

1. Borstvoeding in de opvang

Tot ze 3 jaar oud zijn, hebben baby's, peuters en kleuters nood aan aangepaste melk:

- borstvoeding
- kunstvoeding
- groeimelk (geen gewone koemelk)



Elke medewerker in de kinderopvang heeft een belangrijke rol in de ontwikkeling en het welzijn van elk kindje. Je kan ook een onmisbare schakel zijn voor elke moeder die borstvoeding wil blijven geven nadat haar kindje in jouw kinderopvang is gestart.

VOORDELEN VAN BORSTVOEDING

Wereldwijd wordt aanbevolen om de eerste 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven en daarna, naast bijvoeding, tot minstens 2 jaar door te gaan met borstvoeding.

Uitsluitend borstvoeding wil zeggen dat het kindje tot 6 maanden enkel moedermelk krijgt, dus geen water, kunstvoeding of vaste voeding. Medicatie en vitamines worden wel toegelaten. Overleg altijd met de ouders voordat je het kindje andere voeding of drank dan moedermelk aanbiedt.



Voordelen voor de baby

- **Betere werking van het afweersysteem**
- **Betere ontwikkeling van kaak- en tongspieren.**
- **Bescherming tegen allerhande infecties: diarree, middenoor- en hersenvliesontsteking, luchtweg-, urineweginfecties en darminfecties.**
- **Bescherming tegen eczeem en astma.**
- **Minder maag- en darmproblemen.**
- **Minder wiegendood**
- **Minder insulineafhankelijke suikerziekte.**
- **Minder risico op overgewicht op latere leeftijd.**
- **Minder kinderleukemie en andere pediatrische kanker.**



Voordelen voor de kinderopvang

- **Kindjes die borstvoeding krijgen zijn minder vaak ziek.**
- **Oprispingen na het drinken van moedermelk duren minder lang en ruiken minder zuur.**
- **Minder kindjes hebben last van diarree en obstipatie en stoelgangluiers ruiken milder dan deze van kindjes met kunstvoeding.**
- **Ouders voelen zich gesteund bij een positieve ingesteldheid ten opzichte van borstvoeding. Hierdoor zijn ouders meer tevreden en verhoogt hun betrokkenheid tot de kinderopvang.**



Voordelen voor de mama

- Minder kans op borst- en eierstokkanker voor de menopauze
- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op osteoporose (= botontkalking) en heupfracturen na de menopauze.



Voordelen voor de maatschappij en voor het milieu

- Moedermelk is altijd gebruiksklaar. Minder kosten aan productie, afval, transport en energie in vergelijking met kunstvoeding.
- Minder kosten voor de gezondheidszorg omdat kindjes minder ziek zijn.
- Doordat de kindjes minder vaak ziek zijn, zijn ouders minder vaak afwezig op hun werk.

BORSTVOEDING IN VLAANDEREN

In Vlaanderen starten bijna 4 op 5 moeders met borstvoeding. We zien het borstvoedingscijfer al snel dalen, en op 6 maanden krijgen nog slechts 1 op 3 baby's borstvoeding. Om langer borstvoeding te geven, hebben moeders de steun van hun omgeving nodig. De steun van de partner, familie en vrienden is belangrijk, maar ook de werkgever en jij, als medewerker in de kinderopvang, kunnen een verschil maken voor een moeder die borstvoeding geeft!

Geboorte



groen = borstvoeding

oranje = borstvoeding

+ bijvoeding

grijs = geen borstvoeding

3 maanden



6 maanden



MOEDERMELK

Melkproductie



Doordat een baby aan de tepel zuigt, maken de borsten moedermelk aan. Hoe vaker de baby drinkt, hoe meer melk zijn moeder zal maken.

Wanneer de moeder niet bij de baby is, of de baby geen borstvoeding kan krijgen, kan de moeder afkolven.

Uitzicht en geur

Moedermelk ziet er heel anders uit dan kunstvoeding. Moedermelk kan variëren van **kleur**: van blauw tot wit, geel, roze of zelfs bruin.

