Het geven van borstvoeding

Hier vindt u alle belangrijke informatie over het geven van borstvoeding.

Waarom is moedermelk goed?

Tijdens de zwangerschap maken uw borsten een speciale ontwikkeling door. Ze worden voorbereid op het geven van de meest natuurlijke manier van voeden: het geven van borstvoeding. Of uw borsten nu klein of groot zijn, de natuur zorgt ervoor dat u uw kind zelf voeding kunt geven. Borstvoeding geven betekent intimiteit en bescherming voor uw kind.

Over borstvoeding

Hoe is de samenstelling van moedermelk?

Moedermelk heeft altijd de juiste samenstelling en de goede temperatuur. De eerste melk heet ‘colostrum’. Hierin zitten veel antistoffen. Deze stoffen beschermen uw kind tegen allerlei infecties. Verder bevat colostrum belangrijke stoffen voor de groei en de ontwikkeling van het immuunsysteem van uw kind. De samenstelling van de melk verandert gedurende de borstvoedingsperiode. Ook na de eerste weken is de beschermende waarde van moedermelk van groot belang voor de gezondheid van uw kind.

Wat zijn de voordelen voor uw kind?

Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben minder kans op geelzien vlak na de geboorte en de ontlasting komt sneller op gang. Borstvoeding is licht verteerbaar. Daarnaast hebben kinderen die borstvoeding krijgen, minder kans op luchtweginfecties, oorontstekingen en maag-darminfecties. Moedermelk heeft ook een beschermende werking bij kinderen die een erfelijke aanleg hebben voor allergische ziekten. Krijgt uw kind toch deze klachten? Dan komen deze vaak later en in mildere vorm voor.

Wat zijn de voordelen voor uzelf?

Ook voor u is het geven van borstvoeding goed. Uw baarmoeder krimpt namelijk sneller en daardoor is er over het algemeen minder bloedverlies. Op langere termijn heeft borstvoeding nog meer voordelen. Wanneer u een tijdlang borstvoeding hebt gegeven, heeft u minder risico op bepaalde vormen van kanker en botontkalking.

Hoe bereidt u zich voor op borstvoeding?

Al tijdens de zwangerschap bereidt uw lichaam zich voor op het geven van borstvoeding. Hier hoeft u niets voor te doen. U kunt zich wel voorbereiden door het lezen van een boek over borstvoeding en/of het volgen van een informatieavond of borstvoedingscursus. Zelfvertrouwen en kennis vormen een belangrijke basis bij het geven van borstvoeding. Met meer kennis wordt het voor u eenvoudiger om uw eigen pad te volgen en keuzes te maken die bij u en uw gezin passen. Ook de positieve steun van de partner en uw omgeving vormen een belangrijke factor.

In de regio ‘s-Hertogenbosch zijn informatieavonden over borstvoeding. Op onderstaande websites kunt u de data en tijden vinden:

- www.bvcdenbosch.nl (https://www.bvcdenbosch.nl)

- www.aronszorg.nl (https://aronszorg.nl/kraamzorg/cursussen/borstvoedingscursus/)
- www.welkomkraamzorg.nl (https://www.welkomkraamzorg.nl)
- www.ellezorg.nl (https://ellegeboortezorg.nl/elle-voor-jou/lactatiekunde/)

Gaat u bevallen in het Jeroen Bosch Ziekenhuis? Dan kunt u zich aanmelden voor de digitale informatieavond van de lactatiekundigen: Baby, Borstvoeding en Begeleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/digitale-informatieavond-baby-borstvoeding-en-begeleiding-in-het-jbz).

Tips en adviezen

De eerste keer voeden

We proberen uw kind na de bevalling direct bij u te leggen. Een kind is dan vaak wakker en alert en gaat in de meeste gevallen al snel zelf op zoek naar de borst. Ook voor uw kind was de bevalling een hele klus. Het streven is, als de conditie van moeder en kind dit toelaat, om uw kindje in het eerste uur aan te leggen

De zuigreflex is het eerste uur na de geboorte vaak erg sterk. Is uw bevalling anders verlopen? Dan kan het zijn dat uw kind iets meer tijd nodig heeft om te gaan drinken aan de borst. Houd uw kind zoveel mogelijk bij u. Zo kunt u uw kind meteen aan de borst leggen als het wil drinken.

Huid op huid

Voor u en uw kind is het fijn om veel huid op huid contact te hebben. Op deze manier leert u uw kind goed kennen en het is bevorderend voor de melkproductie. Voor uw kind is dit een veilige manier om te wennen aan het leven buiten de baarmoeder. Het is een vertrouwde plek en uw kind heeft zo direct toegang tot de borst. Het hebben van huid op huid contact stimuleert de interactie met uw kind en dit is belangrijk voor de hechting/binding. Het toepassen van huid op huid contact kun je zo lang en zo vaak mogelijk toepassen, ook zeker na het kraambed.

