

## Borstvoeding opbouwen, bijvoeding afbouwen

**Uw baby heeft in het BovenIJ ziekenhuis bijvoeding gekregen. Bijvoeding is alle voeding die uw baby krijgt naast borstvoeding. Bijvoeding is bij voorkeur uw afgekolfdde moedermelk, eventueel aangevuld met kunstvoeding.**

Uw baby heeft bijvoeding gekregen omdat uw baby nog niet voldoende uit de borst drinkt. Dit kan komen doordat:

- uw melkproductie nog niet voldoende op gang is gekomen. Wel moet uw baby op advies van de arts een bepaalde hoeveelheid voeding krijgen.
- uw baby nog moet leren bij u uit de borst te drinken.

In deze folder geven wij u advies over hoe u in uw situatie op een veilige manier de borstvoeding kunt opbouwen en de bijvoeding kunt afbouwen.

### Uw melkproductie is nog niet voldoende op gang gekomen

In het BovenIJ ziekenhuis gaf u uw baby om de drie uur borstvoeding. Na de borstvoeding gaf u uw baby bijvoeding. U heeft ook moedermelk afgekolfd om uw eigen melkproductie op gang te laten komen.

**Let op: Zolang u uw baby bijvoeding geeft, blijft u kolven.**

### Afbouwen bijvoeding

Bijvoeding kunt u afbouwen als uw eigen moedermelkproductie is toegenomen én uw baby goed uit de borst drinkt. Het afbouwen van bijvoeding gaat in stappen. Over het algemeen is een veilige methode voor het afbouwen van bijvoeding om **10 ml per voeding per dag minder bijvoeding** te geven. U kunt naar de volgende stap toe als uw baby alert is, groeit, voldoende poept en plast en minimaal 8x per dag aan de borst drinkt.

### Voorbeeld

U gaf uw baby in het ziekenhuis 8x per dag de borst, en gaf daarbij 40 ml bijvoeding. U kolfde na elke voeding. Afbouwen via de onderstaande stappen:

	Borstvoeding	Bijvoeding na iedere borstvoeding	Kolven na iedere borstvoeding
<b>Stap 1</b>	Minimaal 8x per dag	30 ml	Ja
<b>Stap 2</b>	Minimaal 8x per dag	20 ml	Ja
<b>Stap 3</b>	Minimaal 8x per dag	10 ml	Ja
<b>Stap 4</b>	Minimaal 8x per dag	Geen	Nee

**U geeft nu volledig borstvoeding.**

## De volgende tips kunnen u helpen:

### Wegen

Ga zo snel mogelijk na ontslag uit het BovenIJ ziekenhuis naar het consultatiebureau om uw baby te laten wegen. De weegschaal in het ziekenhuis staat namelijk mogelijk anders afgesteld dan bij uw eigen consultatiebureau. Een week na ontslag uit het BovenIJ ziekenhuis gaat u weer wegen bij het consultatiebureau. Is uw baby minimaal 100-300 gram zwaarder geworden? Dan weet u dat de borstvoeding goed verloopt. Is uw baby minder dan 100 gram gegroeid? Overleg dan met het consultatiebureau.

### Hoe vaak geef ik borstvoeding?

Gemiddeld zal uw baby 8 tot 12x per dag bij u aan de borst willen drinken. Het is normaal dat de tijd tussen de voedingen wisselt. Geef uw baby iedere keer de borst als het daarom vraagt. Dit heet: voeden op verzoek.

Uw baby geeft zelf aan dat het honger heeft. Uw baby:

- sabbelt op de handjes;
- zoekt met de mond;
- maakt kleine bewegingen tijdens de slaap.

Wanneer u dit opmerkt is dat een goed moment om uw baby aan de borst te leggen. Wordt uw baby niet zelf wakker, maak het dan na 3 uur wakker om te voeden.

In het begin is er geen vast dagritme. Soms wil een baby in de nacht vaker drinken dan overdag. Geef hieraan toe. U en uw baby vinden vanzelf een prettig ritme. Als uw baby goed groeit en de borstvoeding goed verloopt, kunt u voeden op verzoek. Uw baby wakker maken om te voeden is dan niet meer nodig.

### Hoe lang duurt een borstvoeding?

Gemiddeld duurt een borstvoeding ongeveer 30 minuten. Als uw kind goed groeit en tevreden is kan uw kind ook na 5-7 minuten klaar zijn met een voeding.

U laat uw baby aan de borst drinken tot u duidelijk hoort en merkt dat het minder melk wegslikt, uw baby lange pauzes neemt, in slaap valt aan de borst of de borst loslaat. Slikt uw baby ook aan de tweede borst haast niet meer of laat uw baby los, dan is de voeding klaar. Het is belangrijk de eerste weken beide borsten aan te bieden, totdat uw baby voldoende groeit. Sommige kinderen willen altijd uit twee borsten drinken, anderen uit één, maar bij het grootste deel van de kinderen wisselt het per voeding.

Als een borstvoeding altijd meer dan 30 minuten duurt en uw baby huilerig is, kan het zijn dat de borstvoeding niet goed verloopt. Kijk of u uw baby kunt helpen om goed door te drinken aan de borst. Lukt dit niet? Overleg dan met het consultatiebureau.

### Uw baby moet nog leren goed bij u uit de borst te drinken

Als u wel voldoende moedermelk heeft om uw baby volledig mee te voeden, maar uw baby kan nog niet alle voeding direct aan de borst drinken, dan moet u naar een tussenoplossing zoeken. Uw baby heeft namelijk voldoende voeding, maar ook voldoende rust nodig om te kunnen groeien.

### Wat kunt u doen?

- Laat een voeding niet te lang duren: streef er naar uw kind borstvoeding en daarna bijvoeding te geven **in 30 minuten totaal**.

- Pas borstcompressie toe tijdens de borstvoeding. Bij borstcompressie ondersteunt u uw borst in een C (duim boven op en vingers onder de borst). Druk uw borst krachtig in als uw baby drinkt en ontspan uw hand als uw baby niet drinkt.
- U kunt ook overwegen om de ene voeding borstvoeding te geven en de andere voeding afgekolfde moedermelk in de fles. Of overdag borstvoeding en 's nachts per fles.

Kies een optie die goed bij uw situatie past. Het belangrijkste is dat uw baby alert is, groeit en voldoende poept en plast.

Blijf afkolven zolang uw kind bijvoeding krijgt, zodat uw eigen moedermelkproductie goed op gang komt en blijft. Om zelf voldoende te rusten kan het handig zijn direct na de borstvoeding te kolven. Daarna heeft u dan tijd voor uzelf tot het tijd is voor een volgende voeding.

Drinken uit de borst is **niet** vermoeiender dan drinken uit een fles. Gaat drinken uit de fles goed, maar drinken uit de borst (nog) niet, neem dan contact op met een lactatiekundige. Zij kan u helpen uw baby te leren drinken uit de borst.

## Dieet van de moeder

U hoeft geen dieet te houden. Eet en drink wel gezond, volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Kijk hiervoor op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) bij 'eten bij borstvoeding'.

## Rust

Voor de eerste tijd is rust voor het hele gezin belangrijk. Voor de melkproductie en het leren drinken aan de borst is rust extra van belang. Maak niet teveel afspraken met familieleden. Neem de tijd om aan elkaar en aan de manier van voeden te wennen.

## Vragen?

Al uw vragen over afkolven, bewaren of opwarmen van moedermelk en bijvoeden kunt u stellen aan uw verpleegkundige/kraamverzorgende. Bij ingewikkelder vragen kan zij u doorverwijzen naar één van de lactatiekundigen van het BovenIJ ziekenhuis.

**Na uw verblijf in het ziekenhuis** kunt u met uw vragen terecht bij:

1. uw consultatiebureau;
2. Borstvoedingorganisatie La Leche League ([www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl));
3. een vrijgevestigd lactatiekundige ([www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl));
4. tot 6 weken na ontslag (met een medische indicatie of wanneer uw baby, na opname, onder behandeling is van de kinderarts) kunt u gratis een (bel)afpraak maken bij de lactatiekundige van het BovenIJ ziekenhuis.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Kindergeneeskunde polikliniek	020 - 634 6120

## Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam