

Dysforische toeschietreflex

Sommige borstvoedende moeders ervaren tijdens het toeschieten van de melk een dysforisch gevoel. Dysforisch is het tegenovergestelde van euforisch en betekent dat de moeder zich somber en teneergeslagen voelt. Het dysforische gevoel komt opzetten vlak voor of tijdens het toeschieten van de melk. Na het toeschieten ebt het gevoel weer weg. Er is geen sprake van depressie of postpartumdepressie. Een dysforische toeschietreflex kan een bestaande depressie echter wel versterken.

Het dysforische gevoel tijdens het toeschieten van de melk manifesteert zich meestal tussen de tweede en twaalfde dag na de bevalling. De mate van dysforie kan variëren. Sommige moeders ervaren een milde dysforie, anderen hebben ernstige tot zeer ernstige dysforie. De negatieve gevoelens zijn altijd naar zichzelf gericht, zelden naar de baby toe.

Men vermoedt dat bij sommige moeders het vrijkomen van prolactine aan het begin van een voeding een overmatige verlaging van het dopaminegehalte in de hersenen tot gevolg heeft. Een laag dopaminegehalte zorgt voor een gevoel van dysforie.

Niet alle moeders voelen de melk toeschieten als ze net beginnen met borstvoeding geven. Daardoor is het extra lastig een verband te leggen tussen het dysforische gevoel en het toeschieten van de melk. Als de moeder beschrijft dat zij meerdere malen per dag zich 'zomaar ineens' rot voelt, kan de zorgverlener dan ook alert zijn op een dysforische toeschietreflex.

Doorvragen kan helderheid geven en opluchting voor de moeder. Voor de meeste moeders is kennis van het fenomeen voldoende om hen gerust te stellen. Het geeft hun het vertrouwen dat het niet aan hen ligt, dat ze niet gek zijn geworden.

Het is niet bekend hoeveel moeders een dysforische toeschietreflex hebben. Alles wat er tot nu toe over bekend is, komt uit beschrijvingen van moeders, borstvoedingsvrijwilligers en lactatiekundigen. Er is nog geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. 🧠

Bronnen: www.lalecheleague.nl/zorgverleners/bulletin-borstvoeding



Hét borstvoedingcongres 2014

De samenwerkende borstvoedingsorganisaties organiseren op donderdag 25 september 2014 voor de zesde keer 'Hét borstvoedingcongres'.

Het belang van borstvoeding voor de gezondheid van moeder en kind blijft de aandacht vragen. Gerenommeerde sprekers uit binnen- en buitenland zullen op het congres hun kennis over borstvoeding met u delen.

Hét borstvoedingcongres 2014 benadrukt de onvervangbare waarde van borstvoeding voor het kind en de ouders. Zorgverleners spelen een belangrijke rol in de begeleiding van borstvoeding en zij dragen eraan bij dat steeds meer kinderen moedermelk krijgen. Kennis van zaken is daarbij onmisbaar. Tijdens het congres komen uiteenlopende aspecten van borstvoeding aan bod, waarmee we u opnieuw willen voorzien van actuele borstvoedingsinformatie.

Informatie en inschrijving vanaf januari 2014 via www.borstvoeding.nl.

Bestellingen

Wilt u materialen bestellen bij Borstvoedingorganisatie La Leche League? Dat kan via bijgevoegd bestelformulier en via onze webwinkel. Vanzelfsprekend kunt u ook in de webwinkel op factuur bestellen.

Het **faxnummer is opgegeven**, omdat het nauwelijks nog gebruikt werd.

Heeft u vragen over het doen van een bestelling? Wilt u een offerte op maat? Mail dan naar info@lalecheleague.nl.

Nieuwe én bestaande publicaties kunt u gemakkelijk bestellen via het bijgevoegde bestelformulier of in de webwinkel. Houders van een documentatieabonnement ontvangen nieuwe publicaties automatisch bij de eerstvolgende aanvulling.

