



Borstvoeding premature baby

Een prematuur geboren baby, is een baby die geboren na een zwangerschap van minder dan 37 weken. Goede medische, verpleegkundige en lactatiekundige zorg is voor de prematuur geboren baby en de moeder onontbeerlijk. Daarnaast heeft de baby net zoveel behoefte aan de aanwezigheid van de ouders. Baby's, die te vroeg geboren zijn en liefdevol worden aangeraakt en gekoesterd tegen de huid van de ouders (huid-op-huid-contact), groeien beter en zijn gezonder.

In deze folder leest u over:

- Borstvoeding voor een prematuur geboren baby;
- De melkproductie op gang brengen na de bevalling;
- Afkolven voor een premature baby;
- Het stappenplan;
- Manieren om afgekolfd moedermelk te geven;
- Nuttige adressen.

Een vroeggeboorte gebeurt meestal onverwacht en de oorzaak is vaak onduidelijk. Soms moet de baby op medische indicatie geboren worden, bijvoorbeeld wanneer de risico's voor moeder en/of kind bij het voortzetten van de zwangerschap groter zijn dan de risico's bij het beëindigen van de zwangerschap. Zodra bekend is dat je baby te vroeg geboren gaat worden, kun je je voorbereiden op de couveusetijd. Je kunt gaan kijken op de couveuseafdeling en informeren naar de mogelijkheden van begeleiding bij borstvoeding geven.

Wanneer in deze folder wordt gesproken over je baby, gebruiken we voor de leesbaarheid hij en zijn in plaats van hij/zij en zijn/haar.

Borstvoeding voor een prematuur geboren baby

Moedermelk biedt een premature baby veel voordelen wat betreft gezondheid, voeding en ontwikkeling. Moedermelk is beter voor je baby dan welke kunstvoeding ook. Het verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën en bevat stoffen en cellen die de afweer van je baby versterken. Voor te vroeg geboren baby's is deze bescherming extra belangrijk, omdat ze nog erg kwetsbaar zijn. Daarnaast is moedermelk voor een te vroeg geboren baby anders van samenstelling dan de moedermelk van een moeder die rond de uitgerkende datum is bevallen. Deze moedermelk is extra waardevol bij de ontwikkeling van het nog onrijpe darmstelsel, de longen en de hersenen. Het bevat onder andere meer eiwit, natrium en calcium en veel stoffen die het immuunsysteem van de baby stimuleren. De vetten zijn licht verteerbaar en qua samenstelling perfect afgestemd op de behoefte van het onrijpe zenuwstelsel. Na verloop van de eerste twee tot vier weken gaat premature melk vanzelf over in moedermelk die geschikt is voor een voldragen baby.

Bij heel vroeg geboren baby's is daarom soms een extra toevoeging nodig. Deze toevoeging is tijdelijk en bestaat uit extra calorieën en mineralen.

Ook voor jezelf zijn gezondheidsvoordelen te behalen door het geven van moedermelk, zoals het minder voorkomen van bepaalde vormen van kanker en een verminderde kans op botontkalking op latere leeftijd.

Zelfs als je vooraf hebt besloten om geen moedermelk te gaan geven, is het waard te overwegen om toch een periode moedermelk af te kolven.

Melkproductie op gang brengen na de bevalling

Hoe jonger de baby is, hoe moeilijker het voor hem/haar is om zelf te drinken. Baby's die bij een

zwangerschapsduur van minder dan 32 weken geboren zijn, kunnen nog niet zelf drinken aan de borst. De melkproductie wordt gestimuleerd doordat je baby aan de borst zuigt of drinkt.

Om de melkproductie, ondanks het niet kunnen drinken van je baby, toch op gang te brengen, is het belangrijk dat je zo snel mogelijk begint met afkolven. Het liefst binnen 6 uur na de bevalling, zodra je ertoe in staat bent (ook na een keizersnede). Door het afkolven breng je de melkproductie op gang en houd deze in stand. Ook als je baby al een beetje drinkt aan de borst, is het belangrijk dat je nakolft om vraag en aanbod op peil te houden. Het hormoon prolactine is na de bevalling ruimschoots aanwezig in je lichaam, maar de hoeveelheid daalt snel in de eerste dagen na de bevalling als de borsten niet of onvoldoende worden gestimuleerd.

Afkolven voor een premature baby

De eerste dagen na de bevalling komen er tijdens het afkolven waarschijnlijk maar een paar druppels moedermelk. Dit is normaal. Het doel van het afkolven tijdens deze eerste dagen is niet om veel melk te produceren, maar om de borsten optimaal te stimuleren tot productie van moedermelk op korte en langere termijn.

Deze eerste druppels moedermelk heten colostrum en bevatten veel afweerstoffen voor je baby. Ook kleine beetjes hebben in dit opzicht grote waarde en dragen bij aan de gezondheid van je baby. Gooi deze druppels dus niet weg. Zorg ervoor dat je baby dit krijgt. Klein beetjes colostrum kun je het beste met de hand afkolven. De verpleging kan je daarbij helpen.

