oplikken. Een grote, belangrijke stap!

Stap 4: Ruiken en sabbelen

Uw baby laat steeds vaker zien dat hij wil gaan drinken. Eerst zal hij voorzichtig likken, later opent hij zijn mondje. De baby vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven.

Stap 5: Zoekreflexen stimuleren

In deze fase gaat uw baby aanhappen. Leg de baby goed ter hoogte van de tepel, streel met de tepel over zijn onderlipje. De baby zal zijn mond wijd openen en zijn tong over de onderlip naar buiten steken. Dit is het moment om uw baby in zijn geheel voorzichtig dichterbij te schuiven zodat hij kan happen en de tepel ver genoeg in zijn mondje kan nemen. Vaak ziet u wel dat dit nog een oefening is: hij hapt en laat weer los, hapt en laat weer los.

Stap 6: Wakker en alert; voor het eerst drinken

Uw baby zal, mits hij goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer loslaten. Hij zal dan ook voor het eerst zuigen. Deze fase kan lang duren: hij hapt wel maar gaat uiteindelijk toch niet zuigen. Een tepelhoedje kan bij sommige premature baby's een handig hulpmiddel zijn, om gemakkelijker aan de borst te pakken en deze vast te houden.

Stap 7: Vasthouden van de tepel en tepelhof; zuigen en slikken

Nu is het zover. Uw baby drinkt bij u aan de borst. Uw baby houdt in deze fase de tepel met de tepelhof goed vast en zuigt. Bovendien zie en/of hoort u de baby slikken. De eerste voedingen zullen vaak niet meer dan een paar slokjes zijn. Maar het is beslist een goed begin! Het kan wel enkele weken duren voor uw baby langer blijft zuigen. Het is belangrijk dat de borsten niet te vol zitten, want de baby kan zich nog makkelijk verslikken.

Stap 8: Borstvoeding geven; wegen en minderen van de sondevoeding

Zodra uw baby sterker wordt en voeding uit uw borst gaat drinken zult u hem horen slikken tijdens de borstvoeding. Afhankelijk hoe effectief de baby aan de borst drinkt kan besloten worden uw baby minder (sonde)voeding te gaan geven na de borstvoeding. De verpleegkundige zal met u bespreken waar op gelet wordt tijdens het drinken.

Stap 9: Borstvoeding deels op verzoek

In deze fase zijn jullie al thuis of in ieder geval bijna thuis. Uw baby mag vaak bij u drinken maar het zal hem vaak nog niet helemaal lukken om alles zelf uit de borst te halen. U kunt uw baby dan bijvoeden met een cupje of fles.

Stap 10: Dag en nacht samen en frequent borstvoeding

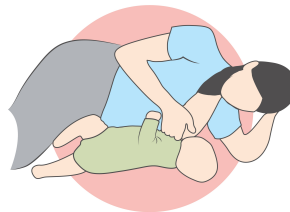
Uw baby drinkt volledig uit de borst!

Houdingen bij het voeden

U kunt zelf het beste beoordelen in welke houding u prettig kunt voeden. Zorg er wel voor dat u ontspannen zit met goede ondersteuning, zodat u de baby niet te veel hoeft te tillen waardoor u pijnlijke schouders of spierpijn zou kunnen krijgen. Er zijn verschillende houdingen mogelijk:

Liggend op de zij

Ga zo ontspannen mogelijk op uw zij liggen, trek het hoofdkussen stevig op uw schouder. Uw onderste arm ligt om de baby heen of onder uw hoofd en hoofdkussen. Leg de baby met de beentjes dicht tegen u aan. De buik van de baby komt tegen uw buik.



Maakt de baby zoek- en hapbewegingen, dan brengt u hem met uw andere hand zachtjes naar uw borst. Met een opgerolde handdoek of een dekentje in zijn rug blijft de baby goed op zijn zij liggen.

*Zittende houding
(madonnahouding)*

Hierbij gaat u ontspannen, maar wel goed rechtop zitten. Bij voorkeur in een stoel met armleuning. Zo kunt u de baby met uw arm ondersteunen. Een kussen op schoot of half op de leuning geeft uw arm ondersteuning. Zo voorkomt u dat de baby gaat "hangen" en de tepel uit het mondje glijdt of uw tepels beschadigt.



Doorgeschoven houding

Hierbij gaat u ontspannen, maar wel goed rechtop zitten. De rechterborst wordt aangeboden door uw rechterhand. De baby ligt op uw linkerarm, waarbij u het hoofd ondersteunt met uw linkerhand. Zodra de baby gaat happen, brengt u de baby naar de borst waarbij de schouders van de baby goed ondersteunt worden.