© Borstvoedingorganisatie La Leche League
Deze uitgave wordt twee tot drie keer per jaar gratis aangeboden aan instellingen in de gezondheidszorg. Bulletin Borstvoeding digitaal ontvangen? Mail naar info@lalecheleague.nl

Stichting La Leche League Nederland
Postbus 212, 4300 AE Zierikzee
Tel. 0111 - 413189
www.lalecheleague.nl
info@lalecheleague.nl

Stichting La Leche League Vlaanderen
Koningin Astridlaan 155
2800 Mechelen
Tel. 015 / 557943
www.lalecheleague.be



Borstvoedingorganisatie
La Leche League

Borstvoeding en preventie van overgewicht

door Christine Van Den Broecke en Georgette Oskamp

Onderzoek heeft aangetoond dat een te grote gewichtstoename in de eerste twee levensjaren het risico op overgewicht en diabetes type 2 op latere leeftijd verhoogt. Zorgverleners zijn daarom vaak verontrust als een baby buitengewoon veel aankomt. Deze bezorgdheid kan negatieve gevolgen hebben voor de borstvoeding, terwijl borstvoeding juist het risico op overgewicht vermindert.

Body Mass Index en WHO-groecurven

Overgewicht is een teveel aan lichaamsvet. Het percentage lichaamsvet is niet gemakkelijk te meten. Daarom gebruikt men een index, de Body Mass Index (BMI). De BMI geeft de verhouding weer tussen lengte en gewicht. Als deze verhouding tussen bepaalde waardes ligt, is er sprake van een gezond gewicht.

Overgewicht wordt een steeds dringender probleem voor de volksgezondheid. Tot voor kort was er alleen een BMI voor volwassenen. Maar omdat overgewicht vaak al op jonge leeftijd ontstaat, is er nu ook een BMI voor kinderen vanaf twee jaar. Binnenkort komt daar in Vlaanderen een BMI bij voor baby's van nul tot twee jaar.

WHO-groecurven en BMI

In 2006 heeft de WHO de groeistandaarden voor baby's en jonge kinderen gepubliceerd. Deze standaarden zijn gebaseerd op groeigegevens van meer dan achtduizend baby's. De baby's kregen de eerste vier tot zes maanden uitsluitend borstvoeding op verzoek en daarna geleidelijk vast voedsel erbij.

Om het gewicht van een borstgevoede baby of kind tot twee jaar te beoordelen, is het belangrijk dat de groecurven en BMI-curven van de WHO gebruikt worden. De groecurven die in Nederland en Vlaanderen traditioneel worden gebruikt, zijn namelijk beïnvloed door meetgegevens van een groot aantal baby's die geen borstvoeding hebben gekregen. Bovendien kregen de borstgevoede kinderen van wie de gegevens gebruikt zijn relatief weinig voedingen: zes tot acht voedingen per 24 uur voor een jonge baby en vier tot vijf voedingen voor de oudere baby. Een borstgevoede baby drinkt echter gewoonlijk minstens acht tot twaalf keer per dag tijdens de eerste zes maanden.

Als de groei van de baby's uit de WHO-groei studie vergeleken wordt met de groei van de baby's van de Nederlandse en Vlaamse groeistudies, dan zijn er opvallende verschillen te zien. De baby's uit de WHO-groei studie groeien in de eerste drie maanden harder. Maar vanaf drie maanden gaan de baby's uit de Nederlandse en Vlaamse groeistudies harder groeien. Rond zeven tot acht maanden hebben zij de baby's uit de WHO-groei studie ingehaald en blijven ze ook daarna in een hogere curve. Zij worden dus uiteindelijk zwaarder.

Minder voeden, geen goed idee

Als de groei van een volledig borstgevoede baby in de eerste maanden beoordeeld wordt aan de hand van de gebruikelijke Nederlandse of Vlaamse groecurven, bestaat er een kans dat hij hoger op die curve uitkomt dan wanneer zijn gewichtontwikkeling op de WHO-curve zou zijn uitgezet.

Hierdoor gebeurt het steeds vaker dat moeders dan het advies



krijgen om minder vaak de borst te geven omdat hun baby te hard zou groeien. Dit kan voor grote stress zorgen bij moeder en baby. De moeder kan last van stuwings krijgen, met het risico op verstoppingen en borstontstekingen. Ook is de kans groot dat haar melkproductie sterk terugloopt. De baby is ondertussen hongerig en begrijpt niet waarom hij langer op zijn voeding moet wachten. Hij zal vaak ontroostbaar zijn. Aanbod en vraag raken ontregeld. Na een tijdje zal de baby waarschijnlijk te weinig aankomen en in de groecurven dalen.

Overproductie of overvoeden?