Hoe komt de melkproductie op gang?

Door de geboorte van de placenta dalen de zwangerschapshormonen en is er een stijging van de borstvoedingshormonen. Door uw kind vaak en goed aan de borst te leggen, wordt de melkproductie gestimuleerd. De maaginhoud van uw pasgeboren kind is nog erg klein en enkele druppels melk (colostrum) zijn daarom voldoende. De toeschietreflex is een belangrijke factor bij het geven van borstvoeding. Dit reflex zorgt ervoor dat de melk door de melkkanaaltjes naar de tepels stroomt. Iedere moeder ervaart de toeschietreflex anders.

Het is belangrijk dat uw kind de borst(en) goed leegdrinkt. Wanneer de borst goed leeg is, maakt deze meer melk aan. Wanneer uw kind nog niet in staat is om uw borst goed leeg te drinken dan is het goed om te starten met kolven om de melkproductie op gang te brengen.

Hoe verzorgt u uw borsten?

- Gebruik liever geen zeep.
- Als u gevoed heeft, veeg dan eventuele druppeltjes melk niet weg. Moedermelk zorgt voor een beschermend laagje op uw tepels.
- Draag een goed steunende, niet knellende beha. U kunt zoogkompressen gebruiken om eventuele lekkages te voorkomen.

Hoe legt u uw kind aan?

Ga zitten in een comfortabele en ontspannen houding. Leg uw kind met zijn buikje tegen uw buik, het neusje ter hoogte van de tepel. Als uw kind zijn mond wijd open doet, breng dan uw kind vanuit de schouders naar de borst toe. Buig niet zelf naar uw kind toe. Ondersteun eventueel uw borst. Zorg dat uw vingers achter de tepelhof liggen, zo zitten de vingers niet in de weg bij het

aanhappen. Laat uw kind uw tepel én een deel van de tepelhof in het mondje nemen. Zorg dat tijdens de voeding het kinnetje en het wangetje tegen de borst aan zitten. Zo kan uw kind effectief de borst leegdrinken. Het is belangrijk dat u een houding zoekt die voor u het prettigst is.

In welke houdingen kunt u voeden?

Zittend

De eerste dagen kunt u het beste zittend voeden. U kunt dan beter zien of uw kind goed drinkt. Wanneer u in een zittende houding voedt, gaat u ontspannen zitten. Het buikje van uw kind ligt tegen uw eigen buik. U kunt de arm waarmee u uw kind vasthoudt ondersteunen met een kussen. Zo zakt uw arm niet weg. Het neusje zit op dezelfde hoogte als de tepel. Zorg dat de rug en achterhoofd van uw kind in één lijn ligt. Als u het prettig vindt, kunt u eventueel uw knieën optrekken en een voetenbankje gebruiken.

Liggend

Liggend voeden is prettig voor de nacht- en ochtendvoedingen. U en uw kind liggen allebei goed op de zij. Uw tepel en het mondje van uw kind liggen op dezelfde hoogte. Let erop dat u en uw kindje beide goed op de zij blijven liggen, buik tegen buik.

Rugbyhouding

U legt een kussen naast u neer, gedeeltelijk op schoot. Uw kind ligt met de beentjes onder uw arm door. De billetjes bevinden zich ter hoogte van uw elleboog. Het hoofdje van uw kind ligt in uw hand. U ondersteunt met uw onderarm de rug.

Waar u verder nog op moet letten

De tepel kan de eerste tijd gevoeliger zijn doordat uw tepel en tepelhof oprekken. Dit gevoel duurt ongeveer 30-60 seconden en daarna moet de pijn afzakken. Voeden hoort niet pijnlijk te zijn.

Blijft de pijn aanhouden tijdens de voeding? Dan ligt uw kind waarschijnlijk niet goed aan de borst. Leg uw kind in dat geval opnieuw aan. Blijft het voeden pijnlijk ondanks herhaaldelijk opnieuw aanleggen? Heeft u al diverse houdingen uitgeprobeerd zonder dat dit verbetering oplevert? Neem dan contact op met een lactatiekundige (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorgverleners/lactatiekundigen).

Rust

Het is in de eerste periode belangrijk dat in een rustige omgeving de borstvoeding geeft. De toeschietreflex is dan vaak beter. Een glas water of warme thee drinken voor of tijdens het voeden wil ook wel helpen om het toeschieten van de melk te bevorderen. Tijdens het voeden voelt de moeder zich vaak loom en moe. Dit komt omdat er oxytocine vrijkomt. Deze stof veroorzaakt een soort natuurlijke rust. Laat bezoek even wachten, zodat u rustig kunt voeden. Borstvoeding is vooral in het begin veel oefenen voor zowel moeder als kind. Het is goed om hiervoor de tijd te nemen.

