



Borstvoeding of flesvoeding

Als je zwanger bent, komen er heel wat vragen op je af. Weet je al of je borstvoeding of flesvoeding wil geven? Of je nu een voorkeur hebt voor de borst of de fles: als je je hierover goed laat informeren, dan weet je beter wat je kunt verwachten als de baby er straks is.

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. En het geven van borstvoeding is ook goed voor jouw gezondheid. Het advies is om 6 maanden borstvoeding te geven, en daarna zolang moeder en kind dat willen en zich daar prettig bij voelen. Een baby profiteert het meest als hij ten minste 6 maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt. Het kan zijn dat je door bepaalde omstandigheden geen borstvoeding kunt geven.

Bijvoorbeeld als je bepaalde medicijnen gebruikt die terechtkomen in de moedermelk en niet goed zijn voor het kind. Dan heb je weinig keuze, ook al wil je misschien wel graag. Ook als je om een andere reden geen borstvoeding kunt geven, of dit niet wil, dan is flesvoeding (kunstvoeding) een betrouwbaar en veilig alternatief.

Goede redenen om te kiezen voor borstvoeding

- Borstvoeding bevat alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft. Alleen van vitamine D en K heeft je baby extra nodig.
- Borstvoeding beschermt de baby tegen ziekten. Er zitten afweerstoffen en andere werkzame stoffen in. Vooral de melk die je in de eerste paar dagen na de geboorte aanmaakt (het colostrum), bevat grote hoeveelheden stoffen die beschermen tegen ziekten. Daarna is de hoeveelheid aan deze stoffen lager, maar omdat kinderen meer drinken krijgen ze evenveel beschermende stoffen binnen als in het begin.
- Borstvoeding verkleint bij je kind mogelijk de kans op overgewicht, hoge cholesterol, allergieën, en het ontwikkelen van ziektes als astma, diabetes type 1 en type 2, leukemie en lymfoom.
- Borstvoeding zorgt voor natuurlijke antistoffen voor je baby, tegen bijvoorbeeld oorontstekingen.
- Borstvoeding kost niets en je hebt het altijd bij je.
- De temperatuur is altijd goed.
- Borstvoeding wordt vaak makkelijker verteerd, waardoor baby's minder geconstipeerd en winderig zijn.
- Terwijl de baby drinkt wordt het knuffelhormoon oxytocine in de hersenen aangemaakt. Moeder en kind worden hier ontspannen van.



Voordelen voor jou bij het geven van borstvoeding

- Borstvoeding beperkt het bloedverlies na de bevalling.
- Borstvoeding helpt je om weer op gewicht te komen.
- Borstvoeding zorgt voor een band tussen jou en je kind. Huid-op-huid-contact bij borstvoeding zorgt voor de aanmaak van oxytocine, ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd. Jij en je baby worden daarvan rustiger en ontspannen.
- Er zijn aanwijzingen dat vrouwen die lange tijd borstvoeding geven een lager risico hebben op bepaalde vormen van borstkanker.

Voordelen van kunstvoeding ten opzichte van borstvoeding

- Gemak: ook andere mensen dan de moeder kunnen de melk aan de baby geven.
- Flexibiliteit. Je hoeft als moeder het afkolven van melk niet in te passen in je drukke (werk)schema. Let wel: het voeden zélf kost natuurlijk nog steeds evenveel tijd. Drinken uit de fles gaat niet sneller dan uit de borst.)
- Je hoeft als moeder niet extra op te letten met het drinken van alcohol. (Wie borstvoeding geeft kan zelf het drinken van alcohol beter achterwege laten. Advies van het Voedingscentrum: En als de moeder toch een keer alcohol wil een drinken kan ze daar rekening mee houden door de moedermelk waar alcohol in zit af te kolven en niet aan de baby te geven)
- Je hoeft als moeder ook niet op te letten met medicatie die anders misschien via de melk in het babylijfje terecht kan komen. Voor sommige medicatie geldt namelijk het advies om deze niet te combineren met het geven van borstvoeding.
- Je kunt met kunstvoeding, in tegenstelling tot borstvoeding, direct bijhouden hoeveel je kind drinkt. Dat is namelijk af te lezen van het flesje.
- Drinken uit een flesje gaat voor een baby meestal vanzelf. Je hoeft het niet te leren, zoals voor borstvoeding wel vaak geldt. Overigens is het zowel drinken uit de borst als uit de fles belangrijk om op drinkhouding en signalen van het kind te letten, bijvoorbeeld of het kind genoeg heeft gehad.
- Je hebt als moeder geen kans op lichamelijke problemen zoals een borstontsteking of tepelkloven.
- Borstvoeding geven is niet voor iedereen even makkelijk. Het is iets dat niet alleen je kind maar ook jijzelf, als moeder, moet leren. Een goede voorbereiding helpt hierbij, en soms is het handig om een lactatiekundige in te schakelen. Dat is bij kunstvoeding minder aan de orde, hoewel dat ook niet altijd vanzelf gaat en je flesvoeding ook verkeerd kunt geven.
- Je hoeft je als moeder niet druk te maken over de vraag of je wel genoeg melk aanmaakt. Overigens is onzekerheid daarover, die volgens het Voedingscentrum veel vrouwen hebben, vaak onnodig: Uit objectief onderzoek blijkt dat heel erg weinig vrouwen (een paar procenten) daadwerkelijk te weinig moedermelk aanmaken. Veel vaker speelt het op de juiste manier aanleggen een rol bij het weinig of vaak drinken door de baby.



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK
OOSTELIJKE EILANDEN

Bereid je voor

Borstvoeding geven is niet voor iedereen even makkelijk. Het is iets dat niet alleen je kind maar ook jijzelf, als moeder, moet leren. Een goede voorbereiding helpt hierbij, en soms is het handig om een lactatiekundige in te schakelen. Dat is bij kunstvoeding minder aan de orde, hoewel dat ook niet altijd vanzelf gaat en je flesvoeding ook verkeerd kunt geven.

Door je goed voor te bereiden op het geven van borstvoeding, weet je beter wat je kunt verwachten als de baby er is. Lees je rustig in, woon een voorlichtingsavond bij of praat met mensen uit je omgeving die borstvoeding geven of hebben gegeven. Dat kan wellicht eventuele twijfels wegnemen. Weet je het nog niet zeker? Onze tip: probeer het in elk geval uit. Je kunt altijd nog stoppen. Je hebt het dan in ieder geval geprobeerd. Bovendien is elke week borstvoeding die je geeft, goed.

Tijdens de zwangerschap krijg je van ons een groeigids mee met veel informatie over de borstvoeding. Daarnaast is het zinvol om een borstvoedingsinformatie bijeenkomst te volgen. Ineke van Straeten, lactatiekundige geeft bij ons in de praktijk maandelijks een bijeenkomst. Je kan je hiervoor aanmelden via: www.inekevanstraeten.nl