



Borstvoeding geven aan je prematuur

*Wanneer borstvoeding geven niet vanzelf gaat,
maar wel de beste keus is*



Borstvoeding geven aan je prematuur

Wanneer borstvoeding geven niet vanzelf gaat, maar wel de beste keus is

Borstvoeding geven aan je prematuur

*Wanneer borstvoeding geven niet vanzelf gaat,
maar wel de beste keus is*

Eerste druk: november 2017

© 2017, Kleine Kanjers, Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder dat hiervoor vooraf toestemming is gegeven door de auteurs. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de uitgever noch de auteurs aanvaarden enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in deze uitgave.

Deze uitgave is mede tot stand gekomen met support van Medela Benelux.

NUR 400

ISBN 978-90-819955-3-5

Auteurs: Hanneke de Wit, Tjarda den Dunnen, Hans van Goudoever, Ferial Bekker

Uitgave: Tangram Studio

Ontwerp: Tangram Studio

Drukwerk: Grafistar

Inhoud

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1: Waarom borstvoeding zo belangrijk is voor je prematuur	8
De kracht van colostrum	9
Voordelen voor je baby in de eerste levensfase	10
Voordelen voor de rest van zijn leven	11
Voordelen van het geven van borstvoeding voor jou	11
Hoofdstuk 2: Borstvoeding geven aan je premature baby	12
Wanneer is je baby klaar om zelf te drinken?	14
Soms is alleen moedermelk niet genoeg	15
Stap voor stap beginnen met borstvoeding geven	18
Borstvoeding geven in het ziekenhuis	21
Thuis borstvoeding blijven geven	23
<i>Buidelen</i>	<i>24</i>
Hoofdstuk 3: Kolven voor je prematuur	30
Zo snel mogelijk beginnen	31
Rust is belangrijk	33
Tips voor wanneer het niet vanzelf gaat	34
Hoofdstuk 4: Nederlandse moedermelkbank	40
Praktische informatie	46
Extra informatie en adressen	47
Nuttige adressen	47
Over de auteurs	48
Voedingsschema's	50
Kolfdagboek	62
Borstvoedingsdagboek	74

Voorwoord

Wanneer je in verwachting bent, heb je vaak al een duidelijk idee of je wel of geen borstvoeding wil gaan geven. Als je dan te vroeg bevalt, kan dit opeens helemaal veranderen. Misschien was je het niet van plan en wil je het nu juist wel gaan doen, of was je het wel van plan maar zie je het in deze situatie niet meer zitten. Deze beslissing is helemaal aan jou, want jij bent het allerbelangrijkste voor je kind. Om er voor je baby te kunnen zijn, moet je zelf zo gezond en fit mogelijk zijn.

Als je baby te vroeg wordt geboren, breekt er een tijd aan van angst en onzekerheid. Vaak voel je niet direct binding met je baby en anderen nemen de zorg voor jouw kind over. Je voelt je overweldigd door emoties en onzeker over de toekomst van je kind en je eigen capaciteiten als moeder. En dan begint men ook nog eens over het starten van borstvoeding en wordt er opeens een kolf naast je bed gezet... Vaak wel het laatste waar je hoofd op dat moment naar staat.

Van borstvoeding is bekend dat het vele voordelen heeft ten opzichte van kunstvoeding, maar het belangrijkste is dat het de hechting met je kind bevordert en je iets geeft waar je controle over hebt. Toch worstelen veel moeders hier na een vroeggeboorte mee, want laten we eerlijk zijn: het gaat vaak niet vanzelf onder deze omstandigheden. Hoe ga je starten met borstvoeding en wat nu als het niet lukt? Weet dat er mensen zijn die je met alle toewijding willen helpen en dat er diverse hulpmiddelen beschikbaar zijn om je te ondersteunen. Als het dan ondanks al je inspanningen nog niet lukt, dan is het jammer, maar vergeet niet: je hebt het geprobeerd en bij moedermelk geldt dat elke druppel telt!

Dit boek is bedoeld als naslagwerk voor wanneer je hebt besloten om borstvoeding te gaan geven, maar ook als informatiebron voor als je de keuze nog moet maken. Het is opgebouwd uit vier hoofdstukken: waarom borstvoeding zo belangrijk is voor je prematuur, borstvoeding geven aan je prematuur, kolven voor je prematuur en de Nederlandse Moedermelkbank. Hoewel we beginnen bij borstvoeding geven, omdat dit uiteindelijk het grootste doel is, zal je in de praktijk waarschijnlijk direct na de geboorte van je baby worden aangemoedigd om te beginnen met kolven. Daarom zijn er naast een aantal voedingsschema's zowel een borstvoedingsdagboek als een kolfdagboek in dit boek opgenomen, die je als hulpmiddel kunt gebruiken. Het boek hoeft niet van voor naar achter te worden gelezen, je kunt zelf kiezen bij welk hoofdstuk je wilt beginnen.

Tjarda den Dunnen,
Voorzitter van de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC)

Hoofdstuk 1

Waarom borstvoeding zo belangrijk is voor je prematuur

De voordelen van borstvoeding
voor je baby



Moedermelk is een levende substantie die zich constant aanpast aan de behoeften en de ontwikkeling van je baby. Jouw moedermelk is precies afgestemd op jouw baby en op zijn leeftijd. Elke baby is anders, maar jouw prematuur heeft weer heel andere behoeftes dan een baby die à terme geboren is. Naarmate je baby groeit, verandert ook de samenstelling van je moedermelk. Zo blijf je altijd voorzien in de behoefte van je kind.

De kracht van colostrum

Colostrum is de melk die je de eerste dagen na de geboorte van je baby produceert. Deze melk is dik en gelig en bevat een verhoogde concentratie antistoffen, vitamines, mineralen en ontstekingsremmende antioxidanten, die je baby beschermen en het risico op infecties verlagen. Door de korte zwangerschapsduur heeft je premature baby minder

afweerstoffen van jou meegekregen en is zijn eigen afweersysteem nog onvoldoende ontwikkeld. Colostrum is daarom uitermate gunstig voor je baby. Het bereidt de nog onrijpe darmen voor op het opnemen van voedsel en beschermt tegen darminfecties, zoals NEC.

Antistoffen

Wanneer je je baby aanraakt of in je armen houdt, maak je specifieke antistoffen tegen de bacteriën in zijn omgeving. Deze antistoffen geef je door via je moedermelk.






Levende cellen

1 ml moedermelk bevat duizenden tot miljoenen levende cellen die je premature baby beschermen tegen infecties. Zo helpen witte bloedcellen in je moedermelk bacteriën en virussen te vernietigen, programmeren goede bacteriële cellen het immuunsysteem en vormen stamcellen een intern reparatiesysteem in het lichaam van je baby.

Groefactoren

Moedermelk bevat groefactoren. Dit zijn stoffen die zorgen voor een snellere rijping van het spijsverteringsstelsel, die het slijmvlies van de darmwand helpen groeien en ontwikkelen en de darmbarrières sterker maken.



Voordelen voor je baby in de eerste levensfase

- Moedermelk wordt goed verdragen door het nog onrijpe spijsverteringsstelsel van je baby en is licht verteerbaar. Hierdoor kan de eventuele voeding via infuusvloeistoffen snel afgebouwd worden en neemt de kans op infecties af.
- Hoe meer moedermelk je aan je baby geeft (ook al is dat maar een klein aantal ml), hoe kleiner de kans wordt dat je baby ziek wordt. Elke druppel telt!
- In vergelijking met kunstvoeding verlaagt moedermelk de kans op vele ziekten en complicaties bij je baby in het eerste levensjaar aanzienlijk. Denk hierbij aan darmproblemen, wiegendoed en nog veel meer.
- Moedermelk verhoogt het IQ van je baby, ondanks zijn opname en de behandelingen op de NICU die negatieve invloed kunnen hebben op zijn neurologische en lichamelijke ontwikkeling.
- Premature baby's die borstvoeding krijgen, kunnen meestal eerder (soms wel twee weken) het ziekenhuis verlaten en lopen tijdens het eerste levensjaar een lager risico om opnieuw in het ziekenhuis opgenomen te worden dan baby's die met kunstvoeding zijn gevoed.



Vetten voor de ontwikkeling van de hersenen

Moedermelk bevat verschillende vetten die dienen als bouwstenen en de groei en ontwikkeling van de hersenen en het gezichtsvermogen van je premature baby optimaliseren.

Voordelen voor de rest van zijn leven

- In vergelijking met kunstvoeding vermindert voeden met moedermelk het risico op ziekten in het verdere leven. Denk hierbij aan obesitas op jeugdige leeftijd en daaruit voortvloeiend chronische ziekten zoals Diabetes type 2 en ziekte van Crohn, maar bij meisjes ook op het krijgen van borstkanker.
- Moedermelk draagt bij tot een grotere intellectuele en een betere motorische ontwikkeling in een latere levensfase.

Voordelen van het geven van borstvoeding voor jou

- Borstvoeding brengt jou en je baby dichter tot elkaar. De emotionele band tussen jou en je kind wordt erdoor versterkt en het bevordert de hechting die niet altijd vanzelf ontstaat wanneer je baby te vroeg geboren is en meteen na de geboorte bij je is weggehaald.
- Als moeder voel je je vaak machteloos omdat je het gevoel hebt niet veel te kunnen doen voor je baby. Borstvoeding geven of kolven kan alleen jij als moeder doen en geeft vaak een goed gevoel.
- Borstvoeding geven is enorm stimulerend voor je zelfvertrouwen; Jij maakt de melk voor je baby en je baby groeit hiervan.
- Borstvoeding helpt je baarmoeder weer naar zijn eigen plekje terug te gaan in je lichaam en zorgt ervoor dat je minder bloedverlies hebt na je bevalling.
- Borstvoeding geven verlaagt het risico op verschillende (chronische) ziekten zoals bijvoorbeeld osteoporose en verschillende vormen van kanker.
- Borstvoeding geven helpt je om gewicht te verliezen nadat je baby is geboren.
- Borstvoeding geven werkt als een natuurlijk kalmeringsmiddel voor je. Oxytocine (ook wel knuffelhormoon genoemd) speelt daar een grote rol in, hier wordt je ontspannen van en daardoor val je bijvoorbeeld in de nacht sneller weer in slaap.
- Borstvoeding heeft de juiste temperatuur en hoeft niet te worden bereid, het is altijd klaar op het moment dat je baby het nodig heeft.
- Borstvoeding is gratis.

Hoofdstuk 2

Borstvoeding geven aan je premature baby

Wanneer het anders gaat
dan verwacht



Wanneer je baby te vroeg geboren wordt, is dit meestal onverwacht. Soms moet je baby worden geboren op medische indicatie, dan weet je het dus wel van tevoren. In dat geval kan je je al enigszins voorbereiden op de couveusetijd. Je kunt vragen of je alvast een kijkje kunt nemen op de couveuseafdeling, uitzoeken wat de mogelijkheden zijn bij de begeleiding van borstvoeding en een gesprek aanvragen met de lactatiekundige in het ziekenhuis. Deze kan je vaak al meer vertellen over wat je te wachten staat en waar je mee geholpen kunt worden.

In de meeste gevallen zal een te vroeg geboren baby worden opgenomen op de couveuseafdeling en word je al vlak na de bevalling van elkaar gescheiden. In sommige gevallen is het zelfs noodzakelijk dat je baby wordt overgeplaatst naar een meer gespecialiseerd ziekenhuis. Zo vroeg gescheiden worden van je baby kan traumatisch zijn. Alles loopt anders dan je je had voorgesteld en je komt in een ware achtbaan terecht. De couveuseafdeling is een indrukwekkende omgeving die je erg onzeker kan maken. Vooral wanneer je baby nog niet stabiel genoeg is, is er beperkte mogelijkheid tot lichaamscontact. Het is dan niet altijd mogelijk om elke keer dat je bij hem bent te buidelen en soms kan je alleen je hand via de opening van de couveuse op je baby leggen om hem te troosten en aan te raken. Doordat er op de afdeling altijd wel iemand in de buurt is, andere ouders, of de verpleegkundigen die voor je baby zorgen,

heb je bovendien weinig privacy. Ondanks de blijdschap om de geboorte van je kind, voel je vaak veel bezorgdheid en verdriet. Angst en onzekerheid kunnen een grote rol spelen en van de normale kraamtijd waar je naar uitkeek is geen sprake.

Misschien had je al besloten om geen borstvoeding te gaan geven en overweeg je dit nu opnieuw omdat de artsen je vertellen hebben dat moedermelk in deze situatie extra belangrijk is voor je kind.

Deze keuze is aan jullie als ouders, maar het is heel belangrijk om je hierin goed te laten informeren. Ga (opnieuw) een gesprek aan met de lactatiekundige. Zet al je vragen en zorgen rondom borstvoeding op een rijtje en praat over de mogelijkheden die er zijn om je te ondersteunen, zodat je een afgewogen beslissing kunt nemen.