Wanneer moedermelk een poosje bewaard wordt, ontstaan er **laagjes** in de moedermelk, omdat het vet gaat bovendrijven. Meng de melk door voorzichtig te rollen met het potje of de fles om voedingsstoffen niet te beschadigen. Hard schudden veroorzaakt schuim op de melk, waardoor de baby meer lucht binnen krijgt en last kan krijgen van windjes.



Bron: Mini's Dilsen-Stokkem

Moedermelk die een poosje bewaard wordt of ontdooid werd, kan een zure of zeepachtige **geur** hebben. Ze kan er ook **gekabbeld** uitzien. De kwaliteit van de melk blijft voldoende. Bij een baby die nog moeite heeft om te drinken uit een fles, is het beter om vers afgekolfdde moedermelk te gebruiken.

VOEDEN OP VRAAG

De ene baby eet vaker kleinere voedingen terwijl een andere baby al meer tijd tussen de voedingen kan laten. Je leert een baby beter kennen door goed te observeren en door regelmatig met de ouders te praten over hun baby. Zowel voor kindjes die borstvoeding krijgen, als bij kunstvoeding wordt voeden op vraag als reactie op hongersignalen aangeraden.

Hongersignalen

Heeft de baby honger?

Wacht niet tot de baby huilt om hem te voeden. Je kan al voordat hij huilt aan zijn gedrag merken dat hij wil eten.



handjes naar de mond brengen, likken



handjes naar de mond brengen, likken



mond- en tongbewegingen



handjes naar de mond brengen, likken



onrustig worden



huilen

Voeden op basis van hongersignalen zorgt ervoor dat de baby rustiger en beter eet dan wanneer hij gevoed wordt na huilen.

- **Huilen is een laat hongersignaal**
- **Huilen betekent niet altijd honger**
- **Soms heeft een baby enkel behoefte aan troost**

Verzadigingssignalen

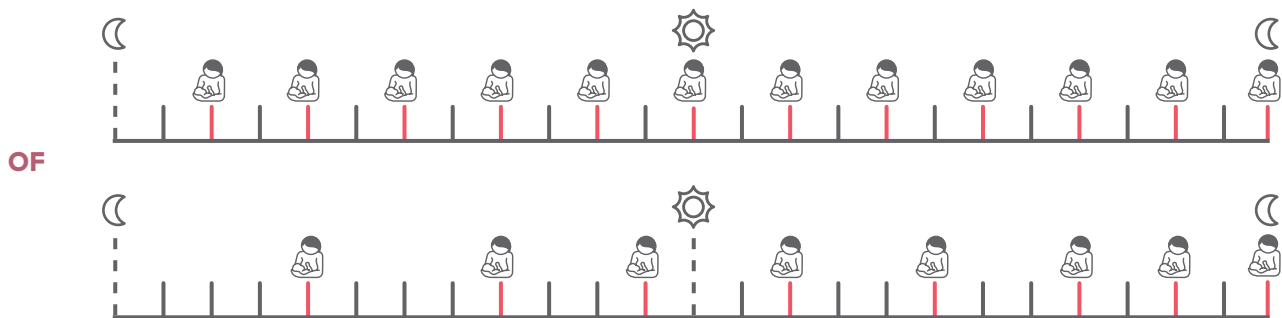
Baby's leren ook om aan te geven wanneer ze voldoende hebben. Dit zijn verzadigingssignalen. Een voeding stoppen na verzadigingssignalen, kan zwaarlijvigheid helpen voorkomen.

Verzadigingssignalen
Trager zuigen of stoppen met zuigen
Ontspannen armpjes en handjes
Wegdraaien
Zich afduwen of de borst/fles wegduwen
In slaap vallen

Aantal voedingen

Kindjes die moedermelk krijgen, vragen vaker voeding dan kindjes met kunstvoeding. Moedermelk verteert al na 1,5 à 2 uur, terwijl kunstvoeding 3 à 4 uur nodig heeft. Hierdoor zullen kindjes met borstvoeding ongeveer om de 2 à 3 uur willen eten, soms zelfs vaker.

Baby's kunnen, net als jou, op sommige dagen meer honger hebben dan op andere dagen.



