

De wetenschap toegelicht:

Hoe weten we of een baby genoeg moedermelk binnen krijgt tijdens de borstvoeding?

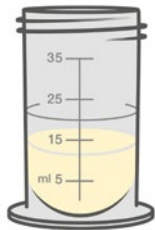
Medela Kennisbrief

Een reeks voor professionals
in de geboortezorg

In onze vorige kennisbrief gaven we aan dat de meest gehoorde reden voor moeders om te stoppen met borstvoeding of hun kindje (bij) te voeden met kunstvoeding (de perceptie) is dat ze te weinig moedermelk hebben. We vertelden toen over het belang van een goede initiatie en start van de melkproductie. Maar hoe houdt de moeder haar melkproductie in stand en hoe weet ze of haar baby voldoende melk binnenkrijgt?

De overgrote meerderheid van de vrouwen is fysiek in staat om borstvoeding te geven, zolang ze daarbij de nodige hulp en ondersteuning krijgen. Bij de zeldzame aandoening micromastie (hypoplasie van de borstklieren) hebben vrouwen onvoldoende melkproducerend borstweefsel. Borstchirurgie kan het slagen van de borstvoeding beïnvloeden en als er bepaalde medicijnen gebruikt worden, is het misschien niet aan te raden om borstvoeding te geven. Maar de overgrote meerderheid van de borsten – hoe ze er ook uitzien – kan moedermelk produceren.

Tijdens de zwangerschap bereiden de borsten zich al voor op het voeden van de baby. Het zwangerschapshormoon progesteron blokkeert op dat moment nog het hormoon prolactine, zodat de melkproductie niet daadwerkelijk op gang komt. Wanneer de placenta (nageboorte) geboren is begint het progesteronniveau te dalen. Dit duurt echter een paar dagen waardoor er op de eerste dag nog niet veel melk beschikbaar is.



Wist je dat?
Moeders produceren
10-50 ml colostrum in
de eerste 24u na de
geboorte

Huid-op-huidcontact stimuleert het vrijkomen van een ander hormoon, oxytocine. Dit stimuleert de melkproductie en het ondersteunt de aanmaak van kleine hoeveelheden colostrum (de vroege melk) voor de baby. Tijdens het eerste uur na de geboorte zijn de oxytocineniveaus van moeder en de baby duizelingwekkend hoog, maar dat duurt maar kort.

Soms krijgen pasgeborenen niet voldoende moedermelk binnen om gevoed en gehydrateerd te blijven. De beste manier om dit te controleren is door te observeren hoe een baby aan de borst drinkt, lettend op techniek (actief drinken) en luisterend naar slikken (effectief drinken). Het controleren van de luiers is ook een goede indicatie. Een pasgeboren baby plast doorgaans evenveel keren als hij dagen oud is – meestal tot dag drie, waarop hij ongeveer drie plasluiers per dag moet hebben. Vanaf dag vijf moet hij vijf of meer (zwarte) plasluiers hebben en ten minste twee poepluiers. De ontlasting moet uiterlijk op dag vier van meconium of groen naar zacht en geel zijn gegaan. Als de baby dit patroon niet volgt, moet er snel een deskundige ingeschakeld worden.

Wetenschappers denken dat moedermelk een 'feedbackremmer voor lactatie (feedback inhibitor of lactation - FIL) bevat, die de melkproductie remt. Op het moment dat de baby alle melk uit de borst drinkt, daalt ook de hoeveelheid FIL, waarna de lactocyten (melkproducerende cellen) meer melk gaan produceren om aan de vraag te voldoen. Dus als de borst regelmatig wordt geleegd, krijgt hij vanzelf het signaal om zich regelmatig te vullen.

Als de baby minder melk gaat drinken, werkt het proces omgekeerd. De borst wordt gevuld met moedermelk, maar er wordt minder van gedronken. De FIL in de achtergebleven melk instrueert je cellen om het langzamer aan te doen, zodat je uiteindelijk minder melk gaat aanmaken. Dat is wat er gebeurt op het moment waarop je stopt met voeden aan de borst.

Ouders zijn vaak onzeker of hun baby wel voldoende moedermelk binnen krijgt. Met de handige infographic aan de achterkant geef je ze een aantal eenvoudige handgrepen om hier gerust in te zijn.

De eerste maand: de melkproductie opbouwen

Dit zijn de weken waarin de baby meer gaat drinken en de productie wordt opgebouwd om zijn groeiende maagje te blijven vullen. Hoe meer de baby aan de borst drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt.

Tegen de tijd dat de baby 14 dagen oud is, produceren de borsten tot 12 keer zoveel melk als op de eerste dag.



Wanneer het nodig is om de melkproductie verhogen

De complexe kettingreacties die de melkstroom op gang brengen kunnen beïnvloed worden met technieken om de borst en de baby te stimuleren. Je kunt de volgende adviezen geven:



