

De wetenschap toegelicht:

Het belang van het eerste uur bij borstvoeding

Medela Kennisbrief

Een reeks voor professionals
in de geboortezorg

Helaas is “te weinig melk” nog steeds de meest gehoorde reden voor moeders om hun kindje (bij) te voeden met kunstvoeding of zelfs helemaal te stoppen met borstvoeding. Een goede melkproductie is essentieel om een pasgeborene baby te kunnen voeden met moedermelk en geeft ook de beste kansen op langdurige borstvoeding. Het eerste uur na de bevalling is daarbij essentieel. We vertellen je waarom.

Door borstvoeding te geven in het eerste uur na de geboorte en daarna regelmatig in de eerste 24 uur kunnen latere problemen, zoals geelzucht, laag bloedsuikergehalte of overmatig gewichtsverlies bij de pasgeborene, worden vermeden. Diverse onderzoeken laten zien hoe belangrijk het eerste uur is voor de ontwikkeling van de baby en de borstvoeding op langere termijn.

Onderzoek toont aan dat:

- Colostrum bevat hoge immuunfactoren, bevordert de uitscheiding van meconium en vermindert het risico op verhoogde bilirubine-waarden (Riordan & Wambach, 2015: 230).
- De zuigreflex is bijzonder intens binnen het eerste uur. Zuigen kalmeert en stimuleert ook de aanmaak van speeksel, dat enzymen bevat voor de voorvertering van het voedsel. Zuigen helpt de baby ook om zijn luchtwegen vrij te maken van slijm (Riordan & Wambach, 2015: 230).
- De hormoonspiegels van oxytocine, het “liefde-en hechtingshormoon”, zijn bijzonder hoog binnen het eerste uur na de geboorte bij zowel de moeder als uw pasgeborene (Moberg, 2013).
- Door de vroege eerste toepassing begint de melkvorming sneller en beter (Murray, 2006; Chen, 1998).
- Binnen het eerste uur aanleggen heeft positieve effecten op de exclusieve borstvoeding en de duur van borstvoeding (Baker, 2006; De Chateau, 1977; Berra, 2003).
- Borstvoeding binnen het eerste uur na de geboorte verlaagt wereldwijd het sterftecijfer van pasgeborenen -na het eerste uur verdubbelt het risico (Khan et al, 2015).
- Door frequent en op verzoek te voeden (minstens 8 keer per 24 uur) komt de melkproductie eerder op gang (Salariya, 1978).
- Huid-op-huidcontact in het eerste uur helpt de melkproductie te stimuleren, bevordert exclusieve borstvoeding en vergroot de kans op borstvoeding over een langere periode (Moore, 2016).

Als borstvoeding niet mogelijk is: kolven in het eerste uur

Soms heeft een moeder een alternatief nodig om haar borsten te stimuleren. Zo kunnen moeder en kind na de geboorte gescheiden zijn (bijvoorbeeld bij vroeggeboorte). Of een moeder wil wel borstvoeding geven, maar door gebruik van medicatie mag de baby de melk niet krijgen. En soms kan de baby de borst niet effectief alleen leggen. In zulke gevallen moet een moeder gaan afkolven. Vroegtijdig afkolven ondersteunt enerzijds een tijdige initiatie en anderzijds de melkproductie op lange termijn.

Het proces van melkvorming

Ongeacht of een moeder à terme of prematuur bevalt, alle moeders doorlopen eenzelfde lactatieproces om voldoende melk te produceren. Dit proces bestaat uit vier fasen: de ontwikkeling van het borstweefsel, hoofdzakelijk tijdens de zwangerschap (ontwikkelingsfase), het opstarten van de melkproductie (initiatiefase), het opbouwen van de melkproductie (de opbouwfase) en tot slot het in stand houden van de melkproductie (instandhoudingsfase).

De fasen bouwen op elkaar voort, dus een succesvolle start heeft een grote impact op de melkproductie op lange termijn. Hierna vertellen we je meer over de fasen van zwangerschap tot initiatie in de eerste dagen na de geboorte.

Initiatietechnologie helpt een moeder die moet kolven haar melkproductie goed op te starten. Lees hoe verderop in deze kennisbrief.

Met handig
pocketkaartje om
te bewaren als
geheugensteun.



Ontwikkelen

Dit stadium wordt ook wel secretoire differentiatie (lactogenese I) genoemd. Tijdens de zwangerschap draait het niet alleen om de groei van de baby, het is ook de periode waarin de borsten zich voorbereiden op de lactatie.



