

Borstvoeding in 10 stappen

bij prematuur geboren baby's

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

De meeste baby's worden geboren na een zwangerschapsduur tussen de 37 en 42 weken. We spreken van prematuriteit als een zwangerschap minder dan 37 weken geduurd heeft. Als een zwangerschap minder dan 32 weken heeft geduurd, is een baby ernstig prematuur. Beneden de 28 weken zwangerschap is een baby extreem prematuur. Een baby die bij 37 weken zwangerschap of nog eerder ter wereld komt, kan extra zorg nodig hebben. Goede medische, verpleegkundige en lactatiekundige zorg is voor u en uw baby belangrijk.

Borstvoeding en de premature baby

Als u te vroeg bevalt is uw borstvoeding uniek en speciaal aangepast aan de behoefte van uw te vroeg geboren baby. Door de juiste samenstelling kan uw baby de voedingsstoffen goed opnemen in het 'onrijpe' maag/darmstelsel. Het bevat extra eiwitten voor de groei van de hersenen. Bovendien geeft het bescherming tegen infecties door de vele antistoffen die zich erin bevinden. Juist voor te vroeg geboren baby's is dit erg belangrijk. Zij zijn namelijk erg gevoelig voor infecties.

Borstvoeding geven aan een te vroeg geboren baby gaat niet vanzelf. Het vraagt geduld en doorzettingsvermogen. Misschien kan uw baby in het begin nog niet zelf alle voedingen uit uw borst drinken. U gaat dan de borstvoeding afkolven. Zo zorgt u dat er voldoende borstvoeding wordt aangemaakt. U kunt de afgekolfde borstvoeding met een fles en/of sonde aan uw baby geven. Als u nog te weinig borstvoeding heeft, krijgt uw baby kunstvoeding erbij.

Als uw baby voeding per fles krijgt en/of sondevoeding, is het ook belangrijk om samen alvast te wennen aan het geven van borstvoeding. Uw baby is misschien nog te zwak om al helemaal op eigen kracht te drinken. In de 10 stappen hierna leest u wat u zelf kunt doen en wat u van uw baby kunt 'verwachten'.

Daarna worden deze stappen verder uitgelegd. Iedere stap kost tijd, geduld en oefening. Zowel van uzelf als van uw baby. Uw baby bepaalt het tempo wanneer hij eraan toe is om bij u uit de borst te drinken. Gun elkaar ook die tijd zodat u samen van deze stappen kunt genieten.



Huid op huid



Wakker en alert



Mond en neus tegen tepel



Vasthouden van de tepel en tepelhof; zuigen en slikken



Beetje melk laten proeven



Borstvoeding geven; wegen en minderen van de sondevoeding



Ruiken en sabbelen



Borstvoeding deels op verzoek



Zoekreflexen stimuleren



Dag en nacht samen en frequent borstvoeding

In 10 stappen op weg naar volledig aan de borst

Stap 1: Huid op huid contact

Probeer zo mogelijk om dagelijks te 'buidelen'. Stem dit af met de verpleegkundige. Leg uw baby met zijn blote huidje tegen uw blote huid aan. Praat tegen uw baby. Uw baby herkent uw stem en geur en voelt zich veilig dicht bij u. Vermijd sterke geuren zoals parfum.

Stap 2: Mond en neus tegen tepel

Leg, tijdens het buidelen, het hoofd van uw baby ter hoogte van uw tepel, zo dat neus en de mond bij de tepel liggen. Uw baby zal de borstvoeding ruiken en nieuwsgierig worden.

Stap 3: Beetje melk laten proeven

Als uw baby ter hoogte van de tepel ligt kunt u met uw hand voorzichtig wat melk uit de borst drukken. Uw baby ruikt deze druppeltjes melk die op de tepel zitten. Hij zal daar geïnteresseerd in raken. Hij zal misschien ook voorzichtig wat melk willen oplikken. Een grote, belangrijke stap!

Stap 4: Ruiken en sabbelen

Uw baby laat steeds vaker zien dat hij wil gaan drinken. Eerst zal hij voorzichtig likken, later opent hij zijn mondje. Hij vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven.

Stap 5: Zoekreflexen stimuleren

In deze fase gaat de baby 'aanhappen'. Leg hem goed ter hoogte van de tepel. Streel met uw tepel over zijn lippen. Hij zal zijn mond wijd openen en zijn tong over de onderlip naar buiten steken. Nu kan u uw baby voorzichtig dichterbij te schuiven zodat hij kan happen en de tepel ver genoeg in zijn mondje kan nemen.

Vaak is dit nog een oefening is: hij hapt en laat weer los, hapt en laat weer los. Voor een prematuur kan het moeilijk zijn om het vacuüm te behouden aan de borst.