*Zittend met de baby onder de arm
(bakerhouding of rugbyhouding)*

Hierbij ligt de baby op een groot kussen naast u, de beentjes onder uw arm door. U ondersteunt zijn hoofdje en rug met uw onderarm. Zodra de baby hapt, brengt u de baby naar u toe.

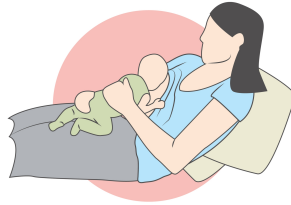


Deze houding is vooral geschikt voor vrouwen met zware borsten of vlakke tepels, baby's die

moeilijk drinken, bij stuwing en na een keizersnede.

Voeden in halfliggende houding (biological nurturing)

Hierbij gaat u ontspannen in een halfliggende houding achterover liggen. In deze houding is het belangrijk dat de buik van de baby op de buik van moeder ligt. In deze houding worden reflexen optimaal gestimuleerd.



Het aanleggen van de baby

Wanneer een baby gaat drinken is het belangrijk dat de baby goed aangelegd wordt.

Let op de volgende aandachtspunten:

- Zowel moeder als baby hebben een ontspannen houding.
- Zorg voor zoveel mogelijk privacy.
- De baby ligt met hoofd en lichaam in één lijn, dicht tegen de moeder aan, buik tegen buik.
- Het hoofdje van de baby ligt vrij en naar de moeder toegewend, zodat de baby het niet hoeft te draaien om bij de tepel te kunnen.
- De neus ligt ter hoogte van de tepel zodat de baby een grote hap kan maken.
- De moeder wacht tot de mond van de baby opengaat. Door met de tepel de onderlip van de baby aan te raken wordt de hapreflex gestimuleerd.
- Wanneer het mondje wijd open is, brengt u de baby naar de borst (dus niet de borst naar de baby).
- De baby heeft een zo groot mogelijk deel van de tepelhof in zijn mond en niet alleen de tepel.

Om de melkstroom te stimuleren kan de moeder borstcompressie toepassen, dit is masseren van de borst als de baby aan de borst ligt.

Wanneer er aan uw baby bijvoeding gegeven moet worden kan dit op verschillende manieren:

Sondevoeding

In enkele gevallen kan de baby zo moe zijn, dat het drinken van de voeding teveel moeite kost en de baby bijgevoed moet worden via een sonde. Op de voedingstijden dat de baby wel goed wakker is kan de baby aan de borst drinken en kan daar alle energie voor gebruiken. De bijvoeding gaat daarna via de sonde, zo ook een aantal volledige voedingen wanneer de baby slaapt. De baby kan dan doorslapen.

Bijvoeden aan de borst

Bijvoeding geven we bij voorkeur als de baby aan de borst ligt. Dit kan gegeven worden via een slangetje die langs de tepel gelegd wordt. Een voorwaarde voor deze bijvoedmethode is dat de baby goed aan de borst kan zuigen. Wanneer dit teveel energie kost kan de bijvoeding eventueel gegeven worden door middel van een cup.

Cupfeeding

Wanneer uw baby zelf al kan proberen te drinken, maar niet iedere keer aan de borst kan, kan de baby naast borstvoeding afgekolfde moedermelk per cup krijgen. Drinken per cup is voor uw baby een positieve ervaring: De baby wordt op schoot gehouden en oogcontact is goed mogelijk. De baby ruikt de melk en likt/hapt deze met de tong naar binnen. Het vergt weinig energie en voorkomt tepel-speenverwarring. De mondmotoriek van uw baby wordt positief gestimuleerd.

Fingerfeeding

Deze bijvoedmethode is met name bedoeld als zuigtraining voor de baby. De baby zuigt op uw vinger. Via een slangetje naast uw vinger wordt de bijvoeding gegeven.

Bijvoeding per speen

Wanneer uw baby meer dan 30 ml bijvoeding per keer moet drinken, wordt er gekozen voor bijvoeding per speen. Een voorwaarde is dat de baby al wel goed aan de borst gedronken moet hebben.

Fopspeengebruik

Bij een gezonde baby geboren na 37 weken zwangerschap adviseren wij de eerste twee weken geen fopspeen te gebruiken, aangezien er voedingssignalen gemist kunnen worden. Op de momenten dat de baby op een fopspeen zuigt, had de baby ook aan uw borst kunnen drinken. Zodra een baby minder vaak aan de borst drinkt, is de kans groot dat de aanmaak van moedermelk terugloopt. Bij een zieke of te vroeg geboren baby voor 37 weken zwangerschap kan een fopspeen een gunstig effect hebben. Niet alle ouders kunnen voortdurend aanwezig zijn bij hun baby om troost te kunnen bieden. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat het zuigen op een fopspeen de darmwerking van uw baby kan bevorderen en uw baby leert oefenen met zuigen.