Een aantal zaken, die belangrijk zijn bij het afkolven van moedermelk voor een premature baby:

- Probeer als het mogelijk is, binnen 6 uur na de bevalling te beginnen met afkolven, want dit brengt de melkproductie op gang.
- Hoe eerder je begint met kolven, hoe eerder de hormonen gestimuleerd worden, dit heeft ook een positieve invloed op langere termijn.
- Wij raden je aan om dubbelzijdig te kolven. Het halveert de tijdsduur en stimuleert de borsten optimaal om melk te maken.
- Om de borstvoeding op gang te brengen en te houden kolf je in principe net zo vaak als wanneer je een voldragen baby aan de borst zou voeden. Dit betekent acht tot twaalf keer kolven per 24 uur. In de praktijk blijkt dit voor de meeste moeders echter te veel. Het streven is minimaal zes tot acht keer te kolven per 24 uur.
- Door spanning, bijvoorbeeld als je baby zich niet zo lekker voelt, kan de melkproductie teruglopen. Deze verminderde melkproductie is vaak tijdelijk en verdwijnt weer als de spanningen verminderen of oplossen.
- De ideale moedermelkproductie na ongeveer 14 dagen na de bevalling is meer dan 500 ml/24 uur.
- Kolven na huid op huid contact (kangoeroeën) geeft vaak een betere toeschietreflex.
- Als het toeschieten niet lukt, of bij andere vragen kun je te allen tijde terecht bij de verpleegkundige of lactatiekundige.
- Ook al wordt er weinig melk afgekolfd, je lichaam zal bij elke keer kolven toch het signaal krijgen om melk te blijven maken. Uiteindelijk zijn ook kleine beetjes moedermelk goed voor je baby.

Neem elke dag 'verse moedermelk' voor de komende 24 uur mee naar het ziekenhuis. Alles wat je teveel kolft kun je invriezen. Door het invriezen verandert de samenstelling en dus de kwaliteit van moedermelk enigszins, een gedeelte van de levende cellen gaat verloren. De antistoffen en andere beschermende bestanddelen blijven wel behouden.

In het Laurentius ziekenhuis kun je gebruik maken van een dubbelzijdig, elektrisch kolfapparaat. Na ontslag uit het ziekenhuis kun je deze kolfapparaten, tijdens kantooruren, huren bij de thuiszorg. Buiten kantooruren op de kraamafdeling.

De kleinere elektrische kolfapparaten of handkolven voldoen prima om incidenteel mee af te kolven als de moedermelkproductie volledig op gang is. Maar als de moedermelkproductie nog op gang moet worden gebracht is (tijdelijk) een efficiënt kolfapparaat nodig.

Het stappenplan

Hoe snel het proces van de eerste voorzichtige slokjes tot het volledig drinken aan de borst zal verlopen is niet te voorspellen. Daarom hanteren wij in het Laurentius ziekenhuis een tien stappenplan. Afhankelijk van de leeftijd en gezondheid van je baby zal hij de stappen naar het drinken aan de borst doorlopen.

Stappenplan Borstvoeding bij de prematuur

Kinder- en Kraamafdeling Mesos Medisch Centrum Utrecht



Stap 1: Huidcontact

Met kangoeroeën kan begonnen worden zodra de toestand van de baby stabiel is. Baby's reageren positief op huidcontact. Ook blijkt dat de lichaamstemperatuur, ademhaling en de hartactie van de baby stabiel blijven. De baby huilt minder vaak.

Stap 2: Mond/neus tegen tepel

Bij het buidelen kun je het mondje en neusje van je baby ter hoogte van de tepel leggen. Je baby zal de moedermelk ruiken en nieuwsgierig worden.

Stap 3: Wat melk laten proeven

Als uw baby ter hoogte van uw tepel ligt kun je met de hand voorzichtig wat melk uit je borst drukken. Je baby ruikt deze druppeltjes melk en zal misschien voorzichtig wat melk oplikken. Een belangrijk aspect is, dat de nadruk ligt op het contact en het oefenen en niet op het geven van voeding. Het is belangrijk dat je rustig en lekker zit en dat je voor het oefenen de tijd neemt.

Stap 4: Ruiken/Sabbelen

Je baby laat steeds vaker zien dat hij wil gaan drinken. Eerst zal hij voorzichtig likken, later opent hij zijn mondje. Je baby vindt het heerlijk om druppeltjes moedermelk te proeven. Als hij nog niet drinkt aan de borst, zal er sondevoeding gegeven moeten worden. Dit kan heel goed gedaan worden als hij bij je ligt en probeert uit de borst te drinken.

Stap 5: Zoekreflexen stimuleren

Leg je baby ter hoogte van je tepel, streel met de tepel over zijn onderlipje. Je baby zal zijn mondje wijd openen en zijn tong over de onderlip naar buiten steken. Dit is het moment om hem dichterbij te schuiven, zodat hij kan happen en de tepel ver genoeg in zijn mondje kan nemen. Vaak ziet men dat hiervoor oefening nodig is, hij hapt en laat weer los en probeert dit een paar keer opnieuw.

