


Veelgestelde vragen voor moeders: Borstvoeding en kolven tijdens COVID-19


Moedermelk is de beste voeding voor baby's en beschermt hen tegen ziekte.^{1,2} Moedermelk van geïnfecteerde moeders bevat geen actief nieuw coronavirus^{3,4} maar het bevat antistoffen ertegen.^{5,6} De voordelen van borstvoeding wegen op tegen de potentiële risico's die samenhangen met COVID-19.^{1,2,7,8}


 **Is het veilig om borstvoeding te geven als bij mij COVID-19 wordt vermoed of is vastgesteld?** **JA**⁸

 **Is het veilig om afgekolfde moedermelk te geven als bij mij COVID-19 wordt vermoed of is vastgesteld?** **JA**⁸

 **Is het veiliger om kunstvoeding te geven als bij mij COVID-19 wordt vermoed of is vastgesteld?** **NEE**⁸

 **Is het veilig om huid-op-huidcontact met mijn baby te hebben als bij mij COVID-19 wordt vermoed of is vastgesteld?** **JA**⁸

 **Is het veilig dat mijn baby in de NICU gepasteuriseerde donormoedermelk van een melkbank krijgt?** **JA**⁴

 **Is het veilig mijn zieke of premature baby in de NICU te voeden met mijn afgekolfde melk als bij mij COVID-19 wordt vermoed of is vastgesteld?** **JA**⁷

Borstvoeding ondersteunen.⁸

Na de geboorte en in het ziekenhuis

- Initieer borstvoeding binnen het eerste uur na de geboorte
- Zorg dat je zo snel mogelijk huid-op-huidcontact met je baby hebt
- Blijf de geadviseerde richtlijnen voor het reinigen van de onderdelen van de kolf volgen

Ga bij oudere baby's door met borstvoeding en introduceer veilige en gezonde aanvullende voedingsmiddelen wanneer de baby 6 maanden is⁸

Moeders en baby's hoeven niet te worden gescheiden in verband met bevestigde/vermoede COVID-19⁹

Jezelf en je baby veilig houden tijdens COVID-19

De 3 regels:¹

- **DRAAG** een masker tijdens het voeden
- **HANDEN WASSEN** met zeep voor en na aanraken van de baby
- **REINIG** en desinfecteer oppervlakken regelmatig

Veelgestelde vragen voor moeders: Nuttige tips voor vertrouwen in borstvoeding

Als je begint met borstvoeding geven denk je misschien dat je niet veel melk aanmaakt. 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.^{3,4}

Daarom verliezen baby's meestal eerst wat gewicht en compenseren ze dat weer zodra ze meer melk drinken. Je baby hoort bij een leeftijd van 2 weken weer op het geboortegewicht of daarboven te zijn en dan tot de leeftijd van drie-vier maanden circa 150-250 g per week in gewicht toe te nemen.^{3,4}



Hoe vaak moet je je baby de eerste vier weken voeden, wat is normaal?

Het kan 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.^{7,8} Als je baby groeit en voor voldoende natte en vieze luiers zorgt, dan doe je het prima.



Hoe weet ik of mijn baby genoeg melk krijgt?

Als je baby voldoende natte en vieze luiers produceert kun je jezelf geruststellen dat hij genoeg melk drinkt. Onderstaand zie je hoeveel natte en vieze luiers je dagelijks kunt verwachten:^{5,9}

	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+ 
Ontlastingsbeeld	Meconiumontlasting: zwart en plakkerig, 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. De ontlasting zal er hetzelfde blijven uitzien totdat je met vaste voeding begint.^{5,9}



Hoe kan ik mijn melkproductie verhogen als mijn baby niet aan bovenstaande verwachtingen voldoet?



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



Voedingsfrequentie verhogen
Acht of meer in 24 u.^{7,9}
– 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.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.



Wat moet ik doen als ik pijnlijke tepels heb?¹¹⁻¹³

- Raadpleeg een lactatiekundige om te controleren hoe je baby tijdens borstvoeding is aangelegd en of er sprake is van een te korte tongriem
- Breng na de voedingen een beetje van je melk aan op je tepels
- Breng na de voedingen ultrazuivere lanoline van medische kwaliteit, zoals Purelan, aan op je tepels
- Bespreek met een lactatiekundige of een contact tepelhoedje voor jou een oplossing zou kunnen zijn
- Als je niet kunt doorgaan met borstvoeding en je tepels moeten genezen, zorg dan dat je je melkproductie op peil houdt door frequent af te kolven (minimaal acht keer per 24 uur) tot je je baby weer uitsluitend borstvoeding kunt geven



Wat moet ik doen als ik door COVID-19 te ziek ben om borstvoeding te geven?

Als je te ziek bent om borstvoeding te geven, kun je idealiter je melk afkolven en een ander gezinslid je baby met je melk laten voeden.^{14,15}