Soms kan het gebeuren, dat een baby in een vicieuze cirkel terecht komt en meer melk binnenkrijgt dan hij nodig heeft. Meestal ontstaat deze situatie doordat vraag en aanbod niet op elkaar afgestemd zijn geraakt. Baby's willen vaak drinken. Niet alleen vanwege honger, maar ook omdat drinken aan de borst rustgevend is en ongemakjes verlicht. Als een moeder die van nature een grote melkproductie heeft en heel vaak van borst wisselt in plaats van één borst goed te laten leegdrinken, kan ze een overproductie krijgen.

Een moeder met een overproductie heeft bijna voortdurend onprettig volle borsten. Dikwijls heeft ze last van terugkerende verstoppingen en borstontstekingen. Vaak gaat een overproductie gepaard met een sterke melkstroom. De baby kan veel lucht binnenkrijgen, zich verslikken en kokhalzen tijdens de voeding. Ook kan er sprake zijn van een onbalans in de lactose-vetverhouding, waardoor de baby meer last kan krijgen van krampen en waterig groene ontlasting heeft. Bij een overproductie zal de baby hard groeien, maar er is geen oorzakelijk verband.

Om de productie terug te brengen, vermindert de moeder het aantal voedingen niet, maar wisselt ze minder vaak van borst. Ze kan dus even vaak blijven voeden. Zie de brochure 'Te veel of te weinig melk'. Voor de groei van de baby hoeven deze maatregelen geen consequenties te hebben. 'Overvoeden' heeft bij borstvoeding geen betrekking op de groei van de baby, maar op het gedrag van moeder en kind.

Sterke groei bij borstgevoede baby's is geen probleem

Bij een baby die uitsluitend borstvoeding krijgt, is een sterke gewichtstoename - ook op de WHO curven - geen probleem. Het is zeker geen reden om moeders aan te raden om minder vaak te voeden.

Uitzondering

Heel soms is de harde groei van een baby het gevolg van een gezondheidsprobleem. Als de baby op één of meerdere WHO-groei-curven (gewicht, lengte of BMI) een heel stuk boven de P99 of bijna aan de +3 z-score komt, kan een arts geraadpleegd worden. Waarschijnlijk zal deze de moeder kunnen geruststellen, maar soms zal de arts ook verder onderzoek aanraden.

Bijvoeding

Soms zorgt teveel bijvoeding voor een te harde groei. Bijvoorbeeld als een baby jonger dan zes maanden ook kunstvoeding krijgt naast de borstvoeding, of als er granen toegevoegd worden aan de melk. Als de baby de bijvoeding uit de fles drinkt, kan dit ook bijdragen aan een te harde groei. Omdat een baby die uit een fles drinkt minder controle heeft over de hoeveelheid die hij drinkt, kan hij gemakkelijk teveel binnenkrijgen. Hierdoor wordt zijn maag kunstmatig opgerekt en raakt hij gewend aan grote porties.

Teveel bijvoeding kan ook bij een baby ouder dan zes maanden zorgen voor een te harde groei. Normaal gesproken zal een borstgevoede baby vanaf dat hij vast voedsel krijgt minder aankomen. Groenten en fruit bevatten minder calorieën dan moedermelk. Daarnaast worden baby's in deze levensfase mobieler: ze kruipen, ze beginnen te lopen en verbranden daardoor meer calorieën.

Blijft de baby toch heel veel aankomen, dan is het belangrijk om de vaste voeding eens onder de loep te nemen. Misschien krijgt de baby te veel calorierijke tussendoortjes. Als de baby naast de vaste voeding nog voldoende moedermelk drinkt, dan is het niet nodig om extra zuivel te geven. Baby's en jonge kinderen hebben wel veel meer vetten nodig dan volwassenen. Toch is kant en klare babyvoeding vaak vetarm en ook aan zelfbereide groentepap wordt soms niet voldoende vet toegevoegd. Suikers en eiwitten in de vaste voeding kunnen dus beter beperkt worden als een baby heel veel aankomt, maar gezonde vetten zijn nodig voor een goede ontwikkeling.

Onderzoek

Tallose onderzoeken hebben aangetoond dat borstvoeding beschermt tegen overgewicht en de ziekten die daar een gevolg van kunnen zijn. Verschillende factoren zijn hier mogelijk voor verantwoordelijk:


- De hoeveelheid eiwitten in de melk kan een rol spelen. Een te hoog gehalte aan eiwitten in de voeding, zoals in kunstvoeding of bij het geven van extra zuivel, kan bijdragen tot meer insuline in het bloed en meer IGF-1 (insuline-like growth factor-1). Dit bevordert overgewicht bij baby's en jonge kinderen en geeft een groter risico op ernstig overgewicht (obesitas) op latere leeftijd.
- Kinderen die kunstvoeding krijgen, hebben meer voeding nodig omdat de biologische beschikbaarheid van de bouwstoffen in kunstvoeding lang niet zo groot is als die in moedermelk.
- Kinderen die met de fles worden gevoed, drinken vaak meer melk per keer dan ze nodig hebben, doordat ze minder controle hebben over de melkstroom. Bovendien wordt de totale hoeveelheid voeding per 24 uur dikwijls verdeeld over slechts vier tot vijf porties, in plaats van acht tot twaalf. Dat resulteert in grote porties die de maag kunstmatig oprekken en de baby leren door te drinken voorbij zijn verzadigingspunt.

Een borstgevoede baby krijgt relatief weinig eiwitten binnen en krijgt suikers die aangepast zijn aan zijn behoeften. Hij drinkt vaak kleine porties omdat hij gewoonweg niet meer hoeft te drinken dan hij nodig heeft. Hij zal zijn natuurlijke verzadigingspunt in acht nemen en ook later in zijn leven weten wanneer hij genoeg heeft gehad. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen die borstvoeding kregen, ook op latere leeftijd een gezonder eetpatroon blijven houden.

Preventie van overgewicht

Bij preventie van overgewicht gaat het dus niet simpelweg om het voorkomen van een grote gewichtstoename tijdens de eerste twee levensjaren. Mogelijk moet men vooral kijken naar de factoren, die tot de grotere gewichtstoename leiden bij kinderen die geen borstvoeding krijgen.

Wil men een grote slag slaan in de preventie van overgewicht, dan zou het goed zijn als alle baby's - dus ook de baby's die geen borstvoeding krijgen - minstens acht voedingen per etmaal zouden krijgen tijdens de eerste zes maanden. Het zou goed zijn het hoge eiwitgehalte in kunstvoeding aan te passen aan het eiwitgehalte in moedermelk en flessen uit te vinden die de baby meer controle geven over de melkstroom.

De groei van borstgevoede baby's zou beoordeeld moeten worden aan de hand van de groei-curven en BMI-curven van de WHO. Ook zouden zorgverleners moeten beschikken over de juiste kennis om moeders goed te begeleiden bij het geven van borstvoeding, zodat meer baby's borstvoeding krijgen en ook langer borstvoeding krijgen. De gezondheid van moeder en baby's is die investering meer dan waard. 

Bronnen: www.lalecheleague.nl/zorgverleners/bulletin-borstvoeding

Nieuwe publicaties

Brochure zonder woorden

Op verzoek van zorgverleners is een nieuwe brochure verschenen.

Deze 'brochure zonder woorden' is bedoeld voor vrouwen die moeite hebben met lezen en voor vrouwen die de Nederlandse taal niet goed beheersen.

De duidelijke illustraties geven goede informatie over het geven van borstvoeding en normaal babygedag.

Bijdrage in de drukkosten: €1,-



Te vroeg geboren

Moedermelk is vanwege de beschermende werking de aangevonden babyvoeding. Voor te vroeg geboren kinderen geldt dat eens te meer.

Deze uitgebreide brochure geeft informatie over het belang van het eerste contact, het voeden aan de borst, kangarooën, afkolven van moedermelk en het vervolg van borstvoeding thuis.

Prijs € 2,-; korting bij grotere aantallen



Meerlingen

De brochure 'Meerlingen' staat vol praktische tips over borstvoeding geven aan een meerling. Hierbij komen de belangrijkste aandachtspunten aan bod voor een soepel en spoedig begin met borstvoeding geven, voor samen en apart voeden en verschillende voedingshoudingen.

De brochure bevat veel foto's van tweelingen aan de borst.

Prijs € 1,75; korting bij grotere aantallen



Borstvoedingswaaier

Een jaar geleden werd de borstvoedingswaaier gepubliceerd. Deze nieuwe publicatie voorziet in een ongekend grote behoefte. De eerste druk was binnen enkele weken uitverkocht. Inmiddels is de derde druk verschenen en de belangstelling is onverminderd groot.

Compact en compleet

De informatie in de borstvoedingswaaier helpt zorgverleners om ouders goed te begeleiden bij het geven van borstvoeding. De waaier richt zich met name op de gezonde zuigeling. Ouders kunnen zelf ook aan de slag met de waaier. De informatie is praktijkgericht en direct toepasbaar. Nooit eerder werd de basisinformatie over borstvoeding zo kernachtig verwoord en zo handzaam verpakt. De waaier past gemakkelijk in tas of broekzak, zodat de juiste informatie altijd en overal beschikbaar is.



Inhoud

Goed aan de borst | In dit deel worden alle gangbare voedingshoudingen besproken, inclusief achteroverleunend borstvoeding geven.

Zo werkt borstvoeding | Het tweede deel staat boordevol praktische informatie: Hoe vaak en hoe lang aan de borst? Hoe verloopt een voeding? Drinkt de baby genoeg? Wat te doen bij krampjes? Hoe te stoppen met borstvoeding?

Melk en melkproductie | Een informatief deel waarin onder meer de samenstelling van moedermelk, het gebruik van vitamine- en mineralen-supplementen en medicijngebruik bij borstvoeding besproken worden.

Afkolven en bewaren | Voor iedereen die te maken krijgt met het afkolven van moedermelk. Afkolven met de hand en afkolven met een apparaat worden besproken en het bewaren en gebruiken van afgekolfd melk.

Problemen en oplossingen | Eerste hulp bij borstvoeding: wat te doen bij stuwings, tepelproblemen, spruw, borstweigeren en nog veel meer.

Moeder(en) | Borstvoeding is meer dan alleen de overdracht van moedermelk. In dit deel wordt ingegaan op allerhande gerelateerde zaken: voeding en beweging, de rol van de partner, vruchtbaarheid en seksualiteit.

Voor zorgverleners en ouders

Veel zorginstellingen bestellen de waaier in grote aantallen om alle medewerkers van een exemplaar te voorzien, als onderdeel van de (bij)scholing. De borstvoedingswaaier is ook een passend cadeautje voor bijvoorbeeld de Wereld Borstvoeding Week, de Dag van de verpleging of voor in het kerstpakket.

Lactatiekundigen gebruiken de borstvoedingswaaier dikwijls bij de prenatale voorlichting aan hun cliënten. Zo hebben (aanstaande) ouders alle nodige informatie bij de hand.

Prijs en verkrijgbaarheid

Deze praktische uitgave wordt voor de volgende prijs geleverd:

1-10 stuks:	€ 9,50
11-29 stuks:	€ 9,02 (5 % korting volgens wet op de vaste boekenprijs)
30-100 stuks:	€ 8,55 (10 % korting volgens wet op de vaste boekenprijs)
>100 stuks:	€ 7,13 (25 % korting)

De borstvoedingswaaier is te bestellen via bijgevoegd bestelformulier en via de webwinkel: www.lalecheleague.nl.

Voor grote aantallen maken we vanzelfsprekend graag een offerte op maat. Heeft u belangstelling, dan kunt u mailen naar info@lalecheleague.nl.

Maatwerk mogelijk

Vanaf duizend exemplaren kunnen we de borstvoedingswaaier voorzien van het logo van uw organisatie en een aantal regels eigen tekst in de colofon. Kraamzorgorganisatie 'De Kraamvogel' maakte gebruik van deze mogelijkheid!

Website La Leche League vernieuwd!

De website van Borstvoedingorganisatie La Leche League is deze zomer geheel vernieuwd. Niet alleen de vormgeving is aangepast, maar ook de inhoud is geactualiseerd.

Het Borstvoeding ABC biedt veel informatie over de praktijk van het borstvoeding geven. Speciaal voor zorgverleners is de Bulletin Borstvoeding Bibliotheek toegevoegd. Zo kunt u de informatie uit onze bulletins van de afgelopen jaren gemakkelijk terugvinden, of zoeken naar een specifiek onderwerp.

Tot slot wijzen we u op de webwinkel, waarin u snel en eenvoudig al onze materialen kunt bestellen. U vindt onze website op www.lalecheleague.nl.

