



Verloskundig Consortium ZOB

# Borstvoeding

# Of

# Kunstvoeding

## Borstvoeding of kunstvoeding?

Al tijdens de zwangerschap is het belangrijk goed na te denken of u kiest voor borstvoeding of kunstvoeding. Het belangrijkste is dat u kiest voor de manier van voeden die bij u en uw kind past. Laat u goed informeren door uw zorgverleners.

### Aspecten van Borstvoeding

Wist u dat:..

- De eerste borstvoeding colostrum heet en zorgt voor een snelle doorstroming van het meconium (= de eerste ontlasting) door de darmen. Deze snelle doorstroming zorgt ervoor dat uw kindje sneller afvalstoffen kan afvoeren.
- De samenstelling van borstvoeding iedere voeding wordt aangepast op de behoefte van uw kindje. Dit betekent dat iedere voeding anders van samenstelling is en specifiek afgestemd is op wat uw kindje nodig heeft.
- Borstvoeding antistoffen bevat tegen ziekten. Het helpt bij de ontwikkeling van het afweersysteem van uw kindje, door het bevorderen van het uitrijpen van het spijsverteringskanaal. 'Borstgevoede baby's' hebben hierdoor o.a. minder kans op maag-en darminfecties, oorontstekingen en luchtweginfecties.
- Borstvoeding de kans op het ontwikkelen van allergieën verkleint, zoals voedselallergieën en astma. Verder vermindert de kans op eczeem.
- Het geven van borstvoeding de kans op wiegendood verkleint.
- Borstgevoede kinderen een betere spraakontwikkeling hebben Dit komt doordat een baby de mond-en tongspieren optimaal moet gebruiken om de voeding binnen te krijgen.
- Moedermelk iedere keer anders smaakt, afhankelijk van wat u als moeder eet. Hierdoor leert uw kindje al vroeg verschillende smaken kennen.
- Borstgevoede baby's op latere leeftijd een lager cholesterolgehalte hebben, minder overgewicht, minder suikerziekte en minder kans op hart- en vaatziekte in vergelijking met kunstvoeding gevoede baby's.
- Het geven van borstvoeding zorgt voor minder bloedverlies door het vrijkomen van het hormoon oxytocine, wat zorgt voor het sneller krimpen van de baarmoeder
- Het hormoon oxytocine zorgt dat u een lagere bloeddruk hebt en minder stresshormonen in uw lijf.
- Langdurig geven van borstvoeding ( minimaal 6 maanden) verlaagt de kans op borstkanker voor de over de overgang
- Uit onderzoek blijkt, dat het geven van borstvoeding de kans op reumatoïde artritis (chronische gewrichtsreuma) bij de moeder verlaagt.
- U bent sneller terug op uw oude gewicht: het geven van borstvoeding kost 500 kca per dag extra.

### Praktische zaken

- Borstvoeding geven kan heel praktisch zijn, het is gratis, altijd voorradig op de juiste temperatuur. U hoeft geen flessen uit te koken en klaar te maken, wat minder tijd in beslag neemt.
- Door het geven van borstvoeding krijgt zowel moeder, kind, als vader meer rust: de hele voedingscyclus is korter, omdat uw kindje direct kan drinken zodra hij of zij aangeeft en niet hoeft te wachten, getroost te worden tot de fles is opgewarmd.
- Borstvoeding geven kan betekenen dat u de eerste periode meer tijd moet investeren in het voeden van uw kindje. Een goede voorbereiding op het geven van borstvoeding kan er voor zorgen dat u meer ontspannen door de periode komt. Een informatieavond brengt u op de hoogte van wat u kunt verwachten en wat 'normaal' is.

