

Borstvoeding aan de premature baby

Het belang van moedermelk voor jouw premature baby	2
Het belang van huid op huid contact	3
Het belang van kolven	5
Praktische informatie over borstvoeding	5
Verblijf van ouder(s)	6
Prematurenstappenplan	7
Meer informatie	10
Weer thuis na de bevalling	10
Kolfdagboekje	12

In deze folder willen we je graag informeren over het geven van borstvoeding aan een premature baby.

Borstvoeding geven aan een prematuur geboren kind gaat niet vanzelf. Er is geduld en doorzettingsvermogen voor nodig. In de beginperiode is de baby wellicht niet in staat om zelf te drinken en moet de productie van moedermelk door middel van kolven op gang worden gebracht.

Gezondheidseffecten moedermelk

Juist voor te vroeggeboren baby's is dit extra van belang. De unieke samenstelling van moedermelk valt niet na te maken. Voor bijna alle te vroeg geboren kinderen blijkt dat ze prima uit de borst kunnen leren drinken. De baby profiteert ondertussen ook van alle gezondheidseffecten die moedermelk te bieden heeft.

2

Het belang van moedermelk voor jouw premature baby

- Colostrum (de eerste moedermelk direct na de geboorte) bevat hoge concentraties antistoffen en vitaminen en mineralen
- Colostrum bereidt de darmen voor op het opnemen van voedsel en beschermt de darmen tegen infecties
- Antistoffen bieden bescherming tegen infecties. Een premature baby heeft door de kortere zwangerschapsduur minder antistoffen van de moeder meegekregen en het eigen afweersysteem is nog onvoldoende ontwikkeld
- Door de laxerende werking van het colostrum raakt de baby meconium (eerste ontlasting) sneller kwijt en is de kans op geelzucht kleiner
- Moedermelk bevat groeifactoren. Deze zijn van belang voor de rijping van het spijsverteringsstelsel

- Moedermelk bevat de juiste vetzuren die nodig zijn voor een goede hersenontwikkeling en gezichtsvermogen
- Moedermelk wordt beter verdragen en is licht verteerbaar
- Borstvoeding bevordert de hechting tussen moeder en haar baby

Preterme moedermelk

De samenstelling van de moedermelk die je maakt voor je te vroeg geboren baby is anders dan de rijpe moedermelk die een moeder aanmaakt als ze omstreeks de uitgerekende datum bevallen is. Deze preterme moedermelk is extra waardevol bij de ontwikkeling van het nog onrijpe darmstelsel, zenuwstelsel, longen en hersenen. Er zitten meer voedingsstoffen en antistoffen in om je baby te beschermen tegen infecties. De preterme melk gaat in 2 tot 4 weken vanzelf over in rijpe moedermelk.

3

Toevoegingen in de moedermelk

Het kan voorkomen dat baby's met een laag geboortegewicht, ondanks dat ze preterme moedermelk krijgen, langzamer groeien dan gewenst. Er wordt dan, om toch van alle positieve eigenschappen van de moedermelk gebruik te maken, aan de afgekolfde melk tijdelijk een moedermelkversterker toegevoegd. Dit heet BMF (Breast Milk Fortifier).

Het belang van huid op huid contact

De borst is de plek waar de baby zich het prettigst voelt. Door veel te buidelen (kangoeroeën) wordt de hechting met jouw baby bevorderd. Het geluid van de hartslag, een bekende stem, de warmte en de geur zorgen ervoor dat je baby zich veilig zal voelen. Huid op huid contact zorgt ervoor dat de bloeddruk beter wordt, de baby beter zuurstof op kan nemen, het maag-darmstelsel de melk beter op kan nemen, de bloedsuiker stabiel en de hartactie laag blijft. Ook vermindert het

stress en pijn en zorgt het voor een constante temperatuur.

Het belang van kolven

Een prematuur geboren baby kan meestal nog niet (volledig) zelf drinken. Om je baby toch moedermelk te geven, zullen wij je begeleiden in het afkolven van moedermelk.

De moedermelkproductie komt sneller op gang als je snel (liefst zo snel mogelijk, maar tenminste binnen zes uur) na de bevalling begint met kolven. Soms lukt deze snelle start niet door omstandigheden rondom de bevalling. Is dit het geval, probeer dan in ieder geval binnen zes uur na de bevalling te kolven, ook in de nacht. Op dit tijdstip zou je anders je baby voor het eerst aanleggen. Je mag hier ook zelf naar vragen.

