

Patiënteninformatie

Kindergeneeskunde
Lactatiekunde

Te veel borstvoeding

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



Te veel melk wordt vaak als een luxeprobleem gezien, maar het kan voor moeder en baby tot allerlei problemen leiden. Deze folder geeft informatie over hoe je het hebben van te veel borstvoeding kunt herkennen en wat je hier aan kan doen.

Voordelen van borstvoeding

Borstvoeding is de beste voeding die je je baby kunt geven. We noemen enkele voordelen:

- Moedermelk is afgestemd op de behoeften van de baby.
- Als je te vroeg bevallen bent, maken je 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.
- Moedermelk 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.

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 je hersenen een seintje om prolactine en oxytocine aan te maken. Het kan een aantal weken duren voordat vraag en aanbod op elkaar zijn afgestemd.

Hoe herken je het hebben van te veel melk?

Als je steeds overvolle borsten hebt en als de baby onrustig is aan de borst, omdat de melk te krachtig toeschiet, dan heb je waarschijnlijk te veel melk.

Signalen bij de baby:

- De baby drinkt onrustig, verslikt zich vaak, laat de borst makkelijk los, hikt en boert veel.
- Soms weigert de baby de borst.
- De baby kan moeilijk een grote hap van de borst in zijn mond nemen omdat de borsten erg gespannen zijn.
- De baby spuugt veel na de voeding.
- Na de voeding huilt de baby omdat hij darmkrampjes heeft of omdat zijn zuigbehoefte niet bevredigd is.
- De baby heeft vaak en veel groenige/ schuimende ontlasting met soms witte onverteerde melkresten.
- De baby groeit gemiddeld meer dan 300 gram per week of valt juist af.

Signalen bij de moeder:

- De borsten lekken voortdurend en daardoor blijft de huid van de tepels vochtig waardoor de huid gemakkelijk kapot kan gaan.
- De borsten voelen na de voeding nog vol en onplezierig aan.
- Soms kan de heftige toeschietreflex pijnlijk aanvoelen.
- De melkkanaaltjes kunnen verstopt raken, waardoor er een kans bestaat op borstontsteking.

Oplossingen als de baby elke keer aangelegd kan worden

- Geef maar één borst per keer. Dit leidt tot minder productie. De baby mag aan deze borst zolang drinken als hij wil.
Wanneer de andere kant te gespannen is kun je eventueel deze borst een klein beetje afkolven totdat de ergste spanning eraf is. Dit kan 1 tot 2 weken duren.
- Indien dit onvoldoende effect heeft kun je gaan blokvoeden: Je legt de baby in een periode van 3-4 uur aan dezelfde borst aan. Wanneer de andere kant te gespannen voelt kun je eventueel deze borst een klein beetje afkolven tot de ergste spanning eraf is.
- Kolf zo nodig, kort voordat je de baby aanlegt, de ergste spanning van de borsten zodat de baby de borst beter kan pakken.
- Als de melk erg krachtig toeschiet kun je op een andere manier aanleggen: ga op je rug liggen met de buik van de baby op je buik. Op deze manier moet de melk omhoog, en spuit er dan niet zo hard uit. Wanneer dit onvoldoende effect heeft, kun je de baby even van de borst halen, wat melk weg laten vloeien en opnieuw aanleggen.

Kolfbeleid bij overproductie

- Het is belangrijk om de melkproductie in de eerste 14 dagen niet te veel te stoppen, behalve als je eerder een overproductie hebt gehad.
- Kolf één borst tegelijk, niet beide borsten tegelijk.
- Als je last hebt van ernstige stuwings, kun je je borsten één keer zo leeg mogelijk kolven, bij voorkeur in de ochtend. Het is niet nodig om steeds te kolven, omdat dit juist de melkproductie kan verhogen.
- Bedenk dat kolven de melkproductie extra kan stimuleren. Probeer het dus zo min mogelijk en zo kort mogelijk te doen, als dat kan.

Algemene adviezen

- Zorg ervoor dat de borsten soepel blijven en geen harde plekken vertonen.
- Heb je last van harde plekken, dan kun je voor de voeding een warme doek/hotpack op je borst aanbrengen, zodat de voeding makkelijker toeschiet. Tijdens het voeden kun je deze harde plekken mee masseren. Als je na de voeding koude kompressen op je borsten legt, geeft dit verlichting.

- Geef je borsten goede steun door middel van een stevige BH. Deze mag niet te strak zitten.
- Gebruik geen borst- of lekschelpen. Deze oefenen druk uit op de tepelhof, en hebben hierdoor een kolvende werking.
- Gebruik wel zoogkassen en verschoon deze regelmatig.
- Drink naar behoefte. Door minder te drinken wordt de melkproductie niet verlaagd.
- Door een krachtig toeschietreflex krijgt de baby soms veel lucht binnen, geef de baby daarom tijdens en na de voeding ruim de tijd om goed te boeren.
- Eventueel kun je na enkele weken weer twee borsten per voeding gaan geven. Laat de baby dan wel eerst 1 borst goed leegdrinken.

Adressen

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 verschillende pagina's over borstvoeding: <https://www.facebook.com/groups/borstvoedingvraag>

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heb je als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kun je vinden in de folder *De rechten*

en plichten van de patiënt. Deze is verkrijgbaar op de afdeling, bij de patiënteninformatie in de centrale hal en op: www.skbwinterswijk.nl

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

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