- Uw kindje geeft aan wanneer het genoeg voeding heeft. U ziet dus niet letterlijk wat er 'naar binnen' gaat. Door middel van de plas- en poepluiers, alertheid en gewicht van de baby kun je afleiden of hij genoeg drinkt.
- Alleen u kunt uw kindje de borst geven, wel kunt u door middel van afkolven ieder ander de borstvoeding in een flesje laten geven. Zo kan je partner je ondersteunen.
- Borstvoeding bevat te weinig Vitamine K en D. Dit moet u gedurende de eerste drie maanden apart bijgeven.
- Na uw verlof moet u meer 'regelen' om borstvoeding te blijven geven. Bedenk van te voren ( in de zwangerschap) hoe u dit wilt gaan doen en maak goede afspraken met uw werkgever! Wist u dat u 25% van uw werktijd mag gebruiken om te kolven en om borstvoeding te geven? Uit onderzoek blijkt dat borstgevoede kinderen minder vaak ziek zijn waardoor de moeder minder vaak verzuimt op het werk

Hoe langer u borstvoeding geeft hoe sterker al de genoemde effecten zijn.

### Aspecten van Kunstvoeding

- De kunstmatige zuigelingenvoedingen in Nederland is van hoge kwaliteit en allemaal even goed. In Nederland is in de wetgeving (Warenwet) vastgelegd waar volledige zuigelingenvoeding aan moet voldoen. Het maakt dus niet uit welk merk je kiest of hoe duur het product is. De samenstelling is nagenoeg gelijk.
- U hebt de zekerheid over de hoeveelheid voeding, die uw kindje binnenkrijgt, omdat u ziet welke hoeveelheid er uit de fles gedronken wordt.
- Als moeder hoeft u niet alle voedingen zelf geven. Wel wordt er geadviseerd om toch zoveel mogelijk dezelfde personen de fles te laten geven.
- Het is gemakkelijk als u weer gaat werken.
- U mag lijnen en een dieet volgen
- Het kan zijn dat uw kindje wat eerder gaat doorslapen, omdat kunstvoeding moeilijker verteerbaar is
- Als u om medische redenen geen borstvoeding kunt geven is kunstvoeding een goed en verantwoord alternatief.
- Kunstvoeding is verrijkt met vitamine D en K. U hoeft deze dan ook niet apart bij te geven.
- Kunstvoeding wordt gemaakt uit koemelk. Dit is één van de grootste veroorzakers van een allergie. Steeds meer Nederlanders hebben last van een lactose intolerantie ( koemelk allergie)
- Bij kunstvoeding is het eerste halfjaar de samenstelling van iedere voeding en hoeveelheid volgens een vast schema. Het houdt dus minder rekening met de behoefte van uw kindje op dat moment en houdt geen rekening met te vroeg of juist te laat geboren baby's.
- Kunstvoeding bevat geen natuurlijke antistoffen om uw kindje te beschermen tegen allergieën en infecties.
- Bij niet borstgevoede kinderen vinden meer ziekenhuisopnamen plaats tijdens de eerste drie levensjaren, waardoor moeder ook meer verzuimt van haar werk.
- Met kunstvoeding gevoede kinderen hebben meer kans op overgewicht en het ontwikkelen van vroege diabetes (suikerziekte). Borstvoeding geeft u op verzoek, hierdoor leert uw kind al vroeg aan te geven wanneer het voldoende gegeten heeft. Dit in tegenstelling tot een met kunstvoeding gevoed kind, dat doordrinkt tot de fles leeg is.
- Kinderen die kunstvoeding krijgen hebben vaker last van obstipatie en darmkrampen.
- U bent zelf minder snel uw vetreserves kwijt.
- Kunstvoeding vraagt meer aandacht: u moet letten op de temperatuur van de melk, de samenstelling en het hygiënisch schoonmaken van speen en fles. U moet nadenken hoeveel uw kindje 'moet' drinken.

## Tot slot

We hopen dat de gegeven informatie u helpt bij het maken van een keuze tussen het geven van borst-of kunstvoeding. Het belangrijkste is, dat u de keuze maakt waar u volledig achter staat en niet omdat het moet.

### **Websites over borstvoeding**

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

[www.zvb.borstvoeding.nl](http://www.zvb.borstvoeding.nl)

[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

Wil je meer lezen over kunstvoeding kijk dan op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)