Borstvoeding of kunstvoeding (weet je het al?)

Patiëntenvoorlichting Moeder&Kind centrum

Borstvoeding of kunstvoeding (weet je het al?)

Inleiding

Als aanstaande ouders treffen jullie voorbereidingen om je baby zo goed mogelijk te verzorgen. Het voeden van je baby is een van de eerste dingen waar jullie als aanstaande ouders mee te maken krijgen. Een belangrijke vraag voor jezelf is: geven wij onze baby borstvoeding of kunstvoeding? Mogelijk wil je een beperkte tijd borstvoeding te geven of borstvoeding met kunstvoeding combineren. Meerdere factoren bepalen je keuze hierin, zoals je eigen ervaringen, je gezondheid, je omgeving en de media. Misschien heb je al een keuze gemaakt. Twijfel je nog? Dan kan deze folder wellicht helpen om een bewuste keuze te maken. Hieronder vind je de belangrijkste punten die je mee kunt wegen in je beslissing.

Borstvoeding

In het Moeder en Kindcentrum van het Bravis ziekenhuis stimuleert en ondersteunt het personeel het geven van borstvoeding. Moedermelk bevat belangrijke voedingsstoffen voor de groei en ontwikkeling van je baby. Het bevat afweerstoffen die je baby beschermen tegen ziektes. De vraag en het aanbod zijn op een natuurlijke manier op elkaar afgestemd. De samenstelling van de moedermelk wisselt naar gelang de behoefte van je baby.

De Gezondheidsraad adviseert om de eerste zes maanden volledig borstvoeding te geven. Pas na zes maanden krijgt je baby naast borstvoeding ook de behoefte aan andere voedingsmiddelen zoals groente en fruit. Vanaf dat moment zijn kinderen ook beter beschermd tegen allergieën. Ook als je baby gedurende een kortere periode borstvoeding krijgt of als je borstvoeding met kunstvoeding combineert, heeft dit vele voordelen en geef je jouw baby belangrijke ondersteuning voor gezondheid, groei en ontwikkeling.

De belangrijkste voordelen voor je baby zijn:

- Bescherming tegen verschillende ziektes, eczeem en allergieën.
- Ondersteuning bij de ontwikkeling van de hersenen.
- Bescherming tegen hart- en vaatziektes en suikerziekte op latere leeftijd.
- Verminderde kans op overgewicht.
- Goede spraakontwikkeling door vorming en oefening van mond en kaakspieren.

Voor een prematuur (te vroeg geboren baby) is het erg belangrijk moedermelk te krijgen. De samenstelling is grotendeels aangepast aan de behoefte van dat moment. De melk bevat extra eiwitten voor de groei, specifieke stoffen voor de ontwikkeling van de hersenen en onrijpe organen, en afweerstoffen die de kans op infecties verkleinen (o.a. darm- en luchtweginfecties). Deze stoffen zijn uniek en onvervangbaar. Moedermelk wordt dan ook beschouwd als een medicijn dat onmogelijk nagemaakt kan worden

Het geven van borstvoeding heeft ook voor de moeder gunstige effecten op de gezondheid:

- Minder bloedverlies na de bevalling.
- Sneller terug komen op je oude gewicht.
- Het is rustgevend en vermindert stress.
- Minder kans op borst- of eierstokkanker.
- Minder kans op botontkalking.

Natuurlijk zijn er ook nog praktische aspecten bij het geven van borstvoeding:

- Het is altijd bij de hand
- Het is op de juiste temperatuur
- Het is gratis
- Het is milieuvriendelijk

Borstvoeding geven is een heel natuurlijke manier om je baby te voeden. Bij het geven van borstvoeding is er een intensief contact tussen moeder en baby. Maar dat wil niet zeggen dat het altijd vanzelf goed gaat. Je hebt informatie en goede begeleiding nodig. Door kennis van zaken en positieve ervaringen groeit je zelfvertrouwen, waardoor je met plezier borstvoeding kunt geven. De ondersteuning door de partner blijkt een grote meerwaarde te hebben voor een goed verloop van de borstvoeding.

Bij het geven van borstvoeding kun je de volgende punten als probleem ervaren:

- Je kunt niet meten hoeveel je baby drinkt. Gelukkig geeft je baby vanzelf aan of het honger heeft en wanneer het genoeg gedronken heeft.
- Je baby is van jou als moeder afhankelijk, alleen jij kunt borstvoeding geven. Wanneer je gedurende langere tijd van huis bent, zul je moeten kolven om de melkproductie op peil te houden.
- Tijdens de borstvoeding kun je de eerste dagen naweeën krijgen. Zijn deze erg pijnlijk? Dan kun je pijnstilling gebruiken die niet schadelijk is voor je baby.
- De eerste dagen na de bevalling en tijdens de regeldagen is het geven van borstvoeding een intensief proces. Je baby drinkt deze dagen vaker en lijkt niet tevreden. Je kunt het gevoel hebben niet voldoende melk te hebben of erg moe zijn. Extra ondersteuning en het beperken van kraambezoek kunnen helpen om voldoende rust te krijgen. De melkproductie neemt toe door vaker aan te leggen. Na enkele dagen keert de rust weer terug.
- Je kunt last krijgen van stuwing, tepelkloven of een infectie. Goede informatie en begeleiding kunnen deze problemen meestal voorkomen of verhelpen.
- Ga je weer aan het werk? Maak dan afspraken met je werkgever over het afkolven. Je werkgever is volgens de wet verplicht je gelegenheid te bieden om af te kolven.
- Vermijd bij het geven van borstvoeding het gebruik van genotsmiddelen zoals alcohol of tabak.
- Vermijd ook zoveel mogelijk het gebruik van medicijnen. Schrijft een arts je medicijnen voor? Vraag dan of het gebruik schadelijk is voor je baby. Zo nodig kan de arts een alternatief middel voorschrijven.

Kunstvoeding

Tegenwoordig zijn er vele soorten kunstvoeding verkrijgbaar, meestal in de vorm van melkpoeder. De samenstelling is zo goed mogelijk afgestemd op de leeftijd en behoefte van de baby. Ook is er kunstvoeding verkrijgbaar die past bij bepaalde klachten (darmkrampen, allergieën).

Bij de keuze voor kunstvoeding wegen vaak de volgende praktische voordelen mee:

- Je kunt meten hoeveel je baby drinkt.
- Je hoeft niet alle voedingen zelf te geven.
- Het is makkelijk te combineren met werk.
- Je kunt zelf eten en drinken wat je wilt.
- Je kunt alle medicijnen blijven innemen.
- Je kunt een dieet volgen.

De nadelen van het geven van kunstvoeding voor de baby zijn:

- Kunstvoeding bevat geen levende afweerstoffen waardoor er meer kans op infecties is.
- De samenstelling en dosering is minder afgestemd op de behoefte van de baby.
- De meeste kunstvoeding is gemaakt van koemelk.
- Meer kans op spugen, obstipatie en darmkrampen.
- Meer kans op eczeem en allergieën.
- Meer kans op hart- en vaatziekten en suikerziekte op latere leeftijd.

Praktische bezwaren kunnen zijn:

- Steeds alle flessen en spenen uitkoken.
- Goed opletten op de temperatuur van de melk.
- Strak schema volgen, juiste dosering aanhouden.
- De kosten en de impact op het klimaat.

Tot slot

Als medewerkers van een zorginstelling willen we vanwege de vele voordelen voor moeder en baby borstvoeding promoten. Door duidelijke en volledige informatie kun je voor jezelf een weloverwogen beslissing nemen. We willen je ondersteunen in het nemen van deze beslissing, met respect voor jouw persoonlijke wensen en mogelijkheden.

Vragen

Heb je nog vragen? Stel ze gerust aan een van de verpleegkundigen of aan je verloskundige. Je kunt ook een afspraak maken voor het lactatiekundig spreekuur. Je kunt hiervoor terecht op werkdagen tussen 09.00 en 15.30 uur. De lactatiekundige is bereikbaar op tel.nr. 088-70 66 644.