

EVA BOONEN &
MARTINE BOONEN

de

100

meest gestelde
vragen over
borstvoeding



LANNOO

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Mammae i.s.m. Stefan Kleintjes

Fotografie: recepten: Mammae, kolf: Libento, kleding: JBC, andere: Mammae en Shutterstock.com

Vormgeving: Studio Lannoo, Nele Reyniers

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com.

© UITGEVERIJ LANNOO NV, TIELT, 2017 | D/2017/45/56–NUR 851 | ISBN: 978 94 014 4167 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is geen medische handleiding. De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook. Dit boek heeft ook niet de bedoeling om een bezoek aan een arts te vervangen. Raadpleeg altijd je arts voor je een behandeling start.

Alle informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij verstrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Fouten kunnen niet altijd voorkomen worden. Daarom wordt de nadrukkelijke raad gegeven om contact op te nemen met een arts bij een individuele medische klacht.

Inhoud

7

DEEL 1 ZWANGER

Kiezen voor borstvoeding,
een logische stap

9

DE VOORBEREIDING

17

BIJZONDERE
SITUATIES

18

HOE BEREID IK ME VOOR
OP BORSTVOEDING?

25

DEEL 2 En... start!

28

WAT IS
MOEDERMELK?

30

HOE GEEF IK
BORSTVOEDING?

39

WANNEER EN HOE VAAK
MOET IK VOEDEN?

46

HOEVEEL MOET IK VOEDEN?

53

BIJZONDERE SITUATIES

62

WAT KAN ER
MOEILIJK GAAN?

72

OVER AFKOLVEN,
FOPSPENEN EN FLESJES

82

DE INTRODUCTIE
VAN VASTE VOEDING

84

MOET IK EEN BEPAALD
DIEET VOLGEN?

89

WAT ZIJN
BORSTVOEDINGSTIMULERENDE
RECEPTEN?

113

HEEFT BORSTVOEDING EEN
IMPACT OP MIJN GEZIN?

122

BORSTVOEDING
EN ANTICONCEPTIE

125

HOE VOED IK MIJN KINDJE
DISCREET BUITENSHUIS?

129

HOE COMBINEER IK
BORSTVOEDING EN WERKEN?

139

DEEL 3 Afbouwen en stoppen

141

WANNEER AFBOUWEN
OF STOPPEN?

143

WANNEER NIET
STOPPEN?

145

HOE AFBOUWEN,
HOE STOPPEN?

157

INDEX

Inleiding

Waarom dit boek?

Zijn wij lactatiekundigen of vroedvrouwen? Neen!

Zijn wij ervaringsdeskundigen met een missie? Ja!

Tien jaar geleden begon ons avontuur. Onze eerste kindjes werden geboren en borstvoeding was een feit. We wisten op voorhand niet dat we lang gingen voeden. Het was gewoon een natuurlijk proces, met vallen en opstaan. Onze borstvoedingsperiode was een tijd om te koesteren en nooit meer te vergeten. In die periode bedachten we een unieke en innovatieve borstvoedingsbeha en richtten we ons bedrijf op, met daarnaast een sociale missie om borstvoeding te promoten.

De verhalen, mails en vragen stroomden binnen. Op testdagen met borstvoedende mama's werden ervaringen gedeeld, tips gegeven, vragen gesteld, tranen geweend...In deze contacten viel het ons op hoe weinig er geweten is over borstvoeding en hoe jammer het is dat zo veel mama's foute of onvolledige informatie krijgen en hierdoor niet starten of sneller afhaken met borstvoeding.

Elke vraag die we kregen, legden we voor aan een lactatiekundige en de korte antwoorden gaven we door aan de mama's. Dit op een eerlijke, correcte en vrolijke manier. Deze manier van werken bleek zo'n succes dat we besloten om deze vragen te bundelen. Ons borstvoedingsboek werd geboren. We willen dan ook iedereen bedanken voor de hulp en hopen dat we ook jou kunnen helpen in jouw borstvoedingsperiode!

— Eva Boonen & Martine Boonen

Deel 1

zwanger

Kiezen voor borstvoeding,
een logische stap



De voorbereiding

Waarom zou ik kiezen voor borstvoeding?



Het is een cliché, maar het is o zo waar. Een happy mama = een happy baby. Ben je zwanger en weet je nog niet goed wat je wilt doen: borstvoeding geven of een flesje geven? Er is maar één persoon die op deze vraag kan antwoorden, en dat ben jijzelf. Zorg dat je heel goed geïnformeerd bent en een weloverwogen keuze maakt. Zorg dat je gelukkig bent met je keuze zodat je niet met twijfels kampt. Dan ben je eens zo rustig wanneer je kindje geboren is. Met andere woorden: lees eerst dit boek.

Liefste lezeres,

Een baby aan mijn tieten? No way! Yep. Exact zo dacht ik erover. Flesjes leken me gewoon minder gedoe. En ik was als de dood om mijn borsten uit te melken. Want ik noem die twee heerlijke loezen al sinds mijn veertiende met grote trots 'mijn meisjes'. Wij waren een onafscheidelijk trio en ik wilde niet dat onze band zou euhm 'verslappen'. Ik wist het van tevoren zéker: mijn lief en ik zouden de nachten eerlijk verdelen. Eigenlijk boden flesjes alleen maar voordelen, toch? Ik had zelf geen borstvoeding gekregen, en kijk, met mij was toch ook alles (min of meer) in orde gekomen?

God ja. En toen was ik op een goede, bloedhete zomerdag zwanger en veranderde mijn gedachtegoed als sneeuw voor de brandende julizon. Mijn moederlijk instinct bleek sterker dan mijn ijdelheid en gemakzucht.

Een heel fijn gevoel vond ik dat: ineens draaide het niet meer om mijzelf, maar om een klein mensje in mijn buik. Een bewustwording die is gebeven. Dankzij Lou slaag ik erin om grote dramaatjes te relativeren en kleine gelukjes te omhelzen.

Maar ga ik het wel kunnen? schoot vaak door mijn opgeblazen (vocht!) hoofd. Misschien doet het onmenselijk veel pijn? Of misschien produceren mijn boobies amper melk? Of misschien werkt de zuigreflex van mijn dochter totaal niet mee? Omdat ik geen idee had van wát me precies te wachten stond, bleven die vragen in mijn hoofd spoken. Tot het moment waarop Lou uit mijn lijf kwam gefloept en ik haar voor de eerste keer aanlegde. Toen was het meteen gedaan met piekeren over de theorie. Het was keihard actie geblazen. Jongens toch, ik geef eerlijk toe: het liep stukken stroever dan ik had gehoopt. Ik zag die eerste dagen begod geen verschil tussen 'sabbelen' en 'drinken'. Het deed ook enorm veel pijn. In het ziekenhuis vergeleek ik die pijn met het stoten van je kleine teen tegen die ellendige poot van je bed. Auw-auw-auw. Eigenlijk ben ik doorgaans niet zo'n enorme doorzetter. Maar die lieve vroedvrouwen van het Jessa Ziekenhuis in Hasselt supporterden zo vurig voor me... dat ik niet anders kon dan volhouden. Ze beloofden dat het alleen maar beter zou gaan. En ze kwamen die belofte na. Na dag tien leek het alsof ik mijn hele leven niks anders had gedaan dan baby's aan mijn borsten hebben.



Eerlijk waar: ik mis het nog elke dag. Ik mis de intieme voedingsmomentjes met mijn prinsesje enorm. Zij bij mij. Ik bij haar. Wij samen. Verbonden door de lekkerste milkshakes van de wereld. Ik mis ook de heerlijke energie die ik 24/7 cadeau kreeg van mijn borstvoedingshormonen. Oh God, konden ze dáár maar eens pilletjes van maken: ik slikte ze elke dag. Ik zeg soms al lachend dat ik alleen al om de borstvoeding graag een tweede kindje wil. Maar stiekem meen ik dat wel een beetje: nooit heb ik me meer vrouw gevoeld dan tijdens het voeden van mijn kind.

Weg met dat vingertje. Soms krijg ik kritiek: 'Denk je niet dat andere



mama's zich aangevallen voelen als jij borstvoeding zo verheerlijkt?' Tuurlijk niet. Duh. Ik veroordeel niemands keuze. Of je wel of niet borstvoeding wilt geven? Dat beslist ieder voor zich. Echt waar: doe gewoon waar jij je goed bij voelt en trek je geen bal aan van wat anderen zeggen. En schuldgevoelens wanneer het niet lukt, zijn uiteraard ook volstrekt onnodig. Een specialist ter zake ben ik niet geworden. Ik las geen honderd boeken of googelde geen miljoen dingen. Ik deed een beroep op een lactatiekundige én een lief vriendinnetje.



Conclusie: Damn, wat is Moeder Natuur een topwif. En jij, liefste mama, ook. Alle liefde van de wereld voor jou.

Kus, Anke Buckinx



1 Wat zijn de pluspunten van borstvoeding?

Er zijn heel wat pluspunten verbonden aan het kiezen voor borstvoeding. Niet alleen voor je baby, maar ook voor jou als mama.

Moedermelk is als het ware op maat gemaakt voor jouw baby.

De samenstelling van je melk verandert naargelang de behoeften van je spruit. Het moment van de dag, de leeftijd van je kindje... Ben je bijvoorbeeld te vroeg bevallen, dan zal je melk meer eiwitten en beschermende stoffen bevatten om je kwetsbare baby nog extra te ondersteunen.

Moedermelk bevat ook heel wat afweerstoffen die je baby beschermen tegen allerlei infecties en ziekten.

- › Het vermindert de kans op ziekte(symptomen) zoals diarree, middenoor- en hersenvliesontsteking, lucht- en urineweginfecties en darminfecties.

Uitsluitend borstvoeding tot zes maanden vermindert het risico op het ontstaan van koemelkeiwitallergie.

- › Doordat moedermelk licht verteerbaar is, hebben baby's die borstvoeding krijgen vaak minder last van maag- en darmproblemen.

Borstvoeding geven is erg praktisch.

- › Je moedermelk heb je altijd bij je, klaar en op de juiste temperatuur. Je hebt niets anders nodig dan... jezelf. Geen flesjes, magneetron etc.
- › Het is ook hygiënisch. Er zijn geen flesjes te steriliseren.
- › En, niet onbelangrijk, moedermelk is gratis. Sommige ziekenfondsen geven zelfs een premie als je borstvoeding geeft.

Er zijn ook medische pluspunten voor jezelf als mama.

- › Borstvoeding zorgt voor een sneller herstel van je baarmoeder.
- › Het verkleint de kans op postnatale bloedingen en postnatale depressie.
- › Bij mama's die minimaal drie maanden uitsluitend borstvoeding geven, is er minder kans op premenopauzale borst- en eierstokkanker, en mogelijk minder

kans op osteoporose (= botontkalking) en heupfracturen in de postmenopauzale periode.

Heel wat mama's raken sneller terug op hun pre-zwangerschapsgewicht.

Borstvoeding geven kost energie, gemiddeld zo'n 500 calorieën per dag. Dat betekent dat je vetreserves snel zullen slinken!

En, last but not least... borstvoeding geven, bezorgt je een goed gevoel.

Er komen endorfines en (vooral) oxytocine vrij. Die zorgen voor een relaxerend en goed gevoel, zowel bij jezelf als bij je baby. Je hebt ook een heel innig contact met je baby tijdens het borstvoeden. Het schept een onverbreekbare band!

2 Heeft de huidige kunstvoeding dezelfde eigenschappen als moedermelk?

Kunstvoeding en moedermelk zijn niet hetzelfde.

- › Kunstvoeding bevat geen antistoffen, geen levende cellen, enzymen en hormonen. Ze bevat veel meer aluminium, magnesium, cadmium, lood, ijzer en eiwitten dan moedermelk.
- › De samenstelling van kunstvoeding blijft constant. Moedermelk is aangepast aan de behoeften van jouw baby.

Samengevat: moedermelk bevat meer dan alleen de noodzakelijke 'bouwstoffen', maar ook met kunstvoeding zal je baby zeker groeien.

3 Is het gemakkelijker om kunstvoeding te geven?

Zo lijkt het soms wel, maar... bij flessenvoeding duikt er wat meer logistieke organisatie op. Je hebt meer attributen nodig (denk: flesjes, flessenwarmer, sterilisator) en je moet ook heel wat aandacht besteden aan hygiëne en reiniging. Mama's die 'warme' flesjes geven, moeten bovendien altijd zorgen dat ze die flesjes kunnen opwarmen (in een magnetron bijvoorbeeld).

Bij borstvoeding heb je alles altijd bij de hand. Maar borstvoeding loopt jammer genoeg niet voor alle mama's (meteen) van een leien dakje. Soms krijgen jonge mama's niet onmiddellijk de nodige goede en deskundige begeleiding. En door een slechte start haken sommigen wel eens af. Het kan wel eens moeilijk zijn in het begin, maar dat betekent niet dat het moeilijk zal blijven! Vaak, meestal, wordt het steeds gemakkelijker en aangenamer.

4 Beperkt borstvoeding mijn doen en laten?

Je kunt je baby in principe altijd en overal voeden. Erg gemakkelijk, bevrijdend zelfs! Je hoeft je geen zorgen te maken over het steriliseren van flesjes, over het opwarmen en of er wel genoeg inzit...

- Maar misschien maak je je wel zorgen over dat **publiek voeden?** Geen nood, je kunt dat echt wel heel discreet aanpakken. Tips vind je op p. 125.
- Of ben je bang dat **jij altijd 'beschikbaar'** moet zijn voor je baby en de zorg van de baby voornamelijk op jouw schouders zal rusten? Ook hier: geen zorgen, je kunt **je partner** op heel veel andere manieren **betrekken** bij de zorg voor jullie spruit. Tips vind je op p. 114. En wil je eens een avondje uit zonder baby? Dat kun je ook prima. Op p. 72 vind je alles over **afkolven**.



5 Doet borstvoeding geven pijn?

Borstvoeden mag geen pijn doen. Tenminste, niet aanhoudend en/of zodanig veel dat je er tegenop ziet. Het is wel heel normaal dat je borsten en tepels de eerste dagen na de bevalling gevoelig en zelfs wat pijnlijk kunnen zijn. Maar dat zou maximaal drie tot vier dagen mogen duren.

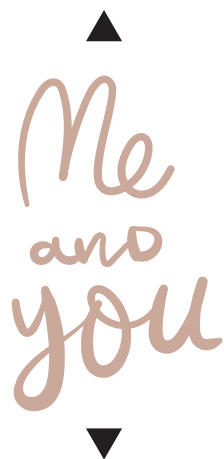
Duurt het langer, trek dan snel aan de alarmbel en consulteer een lactatiekundige of je vroedvrouw (als die ook lactatiekundige is). Heel vaak kan je probleem opgelost worden door de (aanleg)techniek te verbeteren. En daar kan de lactatiekundige je absoluut mee verder helpen. Een lactatiekundige is iemand die een uitgebreide, extra opleiding heeft gevolgd over borstvoeding en alles wat daarmee te maken heeft. Het beroep lactatiekundige is vrij nieuw. Jarenlang was de echte borstvoedingskennis in de maatschappij verdwenen. Een lactatiekundige is een specialist die de borstvoedingskennis weer terug bij de mama's brengt.

6 Hoe belangrijk is de steun van mijn partner/omgeving bij borstvoeding?

Heel belangrijk! Borstvoeding geven heeft immers ook een impact op je partner en de rest van je gezin (zie ook p. 113). Probeer je partner dus zeker ook bij de keuze voor borst of fles te betrekken, zodat je weet dat je kunt rekenen op zijn of haar steun.

Zoek die steun ook in je bredere omgeving: je mama misschien, een zus, een goede vriendin... En geloof vooral in jezelf en jouw kindje!

‘Borstvoeding is geen religie. Kies wat het beste bij je past en ga daar voluit voor. Maar ga niet al je vriendinnen bekeren tot jouw keuze.’ - Anja



Bijzondere situaties

7 *Kan ik borstvoeding geven na een heelkundige ingreep aan mijn borsten?*

Alles hangt natuurlijk af van het soort ingreep dat je hebt ondergaan. Belangrijk is dat de gevoeligheid van tepel en tepelhof oké is en dat er geen beschadiging is van de melkkanaaltjes of het klierweefsel.

- › Wanneer er een operatie van **borstvergroting** verricht is via de tepelhof, kun je problemen ondervinden met de melkproductie. Bij een borstvergroting met een implantaat is er een licht verhoogd risico op recidiverende borstontsteking als gevolg van kapselvorming en daardoor vernauwde doorgangen in de melkkanaaltjes. De siliconenimplantaten zelf zijn volgens onderzoek onschadelijk voor de baby.
- › Bij een **borstverkleining** kan het doorsnijden van de melkkanalen in de tepelhof een verhoogd risico op borstontsteking geven, wanneer achter die doorsnede nog actief klierweefsel zit, waarvan de melk niet weg kan. Heb je een heelkundige ingreep ondergaan aan je borsten, bespreek dit dan zeker voor de bevalling met je lactatiekundige. Je kunt samen een goed plan opstellen en maximaal inzetten op het slagen van de borstvoeding.

8 *Vormt een tepelpiercing een probleem bij borstvoeding?*

De piercing hoeft niet volledig te worden verwijderd, maar kan worden vervangen door een 'speelpiercing' die eenvoudig voor het voeden kan worden verwijderd en ook goed reinigbaar is. De melk kan in dat geval eventueel via het piercinggaatje de borst verlaten. Bij een flink diepe hap hoeft dit geen problemen te geven.

Hoe bereid ik me voor op borstvoeding?

Je bent zwanger en je weet dat je je kleintje borstvoeding gaat geven. Hoe bereid je je hierop voor? Waar vind je voldoende goede informatie? Hoe zorg je voor voldoende ondersteuning? En zijn er bepaalde spullen en/of hulpmiddelen die je alvast in huis kunt halen?

9 *Hoe verkrijg ik tijdens de zwangerschap informatie over borstvoeding en wie kan mij helpen?*

- › Uiteraard willen we je met dit boek alvast een groot stuk vooruit helpen en je vragen zoveel mogelijk beantwoorden :-). Maar aarzel niet om ook andere **lectuur** te raadplegen, zoals folders in de wachtzaal van de gynaecoloog of vroedvrouw, (betrouwbare) internetsites, bijvoorbeeld www.borstvoeding.com van Kenniscentrum Borstvoeding of de sites van de borstvoedingorganisaties (lees meer op p. 160).
- › Een **informatief filmpje** bekijken of een **infosessie** bijwonen, kan eveneens je horizon verbreden. Vraag ernaar bij je lactatiekundige, gynaecoloog of vroedvrouw. Of vraag het op de kraamafdeling waar je zult gaan bevallen; daar worden zonder twijfel geregeld zulke sessies georganiseerd.
- › En vergeet zeker niet te **praten** met, **vragen** te stellen aan, te **luisteren** naar deskundigen (lactatiekundige, vroedvrouw, gynaecoloog) en vrouwen die ervaring hebben. Dat werkt vaak bemoedigend én geruststellend.

10 *Wat moet ik in huis halen voor borstvoeding?* (*Wat zet ik op de geboortelijst?*)

- › **Een passende beha** die goed ondersteunt en niet knelt! Op p. 21 vind je tips voor de zoektocht naar de juiste beha(maat), zowel voor tijdens de zwangerschap als gedurende de periode waarin je borstvoeding geeft. Onthoud dat je borsten voortdurend veranderen! Je zult dus meer dan één keer moeten investeren in de geschikte beha.
- › **Borstkompressen** die eventuele lekken opvangen en vervelende plekjes op je mooie top of jurkje voorkomen. Er bestaan trouwens ook uitwasbare borstkompressen!
- › Investeer, als je van plan bent om ook af te kolven, in **flesjes, potjes en/of moedermelkzakjes** om je melk in te bewaren.
- › Een **sterilisator** werd vroeger nog wel aangeraden, maar tegenwoordig wordt het steriliseren alleen nog maar aangeraden om te gebruiken bij kwetsbare kinderen op de neonatologie. In de thuissituatie volstaat het om goed te reinigen.
- › Zorg voor **aangepaste kleding**. De meeste mama's voelen zich toch prettiger wanneer er niet te veel 'toeren' moeten worden uitgehaald om borstvoeding te geven. Er is tegenwoordig een groot aanbod aan bloesjes, jurkjes en modieuze shirts die het je mogelijk maken enkel één borst te ontbloten. Dat is het geval bij heel wat zwangerschapskledij, die je op die manier prima kunt doordragen tijdens de borstvoeding. In combinatie met de juiste borstvoedingsbeha kun je het jezelf best gemakkelijk en aangenaam maken.



- › Als je van jezelf weet dat je je kleintje graag discreet zult willen voeden in het openbaar, kun je alvast gaan shoppen voor **een mooi dekentje of een modieuze doek of sjaal**. Een **draagdoek** kan ook handig zijn bij het voeden! Zie p. 125 voor meer tips en tricks bij het voeden onderweg / in het openbaar.)

- › **Een borstvoedingskussen?**

Misschien heb je tijdens de zwangerschap al een borstvoedingskussen in huis gehaald, omdat je daarmee wat beter kunt/kon slapen? Dan kan het misschien van pas komen. Je hebt het op zich niet nodig om te kunnen borstvoeden. Het is zelfs belangrijk dat je eerst zonder kussen het borstvoeden onder de knie probeert te krijgen. Stap 1 is dat jij relaxed zit. Stap 2 is dat je kindje zo zelfstandig mogelijk aanhapt. Groot aanhapt! Als dat in orde is, kun je met wat kussens jezelf of je kindje hier en daar ondersteunen: met een borstvoedingskussen of andere, gewone kussens die je al in huis hebt.

- › Er zijn helaas ook risico's verbonden aan het onjuist gebruik van voedingskussens en andere kussens. Het kan het voeden moeilijker en pijnlijker maken omdat dit het goed aanhappen lastig kan maken (zie p. 32). We moeten je ervoor waarschuwen dat er ook een zekere mate van verstikkingsgevaar is wanneer het kind tussen moeder en kussen in zakt. Bijvoorbeeld als je zelf in slaap valt op de zetel en/of als je zittend voedt op de bank of op bed.
- › Onze tip is: gebruik het kussen sporadisch. En als je het wilt gebruiken, zorg dat er dan altijd een andere volwassene in de buurt is die een oogje in het zeil kan houden.