Tot aan 46% groei van de borsten

Van voor de zwangerschap tot aan de geboorte kunnen borsten tot wel 46% in grootte toenemen. Niet alle moeders ervaren een dergelijke groei, en bij sommigen gebeurt dit na de geboorte van de baby.



Verandering van de structuur van de borst

In de loop van de zwangerschap ontstaat er in de borstklier een complex systeem van vertakkende melkkanalen en melkproducerende cellen. In deze periode kunnen ook kleine hoeveelheden voormelk (colostrum) worden geproduceerd.

Initiatie

Dit stadium wordt ook wel secretoire activatie (lactogenese II) genoemd, dat wil zeggen dat de melkproductie op gang komt. In de eerste dagen na de geboorte geven specifieke hormonen een signaal af aan de melk producerende cellen om een overvloedige melkproductie op gang te brengen.



Dag 1: 10–50 ml

In de eerste 24 uur na de geboorte produceren moeders tussen de 10–50 ml. De dagen erna nemen deze hoeveelheden toe, en verandert het colostrum in overgangsmelk.



Dag 3: de melkproductie komt op gang

Het moment waarop secretoire activatie plaatsvindt verschilt per moeder en loopt uiteen van 24 - 120 uur na de geboorte. Een vertraagde secretoire activatie wordt in verband gebracht met een kortere lactatieperiode.

Een goed begin

Direct na de geboorte hebben moeders een hoog oxytocineniveau – een belangrijke lactatiehormoon. Vroeg en frequent borstvoeding geven of afkolven maakt gebruik van deze hoge oxytocineniveaus en bevordert een langdurige melkproductie bij moeders van à terme en premature baby's.



Ondersteunen van het geven van uitsluitend borstvoeding aan gezonde à terme baby's:

Borstvoeding tijdens het eerste uur na de geboorte

Huid-op-huid contact direct na de geboorte is de beste manier om de eerste borstvoeding op gang te brengen. Dit bevordert een langere borstvoedingsrelatie.

Frequent borstvoeding geven

Het wordt aanbevolen om elke twee tot drie uur te voeden. Doorgaan met huid-op-huid contact helpt de moeder de voedingssignalen van haar baby te herkennen.

Voorzie 3 vuile luiers

Drie of meer gele ontlastingen per 24 uur vanaf ongeveer dag 4 zijn een indicatie dat initiatie heeft plaatsgevonden en dat de melkproductie op gang is gekomen.



Ondersteunen van voedingen met uitsluitend moedermelk als borstvoeding geven niet mogelijk is:

Afkolven in het eerste uur na de geboorte

Het is belangrijk in het eerste uur na de geboorte de borsten te stimuleren met op onderzoek gebaseerde initiatie-technologie. Dit ondersteunt tijdige initiatie en langdurige melkproductie.

Frequent afkolven

Meerdere keren per dag afkolven met initiatie-technologie helpt adequate hoeveelheden te bereiken. Om de twee tot drie uur dubbelzijdig afkolven bevordert dit.

Voorzie een hoeveelheid van 3 x 20 ml

Een afgekolfd hoeveelheid melk van ≥ 20 ml in elk van drie opeenvolgende kolfsessies wijst erop dat initiatie is bereikt. Dit is het moment om met een passend kolfprogramma melk af te gaan kolven.

Initiëren door af te kolven: Symphony Plus - 2 unieke kolfprogramma's in 1



INITIATE-programma

Het INITIATE-programma ondersteunt moeders die afhankelijk zijn van de borstkolf om de melkproductie met succes te initiëren. Het programma imiteert het onregelmatige en snellere zuig-en pauzeerpatroon van een voldragen baby tijdens de eerste dagen van de lactatie.

Gebruik het INITIATE-programma direct na de geboorte.

- Tot de moeder in elk van de laatste drie afkolfsessies een totale hoeveelheid van ten minste 20 ml hebt afgekolfd, OF
- Gedurende de eerste vijf dagen. Als de melkproductie na vijf dagen niet op gang is gekomen, schakel dan over op het MAINTAIN-programma.

Het INITIATE-programma loopt automatisch gedurende 15 minuten met meerdere pauzes. Het is belangrijk om het programma volledig af te maken. Vanaf dag twee is het belangrijk om na de 15 minuten in INITIATE nog 5 minuten extra te kolven in het MAINTAIN programma om eventuele achtergebleven melk in de borst zoveel mogelijk te verwijderen. Laat de moeder 8 tot 12 keer per 24 uur kolven, ook gedurende de nacht.

Knip uit
en bewaar



MAINTAIN-programma

Het MAINTAIN-programma is ontworpen om de melkproductie na de secretoire activatie (toeschietreflex) te optimaliseren, om een adequate melkproductie op te bouwen en in stand te houden. Met de 2-Phase Expression technologie imiteert het programma het zuigpatroon van à terme baby's als de lactatie op gang is gekomen.

Gebruik het MAINTAIN-programma nadat de melkproductie op gang is gekomen.

- Nadat moeder in 3 opeenvolgende afkolfsessies ten minste 20 ml per sessie heeft afgekolfd (totaal van 2 borsten) OF
- Bij volle borsten langer dan 24u zonder zichtbare melkproductie, OF
- Wanneer de moeder in MAINTAIN sessie in één keer 50 ml of meer kolft, OF
- Vanaf dag zes (afhankelijk van wat het eerst is).

Ga door met afkolven totdat de borst leeg en zacht aanvoelt. (Medela adviseert een afkolftijd van minstens 15 minuten). Het kolfprogramma moet handmatig worden uitgeschakeld. Laat de moeder 8 tot 12 keer per 24 uur kolven, ook gedurende de nacht.

Symphony PLUS - INITIATE

Observeren is
belangrijk!

DAG
1

8-12 x
per 24u
INITIATE
15 min. per
sessie

DAG
2 t/m 5

8-12 x
per 24u
INITIATE
15 min. per
sessie

+

minimaal
5 min.
nakolven in
MAINTAIN

Wanneer
overstappen op
MAINTAIN?

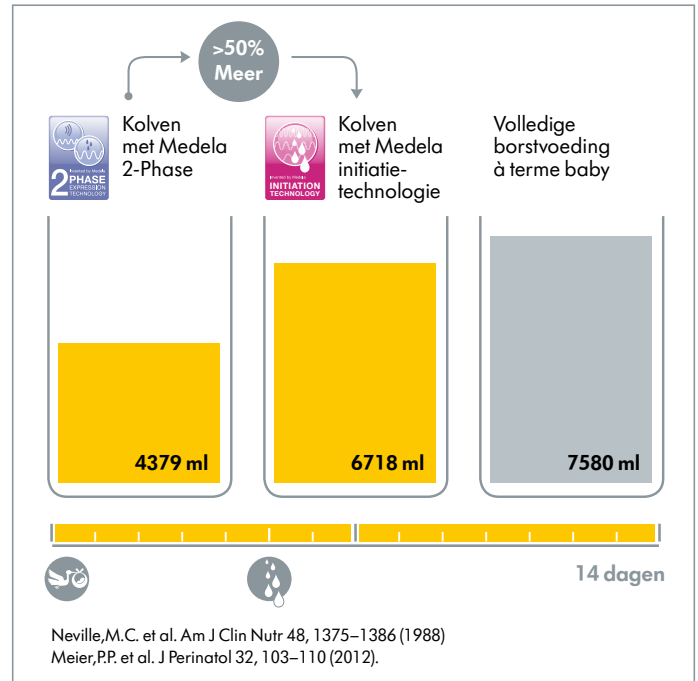


Meer dan 50% meer melk door Initiatietechnologie

Zoals we aangaven zorgt een goede initiatie van de borstvoeding ervoor dat een moeder ook voldoende melk heeft op de langere termijn. Door haar baby vanaf het eerste uur veelvuldig aan te leggen wordt de melkproductie niet alleen zo snel mogelijk opgestart, maar ook verder opgebouwd en in stand gehouden. Idealiter lukt dit moeder en kind samen. Onderzoeken laten echter ook zien dat, wanneer dit niet kan, nagenoeg eenzelfde melkvolume kan worden bereikt 14 dagen na de geboorte wanneer de moeder het kolven start met Initiatietechnologie. Dit in tegenstelling tot wanneer ze uitsluitend kolft met een 2-fasen programma.

Behoeftte aan meer uitleg of een training over de Medela Initiatietechnologie of Symphony PLUS?
Mail ons via lactatiekundige@medela.nl

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



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

Wanneer overstappen op MAINTAIN?

Vragen?
medela.nl/plus



Moeder kolft in 3 opeenvolgende kolfsessies ten minste 20 ml per sessie (totaal van 2 borsten)

of



Bij volle borsten langer dan 24u zonder zichtbare melkproductie

of



Moeder kolft in één keer 50 ml of meer

of



Vanaf dag 6 schakelt moeder altijd over op MAINTAIN



Schakel een **lactatiekundige** in wanneer er dag 5 nog geen melkstroom is!