Groeispurt of regeldagen

- Het is best mogelijk dat een baby plots veel vaker honger heeft. Dit hangt vaak samen met een periode waarin de baby sneller groeit. Na enkele dagen zal de baby zijn normale ritme hernemen.
- In de eerste 6 maanden heeft een baby ongeveer elke maand een groeispurt. Daarna doet zich een groeispurt om de 2 à 3 maanden voor.
- De moeder kan ongerust zijn. Je kan haar geruststellen: het is volkomen normaal dat een baby regelmatig een groeispurt doormaakt.
- Spreek met de ouders af dat ze wat **extra moedermelk** meegeven en 1 of meerdere porties moedermelk voor in de **diepvries**. Zo is er altijd wat extra moedermelk beschikbaar om tijdens een groeispurt te geven.

BORSTVOEDING GEVEN IN DE KINDEROPVANG



Besprek met de ouders wat je zal doen als het kind hongersignalen vertoont in het laatste uur voor het kind afgehaald wordt.

- Als de moeder dichtbij de kinderopvang woont of werkt, bespreek dan of de moeder haar kind zelf wil komen voeden. Wanneer het kind de eerste hongersignalen vertoont, kan de moeder gevraagd worden of ze kan komen voeden.
- Als de moeder vaste pauzes heeft, spreek dan het tijdstip af en stel voedingen zoveel mogelijk uit zodat de moeder haar kind zelf kan voeden.

Moedermelk uit een fles

Graag traag!

Een baby die aan de borst drinkt, moet vaak enkele minuten zuigen, eer de melk begint te stromen. Uit een fles stroomt de melk meteen en aan een constante snelheid.

Hou rekening met volgende tips wanneer je een fles geeft aan een kindje dat ook nog aan de borst drinkt:

- Gebruik, ongeacht de leeftijd van de baby, een flessenspeen met een kleine opening (pasgeborene of 0+).
- Er zijn verschillende houdingen waarin je de baby de fles kan aanbieden:
 - in een rechtop zittende houding
 - ligt op je schoot met je knieën gebogen, zodat je oogcontact kan hebben met de baby
 - dicht tegen je aan alsof de baby borstvoeding krijgt
- Hou de fles steeds horizontaal, zodat de melk trager stroomt.
- Las regelmatig een pauze in. Je kan de fles lager houden zodat de melkstroom even stopt. Houd de fles terug hoger wanneer de baby vanzelf terug begint te zuigen.

Weetje: Hoeveel melk in de fles?















Moedermelk verteert sneller dan kunstvoeding en een baby zal dan ook vaker voeding vragen. Een baby die vaker eet, zal meestal kleinere porties eten. Het is moeilijk te voorspellen hoeveel een baby precies zal eten, dat wisselt van voedingsmoment tot voedingsmoment en van dag tot dag.

Moedig moeders aan om in het begin porties van 30 à 60 ml mee te brengen. Eens duidelijk wordt hoeveel het kindje per voeding drinkt, kunnen ook grotere porties gebruikt worden.

De ene baby is de andere niet...

De melkbehoefte en aantal voedingen variëren sterk van kind tot kind en van dag tot dag. Door op de honger- en verzadigingssignalen te letten, leer je elke baby beter kennen. Een kind geeft zelf aan hoeveel en hoe vaak het moet drinken. Dwing een kind niet om een portie leeg te drinken.

In onderstaand schema ontdek je de minimale en maximale hoeveelheid melk die een kind nodig heeft per dag. Een voorbeeld: Een kind is jonger dan 6 maanden en weegt 5 kilo. De dagelijkse melkbehoefte schommelt tussen 600 en 800 ml. Drinkt het kind gemiddeld 8 keer per dag dan kan je porties van 100 ml aanbieden.

	LICHAAMSGEWICHT	MELKBEHOEFTE PER DAG	DAGELIJKE PORTIES MELK
0-6 maanden	Vanaf 3 kg 	330 - 570 ml	 12 porties van 30 à 40 ml 10 porties van 35 à 60 ml 8 porties van 50 à 70 ml
	Vanaf 4 kg 	440 - 760 ml	 12 porties van 40 à 65 ml 10 porties van 45 à 75 ml 8 porties van 55 à 95 ml
	Vanaf 5 kg 	600 - 800 ml	 12 porties van 50 à 65 ml 10 porties van 60 à 80 ml 8 porties van 75 à 100 ml 6 porties van 100 à 135 ml
	Vanaf 6 kg 	630 - 900 ml	 10 porties van 60 à 90 ml 8 porties van 80 à 115 ml 6 porties van 105 à 150 ml
	Vanaf 7 kg 	670 - 945 ml	 10 porties van 70 à 95 ml 8 porties van 85 à 120 ml 6 porties van 110 à 160 ml
vanaf 6 maanden	LEEFTIJD	MELKBEHOEFTE PER DAG	DAGELIJKE HOEVEELHEID
	Van 6 tot 12 maand	500 - 750 ml	 4 x 125 à 190 ml 6 x 85 à 125 ml 8 x 65 à 95 ml 2 x  vaste voeding
Vanaf 1 jaar	350 - 500 ml	  Eten volgens de voedingsdriehoek	

Weetje: hoe weet je of een kindje voldoende drinkt?

Een goede manier om te weten of kindjes voldoende moedermelk drinken gedurende de dag, is door hun luiers in de gaten te houden.

- Een baby die voldoende drinkt heeft minimum 6 **plasluiers** per dag en zijn urine is kleurloos tot lichtgeel.

vanaf dag 4

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
☀️	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
☾	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉

- Baby's die enkel moedermelk drinken kunnen 3 à 4 **stoelgangluiers** hebben per dag, maar ze kunnen ook maar **1 of 2 stoelgangluiers per week hebben**.

Dit is geen verstopping, het is heel normaal.

vanaf 6 weken

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
☀️	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
☾	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉

OF

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾							
☀️		👉				👉	
☾							

Vanaf 6 weken produceren sommige baby's 3 à 6 luiers per dag, andere baby's slechts 1 à 2 luiers per week.

- De stoelgang is vloeibaar en wordt bijna volledig opgenomen in de luier. Dit is geen diarree. Er kunnen kleine korreltjes zichtbaar zijn in de stoelgang. Dat zijn darmvlokjes en ook dat is heel normaal.
- De **kleur van de stoelgang** is meestal geel, oranje tot mosterdkleur. Deze kan ook groen gekleurd zijn door bijvoorbeeld de voeding van de moeder of wanneer de baby vitamines heeft gekregen.



Weetje: Een baby weigert te drinken aan een fles

Flesweigering is meestal tijdelijk. Bied heel regelmatig een voeding aan. Dit vraagt zeker en vast een extra inspanning. De voldoening wanneer het kindje beter gaat eten en de dankbaarheid van de ouders voor je geduld en je inspanningen zijn een verdiende beloning!

Enkele tips:

- Het heeft geen zin om een kindje te dwingen.
- Blijf zelf rustig en bied een fles aan als het kindje ontspannen is.
- Afleiden kan wel eens helpen. (b.v. rondwandelen met het kindje of rustig praten of zingen).
- Je kan een fles aanbieden net voor het kindje indommelt.
- Bied moedermelk in een bekertje aan.

Alhoewel 6 maanden uitsluitend moedermelk de voorkeur geniet, kan bij hardnekkige weigeraars overwogen worden om moedermelk in te dikken met meel of graanvlokken en een papje met een lepeltje te geven. Bespreek steeds met de ouders voor je iets toevoegt aan de moedermelk.

Moedermelk correct behandelen

Hygiëne

- Ouders vervoeren de moedermelk best in een koeltas met bevroren koelelement.
- Was steeds je handen met water en zeep voor je in aanraking komt met moedermelk.
- Controleer de naam, de datum en de hoeveelheid op het bewaarzakje, potje of flesje.
- Maak afspraken met de ouders wat je met restjes moedermelk doet.
- Spoel de flesjes na de voeding meteen uit met water om melkresten te verwijderen.
- De ouders zorgen thuis dat de flesjes grondig gereinigd worden.



vervoeren



bewaren



Was altijd je handen en droog ze af met een propere handdoek.

Moedermelk bewaren

Het is belangrijk de afgekolfde moedermelk hygiënisch en op een correcte manier te bewaren.