Naar huis zonder uw baby

Het is een verdrietige ervaring om zonder uw baby naar huis te gaan. De meeste moeders verlaten met gemengde, tegenstrijdige gevoelens het ziekenhuis. Aan de ene kant is het fijn om weer op uw eigen plek te zijn. Aan de andere kant bent u verder bij uw baby vandaan, en zal u minder vaak uw baby kunnen bezoeken. Soms gaat thuis kolven wel beter dan in het ziekenhuis, omdat de omgeving rustiger is.

- Zorg dat u een kolf in huis hebt (liefst met dubbele afkolfset) zodra u thuis komt
- Uit het ziekenhuis kunt u steriele flesjes meenemen.
- Iedere voeding moet in een ander flesje. Plak hierop een sticker met de naam van uw baby en datum en tijd van afkolven.
- Plaats het flesje meteen na het kolven in de koelkast.
- De moedermelk moet gekoeld meegenomen worden naar het ziekenhuis
- In het ziekenhuis mag het 48 uur in de koelkast bewaard worden. Het is dus belangrijk om de 'oudste' voeding vooraan te zetten.
- Wanneer uw baby nog niet aan de borst drinkt is het goed om minimaal één keer per dag verse moedermelk aan uw baby te geven.
- Als u meer kolft dan uw baby krijgt, kunt u thuis voeding invriezen.
- Raadpleeg voor meer informatie de folder "Afkolven van moedermelk".

De thuiskomst van uw baby

Normaal gesproken is een aantal dagen voor ontslag de te verwachten ontslagdatum bekend. Om te zien of uw baby alle voedingen aan de borst kan drinken, en om uw baby beter te leren kennen is er de mogelijkheid voor 12- of 24-uurs zorg. U verblijft dan een hele dag of een dag en nacht samen met uw baby op een kamer. Voordien worden afspraken gemaakt over al dan niet bijvoeden en dergelijke. Ook uw partner mag blijven slapen. U kunt dan zelfstandig voor uw baby zorgen, maar er is continu een verpleegkundige in de buurt die u met raad en daad bij zal staan.

Bij ontslag krijgt u een overdracht van de borstvoeding (en zo nodig bijvoeding) op maat mee. Wij adviseren in het belang van uzelf en uw baby zo veel mogelijk de eerste tijd het ritme van het ziekenhuis aan te houden.

Houd er rekening mee dat u thuis de tijd nodig hebt om aan u baby te wennen en bij te komen van de vermoeiende ziekenhuisperiode. Mogelijk blijft u nog lange tijd onrustig en onzeker, ook al gaat het goed met uw baby

Goed voor uzelf zorgen

Nog wat tips om ervoor te zorgen dat u zelf voldoende rust en voeding krijgt:

- U kunt een rusttijd vermelden op het geboortekaartje
- Geniet van het voeden. Probeer het een rustpunt voor uzelf te laten zijn.
- Neem de tijd om zelf even rustig te liggen of te zitten als de baby slaapt.
- Eet regelmatig.
- Drink voldoende. U drinkt te weinig als uw urine donker van kleur is en sterk ruikt.
- Maak er een gewoonte van om tijdens elke voeding wat te drinken en/of te eten.
- Maak gebruik van alle hulp die u wordt aangeboden zoals boodschappen doen, stofzuigen, strijken.

Nuttige adressen

- Vereniging van Ouders van Couveusekinderen
Postbus 1024
2260 BA Leidschendam
T 070 386 48 43
Internet: www.Couveuseouders.nl
- Thuiszorgwinkel van Sensire Medipoint
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk
Telefoonnummer: 0881 02 01 00
- La Leche League,
Postbus 212
4300 AE Zierikzee
Telefoonnummer : 0111 41 31 89
www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
Postbus 5243
2701 GE Zoetermeer
Telefoonnummer : 0900 522 82 84
Zoek via de website een lactatiekundige in de regio
www.nvlborstvoeding.nl

Kijk ook eens op Facebook, er zijn diverse groepen over borstvoeding.
Zoals: <https://www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag>

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl.

Bijlage: Checklist borstvoeding

De verpleegkundige neemt (tijdens uw opname) samen met u deze lijst door:

- Minimaal een uur huid op huid contact
- Dagelijks huid op huid contact
- Voedingssignalen baby
- Voeden op verzoek (minimaal 8 voedingen per 24 uur)
- Voedingsduur (geen tijdsbeperking)
- Waar op te letten bij het aanleggen
- Voedingshoudingen
- Fopspeengebruik
- Geen bijvoeding bij gezonde baby
- Rooming in
- Inhoud borstvoedingsfolder uitleggen
- Wat te doen bij vragen na ontslag

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl