

Problemen bij het geven van borstvoeding en oplossingen hiervoor

Het geven van borstvoeding verloopt niet altijd even gemakkelijk.

Hieronder beschrijven we de klachten die u en uw kind kunnen krijgen. We geven daarbij meteen advies. Voor elke klacht geldt dat als u twijfels heeft u contact kan opnemen met de kraamverzorgende, het consultatiebureau of iemand anders die u begeleidt.

Ingetrokken of vlakke tepels

Sommige vrouwen hebben ingetrokken of platte tepels. Meestal geeft dit geen problemen. In een enkele situatie kan uw kind de tepel niet goed 'pakken'. Met de volgende tips lukt het meestal goed en kunt u normaal borstvoeding geven.

Advies voor de geboorte:

Masseer en stimuleer dagelijks uw tepels.

Advies na de geboorte:

- Masseer uw tepels met koud water of gebruik eventueel een handkolf om de tepel naar voren te laten komen.
- Druk een beetje melk uit uw tepel.
- Zorg ervoor dat uw kind wakker en alert is. Huilen is een te laat signaal.

Gevoelige of pijnlijke tepels en tepelkloven

De eerste dagen kunt u last hebben van gevoelige tepels. Als u uw kind goed heeft aangelegd, ligt de tepel veilig tussen de tong en het zachte gedeelte van het gehemelte. De tepel kan niet beschadigd worden.

Oorzaken van pijn en/of kloofjes kunnen zijn:

- niet goed aanleggen;
- huidirritatie door overgevoeligheid voor crème, zoogkompressen, zeep of wasmiddelen;
- spruw. Dit is een schimmelinfectie in de mond van uw kind of op uw tepels.

Advies:

- Ga niet dapper door met voeden als het pijn doet. Leg uw kind opnieuw aan.
- Begin met het voeden aan de minst pijnlijke kant. Om een borstontsteking te voorkomen, mag u dit maximaal 24 uur doen.
- Ga niet minder voeden, maar leg juist vaker en korter aan. Zo is uw kind minder hongerig en zal rustiger drinken.
- Laat uw kind de borst (tepel en tepelhof) goed in de mond nemen.
- Voedt uw kind onder de arm in de zogenaamde rugbyhouding. Zo kan de pijnlijke kant van de tepel sneller genezen.

- Na de voeding laat u een beetje moedermelk op uw tepels goed indrogen.
- Smeer 's nachts een dun laagje zalf, of volledig gezuiverde lanoline (wolvet) op uw tepels.
- Schakel een lactatiekundige in.

Let op: teveel zalf maakt de tepel week en kan juist kloofjes veroorzaken.

- Smeer nooit iets op de tepels wat er weer afgeveegd moet worden voordat uw kind gaat drinken.
- Gebruik tepelbeschermers of hydrogelverbanden zodat uw tepels als het ware continu vrij liggen en er lucht bij kan. Deze kunt u kopen bij de Thuiszorgwinkel.
- Om de pijn te verlichten kunt u eventueel een kwartier voor de voeding een pijnstiller nemen. Doe dit wel in overleg met de verloskundige/arts.

Heeft u last van stuwings?

U kunt stuwings in uw borsten krijgen in de eerste dagen na de bevalling. Meestal is dit rond de vierde dag wanneer de overgangsmelk komt. Stuwings is een natuurlijk verschijnsel en verdwijnt weer snel.

Advies:

- Leg uw kind vanaf het begin vaak aan, zolang als deze het wil.
- Leg voor het voeden warme doeken op uw borsten. Eventueel koude doeken tussen de voedingen in. Kou is voor de verlichting van het onbehaaglijke gevoel.
- Neem een warme douche voor het voeden.

Heeft u teveel borstvoeding?

Na de stuwings kan er te veel melk uit uw borsten komen. De hoeveelheid voeding past zich echter vanzelf weer aan. Wat merkt u aan uw kind? Uw kind:

- spuugt een gedeelte van de voeding terug;
- heeft buikkrampen;
- heeft veel natte luiers en dunne lichtgroene ontlasting.

Zelf heeft u last van lekkende, gespannen borsten, ook na de voeding.

Advies:

- Voed op verzoek.
- Wil uw kind binnen twee uur weer voeding, bied dan de 'lege' borst aan.
- Geef eventueel een borst per voeding totdat de productie weer normaal is.
- Haal uw kind even van de borst na het toeschieten van de melk. Laat die melk wegstromen in een spuuglapje. Als het weer druppelt, kunt u opnieuw aanleggen.
- Draag een goede, niet knellende beha.
- Gebruik warme doeken voor de voeding. Leg na de voeding koude doeken op uw borsten. Dit heeft wellicht een remmend effect op de melkproductie.
- Ga op uw rug liggen en leg uw kind aan met zijn buik op uw buik.
- Verschoon de natte zoogkompressen regelmatig.
- Gebruik geen borstlekglaasjes. Dit heeft een kolvende werking.
- Vraag om advies van een lactatiekundige.

Let op: ook hier geldt dat afkolven geen oplossing biedt.

Heeft u te weinig borstvoeding?

Het kan voorkomen dat u niet genoeg melk maakt. Oorzaken kunnen zijn dat uw kind:

- niet vaak en lang genoeg drinkt;
- niet goed is aangelegd;
- bijvoeding krijgt in de vorm van flesvoeding.

Het kan ook zijn dat u gespannen bent waardoor de toeschietreflex niet voldoende is.

U merkt dat uw kind:

- te weinig natte luiers heeft;
- niet tevreden is;
- niet aankomt of zelfs afvalt;
- zich niet meldt voor een voeding.

Advies:

- Leg uw kind goed en vaker aan, gedurende twee tot drie dagen om de twee uur. Borstvoeding is na ongeveer anderhalf tot twee uur weer voor het grootste gedeelte beschikbaar.
- Geef beide borsten per voeding. Let op: ga pas over op de tweede borst als uw kind dit aangeeft. Uw kind laat de borst los of gaat sabbelen na eerst goed gedronken te hebben.
- Maak uw kind zonodig wakker voor de voeding.
- Let op hoeveel u drinkt. U heeft meer vocht nodig.
- Neem voldoende rust en zoek tijdens het voeden een plek waar u zich kunt ontspannen.
- Geef uw kind geen flesvoeding, tenzij uw arts dit voorschrijft.
- Zorg voor veel huidcontact met uw kind. Blijf zoveel mogelijk met uw kind in dezelfde ruimte. Dit is om de werking van de speciale hormonen die nodig zijn voor de borstvoeding te versterken.
- Geef nachtvoeding.
- Huur desnoods tijdelijk een elektrische borstkolf om wel de borstvoeding te verhogen als uw kind niet vaak genoeg wil zuigen.
- Schakel een borstvoedingsdeskundige in (lactatiekundige).

Wat kunt u doen bij een borstontsteking?

Denkt u dat u een borstontsteking heeft, neem dan direct contact op met uw verloskundige, arts en/of een lactatiekundige. De klachten die u kunt hebben zijn: hoofdpijn, rillerig, pijnlijke spieren, pijnlijke borst en vaak flinke koorts.

Advies:

We adviseren u hetzelfde te doen als bij een dreigende borstontsteking.

Wat is spruw?

Spruw is een schimmelinfectie. Moeder kan deze krijgen als zij vaker schimmelinfecties heeft en als ze aan antibioticakuur heeft gehad.

U heeft een vlammeende pijn door de hele borst. Na de voeding is de pijn het hevigst. De pijn kan in een of in beide borsten optreden. Branderige rode tepels of vaginale uitscheiding kunnen ook voorkomen. Soms is er beschadiging van de tepel(s). U heeft geen ontsteking en geen koorts.

Ook uw kind kan verschijnselen hebben. Dit kunnen geïrriteerde slijmvliezen in mond en keelholte zijn, waarbij u witte stippen ziet. Maar ook verandert gedrag van uw kind, zoals:

- onrustig en kort slapen;

- de borst weigeren;
- herhaaldelijk de borst los laten;
- parelmoerachtige lippen;
- klakkend geluid maken tijdens het drinken.

Advies:

Spruw gaat niet vanzelf over. Bij borstvoeding kunnen u en uw kind elkaar steeds opnieuw besmetten. Daarom is een behandeling nodig. Zowel u als uw kind krijgen medicijnen om de schimmel te bestrijden. Ook is het belangrijk dat u uw weerstand verhoogt. Eet gezonde voeding en werk hygiënisch.

Wat kunt u doen als uw kind darmkrampjes heeft?

Darmkrampjes kunnen zowel bij borstgevoede kinderen als kunstgevoede kinderen voorkomen. Er zijn verschillende oorzaken:

- uw kind krijgt teveel lucht binnen tijdens het drinken;
- het zenuwstelsel van het maagdarmsstelsel is nog niet volledig ontwikkeld;
- de darmspieren van uw kind trekken krachtig samen;
- uw kind wordt prikkelbaar. Uw kind raakt oververmoeid door te weinig rust;
- uw kind krijgt teveel voeding;
- uw kind is ergens allergisch voor;
- uw kind krijgt alleen voormelk. Deze bevat veel lactose en dit geeft gisting. Eet gezond en gevarieerd.

Uw kind:

- huilt veel en trekt de knietjes tegen de buik;
- is niet te troosten;
- heeft vaak dunne, schuimige en groene ontlasting.

Advies:

- Laat de eerste borst helemaal leegdrinken! Laat uw kind drinken zolang het wil. De tweede borst kun u als 'toetje' aanbieden.
- Bij een sterke toeschietreflex kunt u de melk tijdens het toeschieten laten wegstromen.
- Uw kind mist dan iets van de voormelk maar kan daarna rustiger verder drinken.
- Houd uw kind vaak tegen u aan zodat er een gevoel van geborgenheid is. Wieg uw kind zachtjes. Draag uw kind in buikligging op uw arm, met het hoofdje in uw hand.
- Leg een warme doek op het buikje van uw kind.
- Laat uw kind extra boeren. Grote zuigbehoefte kunt u opvangen door uw pink te geven. Bij hoge uitzondering kunt u een fopspeen geven. Doe dit niet als de borstvoeding nog niet goed op gang is.

Code GYN-114c