Stap 6: Wakker en alert; voor het eerst drinken

Als uw baby goed wakker is zal hij op een moment aanhappen en niet meer loslaten. Hij zal dan ook voor het eerst zuigen. Deze stap kan lang duren: hij hapt wel maar gaat uiteindelijk toch niet zuigen. De zuigreflex wordt geprikkeld als uw baby iets tegen zijn gehemelte voelt. Hij gaat dan automatisch zuigen.

Een tepel die niet ver genoeg in zijn mondje komt zal het gehemelte dus niet prikkelen. Hierdoor komt er geen zuigreflex en gaat uw baby dus niet zuigen. Dit is mogelijk een moment om tijdelijk een hulpmiddel zoals een tepelhoedje te gebruiken. Dit omdat deze lichtjes het gehemelte raakt en zo de zuigreflex prikkelt.

Een tepelhoedje kan er ook voor zorgen dat uw baby het vacuüm aan de borst beter kan behouden. Probeer elke voeding eerst uw baby zonder tepelhoedje aan te leggen. Lukt dit na een aantal pogingen niet, gebruik dan het tepelhoedje. De volgende voeding probeert u weer eerst zonder tepelhoedje aan te leggen. Heeft u een tijdlang achtereen het tepelhoedje gebruikt, dan kan het gebruik ervan uiteindelijk ook weer afgewend worden.

Over het gebruik van een tepelhoedje is een aparte folder beschikbaar.

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

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

Stap 8: Borstvoeding geven; wegen en minderen van de bijvoeding

Zodra uw baby steeds beter en langer aan de borst drinkt is het belangrijk om hem voor en na de voeding te wegen op een nauwkeurige weegschaal. Het verschil op de weegschaal is dan het aantal milliliters wat hij heeft gedronken. U zult zien dat hij steeds meer uit de borst drinkt en dus minder bijvoeding nodig heeft.

Stap 9: Borstvoeding deels op verzoek

In deze fase bent u al thuis of in ieder geval bijna thuis. Uw baby mag en kan vaker bij u drinken. Het zal hem nog niet helemaal lukken om alles zelf uit de borst te drinken. Hij zal nog bijvoeding krijgen met een fles en/of sondevoeding.

Samen met de lactatiekundige kan er een borstvoedingsplan voor thuis worden gemaakt.

U krijgt een telefonische afspraak voor na een week. U wordt dan gebeld door de dienstdoende lactatiekundige om te vragen hoe het thuis gaat.

Stap 10: Dag en nacht samen en frequent borstvoeding

Uw baby drinkt volledig, alle voedingen aan de borst!

Borstvoeding geven in het ziekenhuis

- Indien mogelijk, bent u regelmatig bij uw baby om hem te verzorgen en te voeden. Probeer dagelijks te buidelen.
- De kinderarts maakt dagelijks voedingsafspraken voor uw baby. In de eerste kwetsbare periode zal uw baby deze afgesproken hoeveelheid moeten drinken. Uw baby wordt op vaste tijden gevoed. Voeden op verzoek kan meestal nog niet maar wordt, zodra dit mogelijk is, wel nagestreefd.

- Uw baby moet voldoende drinken. Daarom wordt uw baby, zodra hij uit de borst drinkt, voor en na de borstvoeding gewogen. Het verschil op de weegschaal van voor en na de voeding is het aantal milliliters wat hij gedronken heeft aan de borst. Zo is het duidelijk hoeveel bijvoeding uw baby moet krijgen.
- Uw baby is in het begin vooral nog snel moe. Hij kan ook nog niet lang genoeg uit uw borst drinken. Heeft uw baby nog een voedingssonde dan mag hij best een poosje (ongeveer 10-20 minuten) proberen om uit de borst te drinken. Als uw baby geen voedingssonde heeft, moet hij genoeg energie overhouden om na het drinken aan de borst ook afgekolfd borstvoeding of kunstvoeding met de fles te drinken. Laat de totale voeding niet langer dan een half uur duren.
- Kolf na de borstvoeding voorlopig nog even na. Zeker totdat uw baby alle voedingen volledig uit de borst drinkt. Voor een te vroeg geboren baby is het makkelijker om uit de borst te leren drinken als u voldoende borstvoeding heeft.
- Op Rhena Neonatologie is de lactatiekundige aanwezig op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Zij is er om u te helpen bij het geven van borstvoeding, het kolven en om al uw vragen te beantwoorden.

Bron: de tekst van deze folder is gebaseerd op de informatie van het Kenniscentrum Borstvoeding, www.borstvoeding.com

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2024
pavo 1138