Stap 6: Wakker/alert; voor 't eerst drinken

Je baby zal, mits hij goed wakker is, op een goed moment aanhappen en niet meer loslaten. Hij zal dan voor het eerst zuigen. Deze fase kan lang duren: hij hapt wel, maar gaat uiteindelijk toch niet zuigen. De

zuigreflex wordt geprikkeld als de baby iets tegen zijn gehemelte voelt: hij gaat dan automatisch zuigen. Als dit niet goed lukt, kun je overwegen om tijdelijk een tepelhoedje te gebruiken.

Stap 7: Vasthouden van de tepel en tepelhof; zuigen/slikken

Nu is het zover. Je baby drinkt 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 begin is gemaakt!

Stap 8: Borstvoeding geven/wegen/minderen van de sondevoeding

Hele voeding aan de borst, gewichtscontrole en verminderen van de sondevoeding. Zodra je baby echt uit de borst drinkt, is het verstandig om voor en na de voeding te wegen. En krijgt hij zo nodig de resterende voeding per sonde na. Je ziet dat je baby steeds meer uit de borst drinkt en dus minder sondevoeding nodig heeft.

De volgende twee stappen ga je vaak pas thuis ondernemen.

Stap 9: Borstvoeding deels op aanvraag

Doordat je baby bij je is kun je gaan voeden als hij aangeeft dat hij honger heeft. Naarmate de borstvoedingen beter verlopen en je baby goed groeit, plast en poept en tevreden is, hoef je minder of niet meer bij te voeden en kun je het afkolven verminderen.

Stap 10: Dag en nacht samen/frequent borstvoeding

Je baby groeit goed en is tevreden, afkolven is niet meer nodig.

Manieren om afgekolfde moedermelk te geven

Als je baby nog niet goed uit de borst kan drinken of er nog maar kleine beetjes uithaalt, moet hij op een andere manier bijgevoed worden. Dit kan op verschillende manieren, hieronder volgt een uitleg van de meest voorkomende methoden.

Sondevoeding

De voeding komt door de sonde direct in de maag van je baby. Het voordeel hiervan is dat het voor je baby geen inspanning kost om te eten. Het best kan de sondevoeding worden gegeven tijdens het kangoeroeën. Je baby associeert dan het bij zijn moeder zijn met het prettige, verzadigde gevoel in zijn maag. Het nadeel is dat je baby geen voeding in zijn mondje krijgt, uw baby proeft het eten niet en het eten wordt niet vermengd met speeksel, waarin ook verteringsenzymen zitten. Je kunt dit probleem oplossen door je baby een paar druppeltjes moedermelk in zijn mondje te geven (als dat mag natuurlijk).

Flesvoeding

Als je baby langdurig bijgevoed moet gaan worden, wat bij een te vroeg geboren baby meestal het geval is, zal er in een ziekenhuis veelal voor een fles gekozen worden. Het drinken uit de fles vraagt om een andere zuigtechniek dan het drinken uit de borst. Het is belangrijk dat de fles op dezelfde manier wordt aangeboden als de borst. Streel met de speen zachtjes over de onderlip. Wacht op het wijd openen van de mond en het licht naar buiten komen van de tong, voordat je de speen in het mondje doet. De lipjes zijn naar buiten gekruld. Laat je baby tussendoor pauzeren.

Ondertussen blijft je baby wel gewoon oefenen met het drinken aan de borst, de fles is puur bedoeld voor het bijvoeden, het liefst met afgekolfde moedermelk.

Fopspeen

Voor een zieke of prematuur geboren baby kan een fopspeen een belangrijke bron van troost en pijnstilling zijn. Daarom krijgt een prematuur geboren baby met voldoende ontwikkelde zuigbehoefte, waarbij de moeder niet steeds aanwezig is om aan die zuigbehoefte te voldoen, soms een fopspeen aangeboden. Zuigen op een fopspeen stimuleert het vrijkomen van spijsverteringssappen waardoor de voeding beter wordt verteerd. Het probleem van zuig- of drinkverwarring speelt in veel mindere mate bij te vroeg geboren kinderen dan bij op tijd geboren baby's.

Voor meer informatie over borstvoeding geven in het algemeen, zie het boekje 'Borstvoeding onze zorg'.

Nuttige Adressen Borstvoeding

De borstvoedingsvereniging 'La Leche League' heeft een goede folder voor ouders met een te vroeg geboren baby. Hierin vind je veel praktische informatie. Je kunt bij deze vereniging ook andere folders over borstvoeding bestellen.

La Leche League Nederland
Postbus 212
4300 AE Zierikzee
www.lalecheleague.nl

NVL Nederlandse Vereniging voor Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl

Of de website www.borstvoeding.com

Tot slot

Heb je na het lezen van deze informatiebrief nog vragen, dan kun je die altijd stellen aan de verpleegkundigen en lactatiekundige van het Moeder & Kind Centrum.

De lactatiekundige is bereikbaar op tel.nummer 06 - 50 55 98 26.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius ziekenhuis
14282220 - Lactatiekunde - november 2018