# Borstvoeding geven aan je prematuur

*Wanneer borstvoeding geven niet vanzelf gaat, maar wel de beste keus is*

Eerste druk: november 2017

© 2017, Kleine Kanjers, Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder dat hiervoor vooraf toestemming is gegeven door de auteurs. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de uitgever noch de auteurs aanvaarden enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in deze uitgave.

Deze uitgave is mede tot stand gekomen met support van Medela Benelux.

NUR 400
ISBN 978-90-819955-3-5

Auteurs: Hanneke de Wit, Tjarda den Dunnen, Hans van Goudoever, Ferial Bekker
Uitgave: Tangram Studio
Ontwerp: Tangram Studio
Drukwerk: Grafistar

# Inhoud


Voorwoord 7

**Hoofdstuk 1: Waarom borstvoeding zo belangrijk is voor je prematuur 8**
De kracht van colostrum 9
Voordelen voor je baby in de eerste levensfase 10
Voordelen voor de rest van zijn leven 11
Voordelen van het geven van borstvoeding voor jou 11

**Hoofdstuk 2: Borstvoeding geven aan je premature baby 12**
Wanneer is je baby klaar om zelf te drinken? 14
Soms is alleen moedermelk niet genoeg 15
Stap voor stap beginnen met borstvoeding geven 18
Borstvoeding geven in het ziekenhuis 21
Thuis borstvoeding blijven geven 23
*Buidelen* *24*

**Hoofdstuk 3: Kolven voor je prematuur 30**
Zo snel mogelijk beginnen 31
Rust is belangrijk 33
Tips voor wanneer het niet vanzelf gaat 34

**Hoofdstuk 4: Nederlandse moedermelkbank 40**
Praktische informatie 46

**Extra informatie en adressen 47**
Nuttige adressen 47
Over de auteurs 48

**Voedingsschema's 50**
**Kolfdagboek 62**
**Borstvoedingsdagboek 74**

# Voorwoord

Wanneer je in verwachting bent, heb je vaak al een duidelijk idee of je wel of geen borstvoeding wil gaan geven. Als je dan te vroeg bevalt, kan dit opeens helemaal veranderen. Misschien was je het niet van plan en wil je het nu juist wel gaan doen, of was je het wel van plan maar zie je het in deze situatie niet meer zitten. Deze beslissing is helemaal aan jou, want jij bent het allerbelangrijkste voor je kind. Om er voor je baby te kunnen zijn, moet je zelf zo gezond en fit mogelijk zijn.

Als je baby te vroeg wordt geboren, breekt er een tijd aan van angst en onzekerheid. Vaak voel je niet direct binding met je baby en anderen nemen de zorg voor jouw kind over. Je voelt je overweldigd door emoties en onzeker over de toekomst van je kind en je eigen capaciteiten als moeder. En dan begint men ook nog eens over het starten van borstvoeding en wordt er opeens een kolf naast je bed gezet... Vaak wel het laatste waar je hoofd op dat moment naar staat.

Van borstvoeding is bekend dat het vele voordelen heeft ten opzichte van kunstvoeding, maar het belangrijkste is dat het de hechting met je kind bevordert en je iets geeft waar je controle over hebt. Toch worstelen veel moeders hier na een vroeggeboorte mee, want laten we eerlijk zijn: het gaat vaak niet vanzelf onder deze omstandigheden. Hoe ga je starten met borstvoeding en wat nu als het niet lukt? Weet dat er mensen zijn die je met alle toewijding willen helpen en dat er diverse hulpmiddelen beschikbaar zijn om je te ondersteunen. Als het dan ondanks al je inspanningen nog niet lukt, dan is het jammer, maar vergeet niet: je hebt het geprobeerd en bij moedermelk geld dat elke druppel telt!

Dit boek is bedoeld als naslagwerk voor wanneer je hebt besloten om borstvoeding te gaan geven, maar ook als informatiebron voor als je de keuze nog moet maken. Het is opgebouwd uit vier hoofdstukken: waarom borstvoeding zo belangrijk is voor je prematuur, borstvoeding geven aan je prematuur, kolven voor je prematuur en de Nederlandse Moedermelkbank. Hoewel we beginnen bij borstvoeding geven, omdat dit uiteindelijk het grootste doel is, zal je in de praktijk waarschijnlijk direct na de geboorte van je baby worden aangemoedigd om te beginnen met kolven. Daarom zijn er naast een aantal voedingsschema's zowel een borstvoedingsdagboek als een kolfdagboek in dit boek opgenomen, die je als hulpmiddel kunt gebruiken. Het boek hoeft niet van voor naar achter te worden gelezen, je kunt zelf kiezen bij welk hoofdstuk je wilt beginnen.

Tjarda den Dunnen,
*Voorzitter van de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen (VOC)*

Hoofdstuk 1

# Waarom borstvoeding zo belangrijk is voor je prematuur

De voordelen van borstvoeding voor je baby

Moedermelk is een levende substantie die zich constant aanpast aan de behoeften en de ontwikkeling van je baby. Jouw moedermelk is precies afgestemd op jouw baby en op zijn leeftijd. Elke baby is anders, maar jouw prematuur heeft weer heel andere behoeftes dan een baby die à terme geboren is. Naarmate je baby groeit, verandert ook de samenstelling van je moedermelk. Zo blijf je altijd voorzien in de behoefte van je kind.

## De kracht van colostrum

Colostrum is de melk die je de eerste dagen na de geboorte van je baby produceert. Deze melk is dik en gelig en bevat een verhoogde concentratie antistoffen, vitamines, mineralen en ontstekingsremmende antioxidanten, die je baby beschermen en het risico op infecties verlagen. Door de korte zwangerschapsduur heeft je premature baby minder afweerstoffen van jou meegekregen en is zijn eigen afweersysteem nog onvoldoende ontwikkeld. Colostrum is daarom uitermate gunstig voor je baby. Het bereidt de nog onrijpe darmen voor op het opnemen van voedsel en beschermt tegen darminfecties, zoals NEC.

**Antistoffen**
Wanneer je je baby aanraakt of in je armen houdt, maak je specifieke antistoffen tegen de bacteriën in zijn omgeving. Deze antistoffen geef je door via je moedermelk.