Kolven met de hand tijdens de eerste dagen

De eerste dagen na de bevalling is het nuttig om met de hand colostrum af te kolven. Scan hiervoor de QR code (deze hangt ook aan de kaart van de kolf). Door het kolven met de hand krijg je meer moedermelk uit je borsten en stimuleer je het op gang komen van de productie. Daarbij komt colostrum in druppeltjes en wil je niet dat deze in de kolf 'verdwijnt'.

Ontspanning, warmte, massage van de borst en tepelhof en rug massage (partner) kunnen helpen. Ook kolven in de buurt van je baby of vlak na het kangoeroeën kan helpen om de melkproductie te stimuleren. Als het toeschieten van de melk is belemmerd of de melkproductie op dag vier of vijf nog niet op gang is, is het verstandig om dit met de verpleegkundige of de lactatiekundige te bespreken. Voor meer informatie over kolven raden wij je aan de folder 'Borstvoeding' door te nemen.

Praktische informatie over borstvoeding

Bewaren en meenemen moedermelk

Als je moedermelk van thuis meeneemt, let dan op de volgende punten:

- Houdbaarheid
- Neem de melk mee in een koeltas
- Voorzie de flesjes met moedermelk van naam, datum en tijd
- Neem voldoende verse voeding voor 24 uur mee of voldoende tot het volgende bezoek en vries de rest thuis in
- Ga hygiënisch om met kolfmateriaal

Manieren van bijvoeden

Er is vervangende kunstvoeding beschikbaar op de afdeling, alsje (nog) niet voldoende melk kolft. In de folder 'Borstvoeding' kun je meer lezen over bijvoeden en de verschillende manieren van bijvoeden.

6

Fopspeen

Voor een zieke of prematuur geboren baby kan een fopspeen een belangrijke bron van troost en pijnstilling zijn. Daarom krijgt een prematuur geboren baby met een voldoende ontwikkelde zuigbehoefte, waarbij de moeder niet altijd aanwezig is om aan die zuigbehoefte te voldoen, soms een fopspeen aangeboden. De fopspeen bevredigt de zuigbehoefte van de baby waardoor hij rustiger is en beter groeit. Meest wenselijke is echter dat de moeder of vader aanwezig is om de baby te troosten, liefst aan de borst.

Verblijf van ouder(s)

Sinds 2020 zijn we een ouder-kind centrum en richten we ons op de gezinsgerichte zorg. Ouders en kind blijven bij elkaar op de kamer. Hoe meer je bij je baby bent, hoe sneller je je baby leert kennen, je de voedingssignalen herkent en hoe eerder de melkproductie op gang

is. Allemaal items die bijdragen aan de hechting en die het slagen van de borstvoeding bevorderen.

Prematurenstappenplan

Op de afdeling werken wij met het prematuren stappenplan voor borstvoeding, om je baby op deze manier in kleine stappen aan de borst te leren drinken.

Stap 1: Huid-op-huid contact

Het belang van huid op huid contact staat eerder in deze folder beschreven.

Stap 2: Mond en neus tegen tepel

Bij het kangoeroeën kun je het mondje en neusje van de baby ter hoogte van de tepel leggen. De baby zal de moedermelk ruiken en nieuwsgierig worden en misschien gaan zoeken.

Stap 3: Beetje melk laten proeven

Als je baby ter hoogte van de tepel ligt kun je met je hand voorzichtig wat melk uit de borst duwen of drukken. De baby ruikt deze druppeltjes melk die op de tepel zitten en zal daar geïnteresseerd in raken. Het zal misschien ook voorzichtig wat melk oplikken. Een grote, belangrijke stap!

Stap 4: Ruiken en sabbelen

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

Stap 5: Zoekreflexen stimuleren

In deze fase gaat de baby aanhappen. Leg het goed ter hoogte van

de tepel, streel met de tepel over het bovenlipje. De baby zal de mond wijd openen en de tong over de onderlip naar buiten steken. Dit is het moment om de baby in het geheel voorzichtig dichterbij te schuiven zodat het kan happen en de borst ver genoeg in de mond kan nemen. Vaak zie je wel dat dit nog een oefening is: de baby hapt en laat weer los, hapt en laat weer los.

Stap 6: Wakker en alert; voor het eerst zuigen

Je baby zal, mits het goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer loslaten. Het zal dan ook voor het eerst zuigen. Deze fase kan lang duren. Vorm de tepel en de borst goed voor, richting het neusje van de baby, zodat de tepel in het mondje het gehemelte prikkelt tot een zuigreflex, het gaat dan automatisch zuigen. Een tepel die niet ver genoeg in de mond komt zal het gehemelte niet prikkelen. Er komt dan geen zuigreflex en de baby gaat dus niet zuigen. Lukt het met voorvormen van de borst niet voldoende, dan is het mogelijk om tijdelijk een tepelhoed te gebruiken, omdat deze altijd lichtjes het gehemelte raakt en zo de zuigreflex prikkelt. Probeer elke keer eerst de baby zonder tepelhoed aan te leggen, lukt dit na een aantal pogingen niet, gebruik dan een tepelhoed. Het kan ook voorkomen dat de baby te weinig borstweefsel in de mond neemt, alleen het tepelpuntje. Voeden zonder tepelhoedje is altijd beter dan met tepelhoedje. Maar als het met tepelhoedje wel lukt en zonder niet, dan is de keuze snel gemaakt. Vaak is een tepelhoedje een tijdelijk hulpmiddel. De mond van de baby groeit ook.

Heb je een tijdlang achtereen de tepelhoed gebruikt en kan je baby de voorgevormde borst ook goed vastpakken en daaraan drinken? Dan wordt het tijd om het gebruik ervan ook weer af te wennen. Let op als je voedt met een tepelhoed dat de baby nu ook voldoende

borstweefsel in de mond neemt. Meer borst is meer drinken en ook de borst beter legen.

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

Nu is het zover. Je baby drinkt bij je aan de borst. Het houdt in deze fase de tepel met de tepelhof goed vast en zuigt, eventueel met behulp van een tepelhoed. Bovendien zie en/of hoor je het slikken. De eerste voedingen zullen vaak niet meer dan een paar slokjes zijn. Maar het is beslist een goed begin!

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

Zodra de baby echt effectief bij je uit de borst drinkt, mag je proberen in te schatten hoeveel de baby drinkt. Je kunt dit doen door naar de slikbewegingen te kijken. Je ziet het kaakje lange teugen maken en het oortje beweegt dan vaak mee. Hoe langer de baby dit goed doet, hoe meer het dus drinkt. Je zult zien dat hij steeds meer uit de borst drinkt en dus minder sondevoeding nodig heeft. Ter ondersteuning gebruiken we hierbij een weegschaal.

Stap 9: Borstvoeding deels op verzoek

In deze fase zijn jullie al thuis of in ieder geval bijna thuis. De baby zal vaak bij je drinken maar het zal misschien nog niet helemaal lukken om alles zelf uit de borst te halen. Het kan zijn dat de baby bijgevoed wordt met de sonde of met de fles. Wel is het belangrijk dat als je baby de borst niet goed leegdrinkt, je na gaat kolven.

Je voedt wellicht nog met een tepelhoed, dit kun je proberen te gaan afwennen. Belangrijk is dat de baby de borst goed leegt bij gebruik van de tepelhoed, vooral als je het (na)kolven gaat afbouwen of

stoppen. Zie ook stap 6.

Meer informatie

Waar kun je terecht voor meer informatie: Marjan Kroes, Janet Pebesma en Doortje Verschoor zijn lactatiekundigen in het ziekenhuis Nij Smellinghe. Telefoonnummer: 0512 588 513.

Bij geen contact kun je een mail sturen naar lactatiekundige@nijsmellinghe.nl

Tot zes weken na de bevalling kun je nog kosteloos gebruik maken van onze diensten. Mocht je daarna nog hulp nodig hebben, dan kun je een afspraak maken met een vrijgevestigd lactatiekundige. Bel je verzekering om te vragen naar de vergoeding.

Voor meer informatie of hulp bij het borstvoeden kun je terecht bij:

- La Leche League www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen www.nvlborstvoeding.nl
- borstvoeding.com

Weer thuis na de bevalling

Onderstaande QR code verwijst naar de folder:

Weer thuis na de bevalling. In deze folder staan onder andere aandachtspunten voor de verzorging van je baby en aandachtspunten voor jou als moeder.



Kolfdagboekje

Dag 1

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 2

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 3

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 4

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 5

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 6

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 7

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 8

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 9

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 10

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 11

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 12

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 13

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Dag 14

Datum:

kolfbeurt	tijd	afgekolfte melk in ml	borstgevoed in ml	afspraken
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				