Borstvoeding

de beste voeding voor je baby

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. Tijdens de zwangerschap bereidt je lichaam zich al voor om melk te gaan geven. De meeste ouders starten dan ook met het geven van borstvoeding. Het beschermt je baby tegen ziekten en het is ook goed voor je eigen gezondheid. Je baby heeft er het meeste baat bij als die tenminste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt mee.

Starten met borstvoeding geven

Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt bijna altijd genoeg.

Zo begint de borstvoeding goed:

- Leg je kind na de geboorte bloot tegen je aan. Je kunt je baby aan de borst leggen zodra die gaat zoeken en happen. Meestal is dit binnen één of twee uur na de geboorte.
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als die wil, in ieder geval iedere drie uur, ook 's nachts. In het begin zijn acht tot twaalf voedingen per 24 uur nodig. Meer kan ook.
- Geef bij elke voeding beide borsten. Begin de ene keer met de ene borst, de andere keer met de andere borst.
- Borstvoeding geven kan in het begin even zoeken zijn voor moeder en baby. Veel vrouwen die vroegtijdig stoppen met borstvoeding denken dat ze niet genoeg melk aanmaken. Maar je kunt op je lichaam vertrouwen. Bijna iedereen die net is bevallen kan borstvoeding geven. Baby's drinken zoveel ze nodig hebben en in het begin is dat maar heel weinig. Ben je hier onzeker over? Professionals zoals de verloskundige en kraamverzorgende kunnen jou hierbij ondersteunen.

Zo leg je goed aan:

- De lippen van je baby krullen naar buiten.
- De tong van je baby ligt onder je tepelhof.
- Een groot stuk van je tepelhof zit in de mond van je baby.
- De kin van je baby ligt stevig tegen je borst aan.

Het kan soms even gevoelig zijn als je kind begint met zuigen. Voor meer informatie over aanleggen ga je naar www.voedingscentrum.nl/aanleggen

Bekijk onze video over goed starten met borstvoeding

Voeden op verzoek

Voordat je baby huilt van de honger geeft die al signalen af. Denk aan sabbelen op de eigen handjes, onrustig zijn of smakkende geluidjes maken. Na een tijdje zul je deze signalen herkennen.

Als je baby vaak drinkt, gaat je lichaam meer melk maken. Na een paar weken ontstaat er een eigen ritme en zal je baby vaak op vaste momenten van de dag drinken. Gemiddeld is dat zes tot acht keer per 24 uur. Soms zal je baby ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. Dat noemen we ‘regeldagen’. Leg je kindje dan vaker aan.

Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt niet zien hoeveel borstvoeding je kind drinkt. Toch kun je wel merken of het goed gaat:

- Je kind is levendig en groeit goed. Het consultatiebureau houdt dit in de gaten door lengte en gewicht te meten.
- Je kind heeft ongeveer zes zware plasluiers per dag.
- De eerste weken heeft je baby meerdere keren ontlasting per dag.

Ondersteuning bij borstvoeding

Doet het voeden pijn na het toehappen? Of kan je kind niet goed zuigen? Of heb je andere vragen over borstvoeding geven? Je kunt voor advies altijd terecht bij je verloskundige of kraamverzorgende. Zij kunnen je ook doorverwijzen naar een lactatiekundige. Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau.

Kijk voor meer tips op www.voedingscentrum.nl/hulpbijborstvoeding
Wil je contact met een ervaren andere moeder? Neem dan contact op met borstvoedingorganisatie La Leche League.

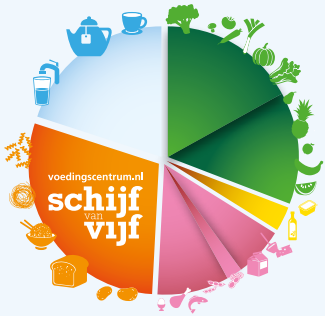
Eten en drinken als je borstvoeding geeft

Als je eet met de Schijf van Vijf, dan eet je gezond en gevarieerd. Veel van de producten die je tijdens je zwangerschap liet staan, kun je nu weer eten.

Hoeveel heb je nodig?

Voor het aanmaken van borstvoeding heeft je lichaam energie en voedingsstoffen nodig. Je kunt ongeveer evenveel blijven eten als tijdens je zwangerschap. Zorg er ook voor dat je voldoende drinkt. Tip: zet bij elke borstvoeding een glas water klaar voor jezelf.

Elke dag lekker eten met deze aanbevolen hoeveelheden:



- 250 gram groente
- 300 gram fruit
- 245 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen (bijvoorbeeld 7 boterhammen of 4 bruine volkorenbollen en een kleine wrap)
- 250 gram volkoren graanproducten en aardappelen
- 1,8 liter dranken, zoals water of thee
- 55 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën, zoals margarine of halvarine uit een kuipje, olijfolie
- 30 gram ongezouten noten
- 550 milliliter zuivel (melk, yoghurt) waarvan 200 milliliter een zuivelalternatief kan zijn, zoals verrijkte sojadrink
- 20 gram kaas, zoals 30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor peulvruchten, vis, ei en vlees:

- 250 gram peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten, tofu en tempé
- 100 gram vis
- 3 eieren
- max. 300 gram vlees, waarvan max. 100 gram rood vlees (bijvoorbeeld rund, varken en schaap)

Vegetarisch
Als je geen vlees eet, dan is het advies om elke week 430 gram peulvruchten te eten en een extra ei. Ook kun je per dag iets meer kaas eten (25 gram in plaats van 20 gram).

Cafeïne
Let tijdens het geven van borstvoeding nog wel op met cafeïne, bijvoorbeeld uit koffie, thee en cola. Cafeïne komt in je borstvoeding terecht en kan je kind onrustig maken. Een kopje koffie of een paar kopjes thee per dag is geen probleem. Darmkrampjes krijgt je baby niet door wat jij als moeder eet. Darmkrampjes ontstaan doordat de darmen van je baby nog in ontwikkeling zijn.

Thee met anijs, venkel en kaneel liever niet
Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen binnenkrijgen dan goed voor ze is. Daarom geldt het advies om geen (borstvoedings)thee met kaneel, venkel of anijs te nemen. Heb je deze soorten thee toch een keer gedronken? Maak je dan geen zorgen, het is niet direct schadelijk voor je baby, maar drink het in het vervolg uit voorzorg niet meer.

Normaal gebruik van kaneel als smaakmaker, een beschuit met muisjes of gewone venkel kan geen kwaad. Daarin zitten veel minder plantengifstoffen dan in thee. Gebruik geen aloë, senna en kava kava. Schadelijke stoffen in deze kruiden kunnen mogelijk schadelijk zijn voor je baby.

Alcohol, roken en medicijnen
Het veiligste is om geen alcohol te drinken. Heb je een glas alcohol gedronken? Wacht dan drie uur voordat je weer borstvoeding geeft. Na die drie uur is de alcohol van een standaard glas uit je melk verdwenen. Drink je meer, dan duurt het langer. Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen. Ook medicijnen kunnen in je melk terechtkomen. Daar kan je kind last van hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.
Of kijk op www.lareb.nl

Heeft je kind extra vitamines nodig? Ja!

- Kinderen in de groei hebben extra vitamine D nodig. Dit is goed voor hun botten en tanden. Zodra je kind 1 week oud is, geef je 10 microgram vitamine D per dag. Dat is nodig totdat je kind 4 jaar is.
- Vanaf dat je baby 1 week is, geef je elke dag vitamine K druppels totdat je baby 13 weken is. Dat is nodig voor een goede bloedstolling.
- Druppeltjes met vitamine D en vitamine K zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Kolven

Door te kolven krijgt je baby ook borstvoeding wanneer jij niet in de buurt bent.

Wat is kolven?

Een kolf doet de zuigbeweging van je kind na, waardoor de melk uit je borst stroomt en in flesjes wordt opgevangen. Kolven kan met de hand, met een handkolf of een elektrische kolf. Een elektrische kolf is het handigste als je vaak kolft.

Hoe bewaar je afgekolfde melk?

Afgekolfde melk kun je bewaren in schone kunststof bakjes, speciale borstvoedingszakjes of flesjes. Bewaar de melk achterin de koelkast bij 4 °C. Je kunt het dan zeker vier dagen bewaren. Als je zeker weet dat je hygiënisch gekolfd hebt zelfs 5 tot 8 dagen. In de diepvries bij -18 °C blijft de melk zeker zes maanden goed. Als je zeker weet dat je hygiënisch gekolfd hebt 12 maanden.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/kolven voor een video over kolven, stappenplan voor het kolven en schoonmaken van de kolfspullen. Vraag hulp aan een lactatiekundige of het consultatiebureau als het kolven niet lukt.

Kolven op het werk

Als je weer start met werken, kun je door blijven gaan met borstvoeding geven. Hoe combineer je dat? Vaak is kolven de oplossing.

In de wet is geregeld dat jij kunt kolven op werk

Kolven op het werk doe je zo vaak als je baby zou drinken. In de wet zijn daar allerlei regels over opgenomen. Je mag bijvoorbeeld onder werktijd borstvoeding geven en kolven tot je baby negen maanden is. De tijd die je hieraan besteedt wordt doorbetaald tot maximaal 25% van je werktijd. Ook mag je een uur extra pauze nemen tot je baby zes maanden oud is. Kijk voor meer informatie en een video over borstvoeding en werken op www.voedingscentrum.nl/bv-werk

Tips voor op je werk

- Vertel al tijdens je zwangerschap dat je van plan bent om borstvoeding te blijven geven als je weer gaat werken. Dan kunnen je werkgever en collega's er rekening mee houden.
- Leg zoogcompressen en een extra shirt of trui op je werkplek. Dan heb je iets schoons bij je als je borsten gaan lekken of je kleding nat wordt.
- Neem een koelboxje mee om de melk te vervoeren. Het koelelement moet goed koud zijn, bijvoorbeeld uit de diepvries.

Zo bouw je borstvoeding af

Wil je borstvoeding afbouwen, dan kun je dit het beste geleidelijk doen. Elke vijf tot zeven dagen kun je een borstvoeding vervangen door één voeding met kunstvoeding. Zo geef je je borsten de tijd om de hoeveelheid melk aan te passen. Een optie is om borstvoeding gedeeltelijk af te bouwen, waarbij je bijvoorbeeld de ochtend- en avondvoeding met de borst blijft geven, en je kind overdag een fles krijgt.

Meer informatie

Ga voor meer informatie naar www.voedingscentrum.nl/borstvoeding

© Voedingscentrum 09/2026 D752-2