Voeden op verzoek

Belangrijk is het om vanaf het eerste begin ‘op verzoek’ te voeden. Dit betekent dat u voedt op het moment dat uw kind voedingssignalen laat zien: onrustig slapen, lichte slaap, ontwaken, zoekgedrag met mond en/of handen, smakken. Het aantal voedingen dat uw kind per 24 uur krijgt, wordt bepaald door de behoefte van uw kind. De eerste weken kunt u uitgaan van minimaal 8 tot 12 voedingen per 24 uur.

Let op: sommige kinderen zijn de eerste dagen nog wat slaperig of sloom. Het kan dan zijn dat uw kind niet uit zichzelf goed wakker wordt. Ieder kind heeft zijn eigen voedingsritme, het is goed om te bekijken wat bij uw kind past. Kinderen drinken zeker in het begin, maar ook als zij ouder zijn, regelmatig in de nacht.

U kunt per voeding beide borsten aanbieden. Begin dan met de borst waarmee u de vorige keer bent geëindigd. Daarna de tweede borst. Het kan zijn dat uw kind al voldoende heeft na de eerste borst en geen tweede borst wil. Dit is ook goed. Begin dan de volgende keer met de borst waaruit uw kind niet heeft gedronken.

Hoe lang voedt u?

Uw kind geeft zelf aan hoelang het wil drinken. Uw kind mag zo vaak en lang drinken als het wil; zolang het kind effectief drinkt. Dit is zowel overdag als 's nachts. Nachtvoedingen zijn fijn voor uw kind en bovendien goed voor uw melkproductie.

U kunt aan uw kind zien dat het genoeg gedronken heeft. Uw kind heeft voldoende voeding gehad als het:

- in slaap valt;
- de tepel los laat;
- niet effectief drinkt (sabbelt);
- onregelmatig slikt.

Wilt u zelf met de voeding stoppen? Dan brengt u uw pink in de mondhoek van uw kind. Zo wordt het vacuüm verbroken en laat uw kind uw tepel los.

'Regeldagen'

Uw kind kan ook 'regeldagen' hebben. Uw kind wil dan vaker drinken. Dit gebeurt meestal rond:

- 10 tot 14 dagen;
- 6 weken;
- 3 maanden.

Deze regeldagen kunnen een dag tot een week aanhouden. In deze periode kan uw kind wat onrustiger zijn. Het kan ook zijn dat uw kind plotseling 's nachts weer vaker wakker wordt. Deze regeldagen worden door uw kind ingesteld. Uw kind heeft dan een grotere behoefte aan moedermelk en aan contact met moeder. U kunt het beste gewoon doorgaan met voeden op verzoek. Blijf vooral kalm en neem extra rust.

Gebruik fopspeen

Als u een fopspeen gebruikt, kunt u voedingssignalen missen. Het gevolg kan zijn dat uw kind de melkproductie niet goed op gang brengt. Een fopspeen kan eventueel na een goede voeding aan de borst, kort gebruikt worden als uw kind veel zuigbehoefte heeft en/of erg onrustig is. Het is niet de bedoeling om een speen te gebruiken om voedingen uit te stellen.

Oefenen met de fles

Wilt u gaan oefenen met een flesje? Doe dit dan tussen de 3 en 6 weken. Blijf de fles dan een aantal keer per week aanbieden. Hiermee is de kans kleiner dat uw kind de fles op langere termijn gaat weigeren. Geef uw kind de tijd om het drinken uit een fles te leren.

Heeft uw kind bijvoeding nodig?

Alles wat uw kind krijgt naast de borstvoeding (dus ook water) is bijvoeding. Een kind krijgt alleen bijvoeding als daar een medische reden voor is. Als uw kind groeit en zich goed ontwikkelt, is het de eerste 6 maanden niet nodig om bijvoeding te geven.

Uw kind heeft vitamines nodig

Vitamine A krijgt uw kind voldoende via de moedermelk. Vitamine D is extra nodig. U geeft uw kind vanaf 2 weken 10 microgram vitamine D per dag. Deze vitamine D druppels zijn verkrijgbaar bij drogist en apotheek. Vitamine K krijgt uw kind in de eerste

uren na de geboorte van de verloskundige of verpleegkundige. Krijgt uw kind alleen borstvoeding? Dan geeft u vanaf de 8e dag, 12 weken 150 microgram vitamine K per dag.