- Probeer ontspanningstechnieken ter vermindering van eventuele gevoelens van angst die de melkproductie kunnen beïnvloeden.
- Pas de voedingshouding en/of het aanleggen van de baby aan, zodat hij de tepel optimaal kan stimuleren.
- Zorg voor meer huid-op-huidcontact met de baby voor of tijdens een voeding, zodat er meer oxytocine vrijkomt.
- Vaker borstvoeding geven en/of kolven – minimaal 8 tot 12 keer per 24 uur, met maximaal drie uur tussen de voedingen.
- Kolven naast het geven van borstvoeding – tijdens een gemiddelde sessie drinkt de baby ongeveer twee derde van de hoeveelheid melk in de borst dus door de overgebleven melk af te kolven, wordt de productie verhoogd. Er komt meer melk als er een uur zit tussen de borstvoeding en het kolven, omdat de borsten dan weer wat voorraad hebben opgebouwd en na een korte pauze meer melk afgeven.
- Gebruik een dubbele borstkolf om beide borsten tegelijk te kolven, zodat het lichaam aan de slag moet om ze weer te vullen en eraan gewend raakt meer melk aan te maken.
- Masseer de borsten tijdens de borstvoeding of tijdens het kolven om de melk beter door de melkkanalen te laten stromen.
- Zorg dat de borstschild (het trechter- of het komvormige deel van de afkolfset dat over de borst valt) de juiste maat heeft – het hoort niet te hard op de borst te drukken, omdat dit de melkkanalen kan dichtdrukken. Verder mag de tepel niet langs de zijanten van de trechter schuren.
- Er zijn op recept medicijnen (galactogogen) verkrijgbaar die kunnen helpen om de melkproductie te verhogen. Raadpleeg echter eerst een deskundige, omdat niet alle medicijnen in alle situaties werken.

Als de baby gezond is en binnen zijn groeicurve zit, hoeft een moeder zich geen zorgen te maken of ze wel genoeg melk aanmaakt. Haar borsten zijn nu waarschijnlijk minder gezwollen (en minder gevoelig!) en lekken minder melk dan in die eerste hectische weken, maar dat komt doordat de melkproductie nu precies is afgestemd op de behoeften van de baby. Hoe lang er ook borstvoeding gegeven wordt, de borsten blijven zich aanpassen en worden steeds efficiënter in het produceren, opslaan en afgeven van melk.

Supporter van Borstvoeding is een interactieve Facebook-groep voor kraamverzorgenden en verloskundigen. Deel samen tips en ervaringen en lees de laatste onderzoeken Over borstvoeding en moedermelk. Zoek "supporter van borstvoeding" op Facebook



Genoemde onderzoeken en bevindingen worden nader beschreven in het e-book "De wonderlijke wetenschap van moedermelk". Lees meer op www.medela.nl/ebook

COLOFON: De Medela kennisbrief is een reeks achtergrondartikelen over wetenschappelijk onderzoeken naar lactatie, moedermelk en afkolven. Deze wordt uitgegeven door Medela Benelux B.V.

Kijk voor meer info op www.medela.nl of mail naar info@medela.nl

medela

Krijgt mijn baby genoeg moedermelk?

Als je begint met borstvoeding geven denk je misschien dat je niet veel melk aanmaakt. Maar het is normaal dat je de eerste dagen slechts kleine hoeveelheden aanmaakt.¹⁻⁴ Ongeveer drie dagen na de geboorte van je baby beginnen je melkvolumes snel toe te nemen.^{1,2} Daarom verliezen baby's meestal eerst wat gewicht en compenseren dat weer zodra ze meer melk drinken.

Het kan ook lijken alsof je baby altijd maar honger heeft, maar pasgeboren baby's kunnen wel 10 tot 12 keer per 24 uur drinken – op die manier stimuleert de natuur je borsten om de juiste hoeveelheid melk te blijven aanmaken.^{5,6} Als je baby groeit en voor voldoende natte en vieze luiers zorgt, dan doe je het prima. Onderstaande overzichten kunnen je meer houvast geven.

Het gewicht van je baby volgen^{7,8}



Hoeveel luiers? Vanaf de geboorte tot week 6⁸

| | Dag 1-2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5-week 6 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Natte luiers | 1-2  | 3+  | 4+ zwaar  | 5+ zwaar  |
| Vieze luiers | 1+  | 2+  | 2+  | 2+  |
| Ontlastings-beeld | Meconiumontlasting: zwart en plakkerig, wordt geleidelijk bruiner en minder plakkerig. | Groenig bruin tot bruinig geel. Niet meer plakkerig. | Geel. Korrelige structuur, los en waterig. | Geel. Korrelige structuur, los en waterig. |

Vanaf week zes blijven baby's die borstvoeding krijgen vijf of meer zwaar natte luiers per dag produceren. In dit stadium hebben sommige baby's minder vaak, maar wel grotere hoeveelheden ontlasting per 24 uur – het patroon van jouw baby wordt snel duidelijk. De ontlasting zal er hetzelfde uitzien vanaf nu totdat je na ongeveer zes maanden met vaste voeding begint.^{8,9}

Manieren om je melkproductie zo nodig te verhogen

Als je baby niet aan het bovenstaande verwachtingspatroon voldoet, raadpleeg dan snel een professionele zorgverlener. Het is belangrijk dat eventuele problemen met je melkproductie in de eerste weken worden vastgesteld, omdat ze in de beginfase gemakkelijker opgelost kunnen worden. Een lactatiekundige of borstvoedingsspecialist kan je adviseren:



Controleren hoe je baby is aangelegd. Een deskundige kan een borstvoedingssessie observeren en zo nodig helpen met aanleggen.¹⁰



Voedingsfrequentie verhogen. Acht of meer in 24 u.^{5,6,9} – een paar voedingen 's nachts is ook normaal.



Huid-op-huidcontact met je baby. Dit kalmeert jullie beiden, en stimuleert het hormoon dat je melk helpt stromen.¹⁰



Kolven na elke voeding. Deze tijdelijke maatregel kan ook helpen je melkproductie te verhogen.^{7,10}

Onthoud
Hoewel frequent drinken en onrustige perioden normaal zijn, is het een goed idee je baby te laten onderzoeken als hij constant drinkt en nooit verzadigd lijkt te zijn.¹⁰

Ga naar [medela.nl/borstvoeding](https://www.medela.nl/borstvoeding) om meer te lezen over hoe je pasgeboren baby borstvoeding te geven en hoe je melkproductie werkt.