

## Borstvoeding voor te vroeg geboren baby

### Waarom borstvoeding?

Moedermelk van een te vroeg bevallen moeder is uniek en speciaal aangepast aan de behoefte van het te vroeg geboren kind. Door de uitgebalanceerde samenstelling van de moedermelk ontstaat de best mogelijke opname van voedingsstoffen door het nog "onrijpe" maag/darmstelsel van de baby. Bovendien biedt moedermelk bescherming tegen infecties, door de vele antistoffen die zich er in bevinden. Daarom is moedermelk voor te vroeg geboren baby's de meest volwaardige voeding.

### Wanneer starten met borstvoeding?

Ongeveer tussen 32 en 35 weken ontwikkelt de te vroeg geboren baby de coördinatie tussen zuigen, slikken en ademen. Dan kan worden gestart met borstvoeding. Dit moment is voor iedere baby verschillend en hangt af van zijn/haar ontwikkeling. Tot dit moment krijgt de baby voeding via een sonde. De reden hiervoor is dat de baby nog te klein is en nog geen energie heeft om zelf te drinken. Hoewel het in de baarmoeder al vanaf ongeveer 20 weken oefent met zuigen (op de vingers) en slikken (drinken vruchtwater), is het na de geboorte vaak nog moeilijk om dit goed te coördineren. Dit komt omdat de baby ook moet ademen.

### Vorbereiding

Om de borstvoeding op gang te brengen is het goed dat u zo snel mogelijk na de bevalling gaat kolven (zie de folder 'Kolven'). Ook kunt u met uw baby huid-

op-huid contact hebben (zie de folder 'Huid-op-huid contact'). Hierbij neemt u uw baby bloot met alleen een luier aan op uw borst. Dit bevordert de binding tussen moeder/vader en de baby. Ook bevordert het de productie van de borstvoeding.

### Stappenplan borstvoeding geven

In het borstvoedingsproces doorlopen alle baby's dezelfde stappen, zowel de te vroeg geboren als de op tijd geboren baby's. Op tijd geboren baby's doorlopen de stappen in een paar uur, een te vroeg geboren baby doet daar weken over. Dit proces is samengevat in een stappenplan:

- *Stap 1: Huidcontact.* Probeer dagelijks huid-op-huid contact te hebben met je baby. Praat tegen hem/haar en streel zacht. De baby herkent je stem en geur en voelt zich veilig dicht bij jou.
- *Stap 2: Mond en neus tegen tepel.* Bij het huid-op-huid contact kun je het mondje en neusje van de baby ter hoogte van je tepel leggen. Je baby zal moedermelk ruiken en nieuwsgierig worden.
- *Stap 3: Beetje melk laten proeven.* Als de baby ter hoogte van je tepel ligt kun je met de hand voorzichtig wat melk uit je borst duwen of drukken. Je baby ruikt deze druppeltjes melk die op je tepel zitten en hij zal daar geïnteresseerd in raken. Hij zal misschien ook voorzichtig wat melk oplikken. Een grote, belangrijke stap!

- *Stap 4: Ruiken en sabbelen.* Je baby laat steeds vaker zien dat hij wil gaan drinken. Eerst zal hij voorzichtig likken. Later opent hij zijn mondje. Hij vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven.
- *Stap 5: Zoekreflexen stimuleren.* In deze fase gaat de baby aanhappen. Leg hem goed ter hoogte van de tepel, streel met de tepel over zijn onderlipje. Hij zal zijn mond wijd openen en zijn tong over de onderlip naar buiten steken. Dit is het moment om je baby in zijn geheel voorzichtig dichterbij te schuiven zodat hij kan happen en de tepel ver genoeg in zijn mondje kan nemen. Vaak zie je wel dat dit nog een oefening is: hij hapt en laat weer los, hapt en laat weer los.
- *Stap 6: Wakker en alert voor het eerste drinken.* Je baby zal, mits hij goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer loslaten. Hij zal dan ook voor het eerst zuigen. Deze fase kan lang duren: hij hapt wel, maar gaat uiteindelijk toch niet zuigen. De zuigreflex wordt geprikkeld als je baby iets tegen zijn gehemelte voelt, dus moet de tepel ver genoeg in de mond gebracht worden. Als dit nog niet lukt, is het mogelijk om tijdelijk een tepelhoedje te gebruiken omdat deze altijd lichtjes het gehemelte raakt en zo de zuigreflex prikkelt. Probeer elke voeding eerst je baby zonder tepelhoedje aan te leggen, lukt dit na een aantal pogingen niet, gebruik dan het tepelhoedje. De volgende voeding probeer je weer eerst zonder hulpmiddel aan te leggen. Let op dat als je voedt met tepelhoedje, het kind nu ook voldoende borstweefsel in zijn mondje neemt.
- *Stap 7: Vasthouden van de tepel en tepelhof: zuigen en slikken.* Nu is het zover. Je baby drinkt bij jou aan de borst. Hij houdt in deze fase de tepel met de tepelhof goed vast en zuigt.

Bovendien zie en/of hoor je hem slikken. De eerste voedingen zullen vaak niet meer dan een paar slokjes zijn. Maar het is beslist een goed begin!

- *Stap 8:* Soms is het nodig om je baby met behulp van sonde of flesje nog wat moedermelk bij te voeden.
- *Stap 9: Borstvoeding deels op verzoek.* In deze fase zijn jullie al thuis of in ieder geval bijna thuis. Je baby mag vaak bij jou drinken maar het zal hem nog niet helemaal lukken om alles zelf uit de borst te halen. Je zal hem nog bij voeden met een fles.
- *Stap 10: Dag en nacht samen en frequente borstvoeding.* Je baby drinkt volledig uit de borst!

### **Naar huis**

Op een bepaald moment is het zover dat je baby mee naar huis kan. Dit is meestal rond de 36 weken, als de baby zelf drinkt en goed groeit. Meestal drinkt je baby dan nog niet volledig uit de borst, maar 1 of 2 keer per dag. Dit kun je thuis langzaam uitbreiden als je merkt dat je baby goed drinkt uit de borst.

Bespreek voordat je naar huis gaat al je vragen over de voeding met de verpleegkundige, lactatiekundige of kinderarts.

### **Waar kun je terecht met vragen?**

In het ziekenhuis kun je vragen stellen aan:

- (kinder)verpleegkundige;
- kinderarts;
- lactatiekundige.

Als je thuis bent, kun je met je vragen terecht bij/op:

- de JGZ-verpleegkundige;
- de lactatiekundige;
- website [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl);
- borstvoedingsorganisaties La Leche League en Borstvoeding Natuurlijk;
- website [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com).