Hoe weet u of uw kind voldoende voeding krijgt?

U kunt dan op het volgende letten:

- Uw kind drinkt goed: mooie krachtige zuigbewegingen tot aan de oren, hoorbaar slikken.
- Uw kind is tevreden na een voeding.
- Uw borst voelt soepel aan na een voeding.
- Vanaf dag 4, heeft uw kind 5 tot 6 zware natte luiers.
- De eerste dagen na de geboorte heeft uw kind donkere en plakkerige ontlasting, dit heet meconium. Vanaf 4 dagen heeft uw kind iedere dag minimaal één dunne mosterdgele poepluier. Vanaf 4 weken kan het zijn dat uw kind minder poepluiers heeft, misschien nog maar één keer in de week, dit is normaal.

Hoe is het gewicht van uw kind?

Ook het gewicht zegt of uw kind voldoende voeding binnenkrijgt. Tijdens de kraamperiode weegt de kraamverzorgende of verpleegkundige uw kindje regelmatig. Daarna wordt uw kind iedere keer gewogen tijdens het bezoek aan het consultatiebureau. Bovendien heeft het consultatiebureau een inloopspreekuur waar u uw kind kunt laten wegen. Hiervoor is het niet nodig om een afspraak te maken.

Hoe groeit uw kind?

Langzaam komt uw kind op de eigen ‘groeilijn’ terecht. Aanleg en lichaamsbouw van de ouders zijn belangrijk.

Waar kunt u op letten?

- Uw kind kan de eerste dagen na de geboorte afvallen. Dit is normaal. Dit mag maximaal 10% van het geboortegewicht zijn.
- Binnen 10 tot 14 dagen zou uw kind weer terug moeten zijn op het geboortegewicht.
- Eenmaal op geboortegewicht, groeit uw kind de eerste 2 maanden ongeveer 100 tot 200 gram per week
- De groei is een onderdeel van de algehele ontwikkeling van uw kind, Het is onder andere ook belangrijk dat uw kind alert is, goed drinkt en zichzelf meldt voor een voeding.

Welke voeding is goed voor u?

Als u borstvoeding geeft, verbruikt u extra energie. Daarom is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet. U mag alles eten in de periode dat u borstvoeding geeft. Uw lichaam heeft tijdens de zwangerschap al een extra voorraadje vet aangelegd, juist met het oog op de borstvoeding. Ga vooral niet op dieet tijdens de borstvoedingsperiode. U heeft dan te weinig energie. Bovendien kan sterk gewichtsverlies ook zorgen voor schadelijke stoffen in de moedermelk. Het is ook belangrijk voldoende te drinken. Het kan helpen om bij elke voeding of kolfsessie een glas water te drinken.

Alles wat u eet en drinkt komt in meer of mindere mate in de moedermelk terecht. Gebruik daarom geen alcohol, sigaretten of andere genotmiddelen tijdens de borstvoedingsperiode. Het advies is daarnaast om niet meer dan 3 koppen koffie per dag te drinken.

Meer informatie over voeding in de periode dat u borstvoeding geeft, vindt u op de website van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/eten-tijdens-de-borstvoeding.aspx).

Medicijnen en anticonceptie

Medicijnen kunt u alleen gebruiken in overleg met uw verloskundige of huisarts. Veel medicijnen kunt u gewoon gebruiken als u borstvoeding geeft. Of er is een ander medicijn beschikbaar met dezelfde werking. Wilt u hierover meer informatie, overleg dan met een lactatiekundige (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/zorgverleners/lactatiekundigen).

Niet elk anticonceptiemiddel gaat samen met het geven van borstvoeding. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw verloskundige of huisarts.

Afbouwen borstvoeding

Als de borstvoeding goed loopt, dan kunt u niet van het ene op het andere moment meteen stoppen. De kans op een verstopping of ontsteking in de borst is dan groot. Uw lichaam moet de melkproductie geleidelijk afbouwen. Als u besluit om de borstvoeding te gaan afbouwen dan kunt u contact opnemen met een lactatiekundige, om hiervoor een passend plan te maken.

Voor meer informatie over het afbouwen van borstvoeding kunt u terecht op de website van borstvoedingsorganisatie La Leche League (https://www.borstvoeding.nl/borstvoedingsABC/afbouwen-en-stoppen/).

Meer begeleiding nodig?

Hebt u tijdens uw zwangerschap, de borstvoedingsperiode of het afbouwen van de borstvoeding vragen of loopt u tegen problemen aan dan kunt u contact opnemen met een lactatiekundige. Veel zorgverzekeraars vergoeden lactatiekundige zorg helemaal of gedeeltelijk via de aanvullende verzekering. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

Code GYN-114a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis