

GEACHTE AANSTAANDE OUDERS,

Van harte gefeliciteerd met uw zwangerschap.

Als lactatiekundigen IBCLC van ACK-Zorgmaat Kraamzorg willen wij u graag iets extra's meegeven...

Informatie over borstvoeding!

Als a.s. ouders heeft u wellicht nog weinig tijd gehad om na te denken over hoe u uw baby na de bevalling wilt gaan voeden. Het kan echter geen kwaad u nu al te oriënteren en tot een keuze te komen.....voor de bevalling!

Waar borstvoeding vroeger een vaardigheid was die werd overgedragen van moeder op dochter, hebben velen van ons geen enkele of heel weinig ervaring met baby's en misschien nog wel minder ervaring met borstvoedende moeders. In onze westerse maatschappij is borstvoeding geven dan ook niet meer zo vanzelfsprekend.

Borstvoeding, hoewel heel natuurlijk, is eveneens een vaardigheid die moet worden aangeleerd, waar dat bij het ene moeder-kindduo als vanzelf gaat zal het ander wat meer begeleiding kunnen gebruiken.

Het allerbelangrijkste support voor de moeder is die van haar partner, zowel bij de keuze voor borstvoeding als tijdens de eerste weken na de bevalling als alles nog niet helemaal van een leien dakje gaat.

ACK-Zorgmaat Kraamzorg is in het bezit van het borstvoedingscertificaat van de stichting Zorg voor Borstvoeding.

Deze in 1991 door de WHO en UNICEF gelanceerde campagne heeft tot doel de bijzondere waarde van borstvoeding in ere te herstellen. Dit geeft u de zekerheid dat wij de 10 vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding toepassen. Zij vormen de basis van ons beleid, dat het geven van borstvoeding in de kraamtijd bevordert en ondersteunt.

HOE WERKT DAT NU EIGENLIJK DIE BORSTVOEDING?

De meest natuurlijke manier om uw baby te koesteren en te voeden, is het geven van borstvoeding, waarbij de moedermelk, in samenstelling en hoeveelheid juist voor uw baby is aangepast.

Het geven van borstvoeding is een vaardigheid die aangeleerd wordt. Net zoals "vanzelfsprekende" functies van het lichaam als lopen en praten moeten worden geleerd.

De tijd nemen om deze vaardigheid te oefenen, waarbij moeder en kind een team vormen die op elkaar ingespeeld raken, is van groot belang.

Ook begrijpen hoe borstvoeding werkt is het begin van een sterke en bevredigende borstvoedingsrelatie voor moeder en kind.

In de borst zitten honderden kleine melkkliertjes, die via melkkanaaltjes uitkomen in de tepel.

Het is van groot belang dat de baby niet alleen op de tepel zuigt, maar ook een groot stuk van de tepelhof in zijn of haar mondje neemt. Dit zal het "toeschieten" van de melk stimuleren. Bovendien voorkomt een groot deel van de tepelhof in de mond nemen tepelkloven!

Doordat de baby zuigt wordt er een signaal naar de hersenen gestuurd waardoor er een hormoon wordt afgescheiden, het **oxytocine**.

Dit hormoon zorgt ervoor dat de melk die de borst produceert óók vrijkomt. We noemen dit het **toeschietreflex**.

De melk wordt door kleine spiertjes rond de melkkliertjes met kracht door de melkkanaaltjes geperst. Dit kun je als moeder soms voelen omdat het kriebelig aanvoelt of tintelt. Soms voelt het gedurende de eerste dagen zelfs wat pijnlijk de eerste minuten als uw baby drinkt, dit "pijnlijke" gevoel mag echter maar even duren.

Het is belangrijk te weten dat het toeschietreflex ook sterk beïnvloed wordt door emoties.

Wanneer u aan uw baby denkt of soms alleen naar uw baby kijkt kan ineens de melk toeschieten.

Omgekeerd kan onzekerheid, verlegenheid, geïrriteerdheid of vermoeidheid het toeschietreflex tegenwerken, zodat de melk, die wel in de borst aanwezig is, niet vrijkomt.

Een tweede hormoon welke vrijkomt door het zuigen van de baby aan de borst is de **prolactine**. Dit hormoon zorgt ervoor dat er melk wordt aangemaakt.

Hoe vaker u uw baby aan de borst laat drinken, hoe vaker uw hersenen een signaal krijgen om prolactine aan te maken en: hoe meer prolactine, hoe meer melk de borst zal gaan aanmaken.

Wanneer de baby aan de borst gedronken heeft is er weinig melk meer in de melkkanaaltjes. Er wordt op dat moment al wel weer melk aangemaakt. De borsten maken zich direct al weer op voor de volgende voeding, of daar nu na 1 uur of na 3 uur om wordt gevraagd.

Als de borsten heel vol raken omdat de baby langere tijd niet gedronken heeft komen de melkkliertjes en de bloedsomloop in de borst onder druk te staan. Hierdoor vertraagt de bloedsomloop in de borst en zal er minder melk worden aangemaakt, er zal aan de hersenen worden doorgegeven dat er minder melk nodig is, de melkproductie zal afnemen!

VANDAAR..... vaker voeden geeft vaker "lege" borsten waardoor het signaal "meer melk" wordt gegeven aan de hersenen, zodat de melkproductie groter wordt.

8 tot 10 voedingen per 24 uur gedurende eerste weken legt de basis voor voldoende melkproductie gedurende de hele verder borstvoedingsperiode.

Uit nieuw geavanceerd onderzoek is gebleken dat de borst toch net even anders in elkaar zit als we al lange tijd denken.
www.medela.nl

