



## Nuttige informatie over borstvoeding

### Borstvoeding is altijd beschikbaar

Het is licht verteerbaar en steeds op de juiste temperatuur. Het kost niets en past zijn samenstelling aan aan de noden van de baby. In feite bevat het alles wat een kind nodig heeft voor een optimale groei. Borstvoeding geven is plezierig en nog gezond ook omdat het de risico's op borstkanker vermindert en het ervoor zorgt dat u uw figuur van voor de zwangerschap sneller terug heeft.

### Structuur van de vrouwelijke borst

De borstklieren van een seksueel volwassen vrouw bestaan uit 15 tot 25 klierclusters in radiale rangschikking, in de richting van de tepel. In het gebied van de tepelhof bevinden zich melkreservoirs. De baby duwt de melk uit deze reservoirs met een golfbeweging van zijn tong.

De grootte van de borsten heeft geen enkele invloed op de mogelijkheid om borstvoeding te geven. Ook moeders met kleine borsten kunnen borstvoeding geven.

### Wat gebeurt er tijdens de zwangerschap?

Gedurende de zwangerschap zullen de borstklieren zich omvormen tot melk-producerende cellen (alveoli). De borsten worden groter en de tepelhof wordt donkerder. Dit maakt het voor de baby gemakkelijker om de tepel te vinden. In de tepelhof bevinden zich ook nog andere klieren nl. de Montgomeryklieren. Deze klieren scheiden een substantie af die ervoor zorgt dat de tepel en de tepelhof soepel blijven.

### De borst voorbereiden

Het is belangrijk de vorm van de tepel te controleren tijdens de zwangerschap. Staan ze naar voren, zijn ze vlak of zijn ze ingestulpt. Zelfs met platte of geïnverteerde tepels is het mogelijk borstvoeding te geven. Ameda's tepelvormer kan vrouwen met vlakke of geïnverteerde tepels helpen om hun borsten voor te bereiden op borstvoeding. Tepelvormers worden in de BH gedragen. De lichte druk helpt om tepels de laten uitstulpen. Wanneer u uw borsten verzorgt, let er dan op dat de natuurlijke huidbescherming van de Montgomeryklieren bewaard blijft door de tepels niet met zeep te wassen.



## De melkproductie

Het hormoon prolactine stimuleert de melkcellen in de alveoli om melk aan te maken. Het prolactineniveau neemt gestaag toe vanaf het midden van de zwangerschap. De melkproductie komt echter pas op gang na de bevalling. Bij sommige vrouwen is het reeds mogelijk dat er tijdens de zwangerschap colostrumstuwning optreedt.

Stimulatie van de tepelhof bij het zuigen resulteert in de productie van het hormoon oxytocine. Dit veroorzaakt een samentrekking van de alveoli en de melkkanalen waardoor de melk begint te vloeien. Dit wordt de toeschietreflex genoemd. Gedurende de borstvoeding kan deze reflex meerdere malen worden gerealiseerd. De productie van oxytocine veroorzaakt ook een samentrekking van de baarmoeder zodat deze veel sneller zijn normale vorm terug bereikt.

## Ritme van de borstvoeding

Het ritme verandert als de baby zich ontwikkelt. De beste resultaten bij het voeden van een gezonde voldragen baby worden bekomen indien de baby wordt aangelegd op zijn vraag. Het ritme ligt dikwijls tussen de 8 à 12 maal per 24 uur. Tijdens de eerste weken na de geboorte is het normaal dat de baby ook 's nachts wil gevoed worden. Het ritme verandert op het moment van een groeispuurt (op de leeftijd van 10 dagen, 6 weken en 3 à 4 maanden), als het erg warm is of als er storingen of spanningen zijn.

## Duur van de borstvoeding

Het voeden neemt ongeveer 20 minuten per borst in beslag. Indien mogelijk moet de baby aan beide borsten worden aangelegd. Indien de baby genoeg heeft met één borst, wordt de andere borst bij de volgende voeding het eerst aangeboden. Er is voldoende melk indien de baby 6 natte luiers per dag heeft en constant in gewicht toeneemt. Vier à zes maanden uitsluitend borstvoeding is ideaal voor de baby.

## Samenstelling van de moedermelk

Moedermelk is precies aangepast aan de behoeften van de baby en verandert steeds. Het bevat meer dan 200 essentiële bestanddelen die zorgen voor de voedingsnoden en weerstand tegen infecties. De samenstelling is afhankelijk van de leeftijd van de baby en het tijdstip van de dag. Ze kan zelfs veranderen tijdens het voeden, vnl. de vetconcentratie. In het begin van de voeding is de melk waterig. Na de toeschietreflex zal er veel meer vet



aanwezig zijn. De eerste melk lest baby's dorst, daarna stilt de 'vette melk' de honger. Moedermelk bevat alle vitamines, mineralen en spoorelementen die nodig zijn voor de optimale groei en komt tegemoet aan alle hygiënische vereisten. Gedurende de eerste dagen na de geboorte wordt er colostrum geproduceerd. Dat is een dikke gele melk die meer eiwitten en mineralen bevat maar minder vet. Colostrum bevat een hoog niveau van immunoglobines (antilichamen). Deze immunoglobines vormen een beschermende laag op de wand van uw baby's ingewanden en beschermen tegen infecties. Na 10 à 15 dagen is er een gedeeltelijke verandering naar de normale moedermelk. Elke druppel moedermelk is waardevol.