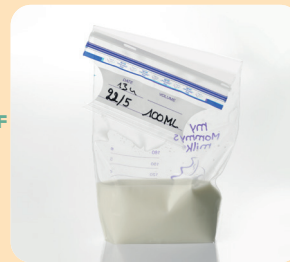
potje

OF



flesje

OF



moedermelkbewaarzakje



Bron: Mini's Dilsen-Stokkem

Moedermelk bewaren

Spreek met ouders af om de moedermelk altijd goed te voorzien van een etiket met de naam van het kindje, de hoeveelheid (in een zakje) en de datum/uur van afkolven.

- Moedermelk wordt bij voorkeur meteen in de koelkast gezet.
- Zo wordt de oudste moedermelk altijd het eerst gebruikt.
- In de kinderopvang gelden regels van het Federaal Agentschap van Voedsel Veiligheid rond het bewaren van moedermelk (zie tabel).
- Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast (+4°C) en de diepvries (-18°C).
- Tip: Bewaar moedermelk niet in de deur van de koelkast, maar steeds achteraan in de koelkast, waar de temperatuur constant blijft.
- Weetje: In een diepvriesvak in de koelkast (0 tot -15°C) blijft de melk slechts 14 dagen bewaard.

Optimale bewaartijd

Vers afgekolfde moedermelk

Kamertemperatuur (16-29°C)	4 uur
Koelkast (4°C)	4 dagen
Diepvries (-18°C)	6 maanden
Koeltas met bevroren koelement (15°C)	Max 24 uur

Ontdooide moedermelk

Kamertemperatuur (16-29°C)	2 uur
Koelkast (4°C)	24u (achter in koelkast)
Diepvries	Niet opnieuw invriezen

Restje opgewarmde moedermelk

Kamertemperatuur (16-29°C)	1 uur
Diepvries	Niet opnieuw invriezen

Moedermelk ontdooien

Hoe moet je moedermelk ontdooien?

Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur en vries ze niet opnieuw in. Ontdooi moedermelk bij voorkeur langzaam, achteraan in de koelkast (tussen 0 en 4°C).

Langzaam ontdooien

• Zakje



ongeveer 8 uur

• Potje



ongeveer 14 uur

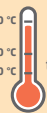
Snel ontdooien

Als je snel een portie moedermelk nodig hebt, ontdooi ze dan onder stromend water dat langzaam van koud naar warm (37°C) gaat.

• Zakje



-4 tot -20°C



tussen 0 en 15°C

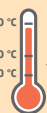


4 minuten

• Potje



-4 tot -20°C



tussen 0 en 15°C



14 minuten

- Ontdooi eerst de oudste melk (FIFO systeem: First In, First Out).
- Ontdooi moedermelk nooit op kamertemperatuur.
- Het duurt 6 tot 12 uur om bevroren melk in de koelkast te ontdooien.
- Gebruik geen heet water om de melk te ontdooien, omdat dit de kwaliteit van de melk kan verminderen.
- Giet restjes niet weg, maar geef ze terug mee aan de ouders.

Moedermelk opwarmen

Opwarmen

Je kan ontdooide moedermelk opwarmen op verschillende manieren.



flessenwarmer



warmwaterbad

Hoe afgekolfdde melk geven?

Moedermelk kan met een lepeltje, spuitje of cupje gegeven worden. Bij oudere baby's wordt meestal voor een zuigfles gekozen.



rol de fles altijd na het opwarmen



voel op de binnenkant van je pols of de melk niet te warm is



zorg ervoor dat de speen goed met melk gevuld is

- Warm kleine porties op. Gebruik geen microgolfoven, want dan wordt de melk al gauw te heet en gaan beschermende stoffen in de moedermelk verloren.
- Hete melk geeft risico op verbranding en vermindert de kwaliteit van de melk.
- Na het opwarmen, kan de melk nog 1 uur aan de baby gegeven worden.
- Warm moedermelk nooit een tweede keer op. Baby's wennen ook aan het drinken van moedermelk op kamertemperatuur.

Meer lezen

- Op de website van Kind en Gezin vind je heel wat informatie over borstvoeding onder 'Voeding en Beweging'.
- De brochure 'Borstvoeding' van Kind en Gezin kan je gratis bestellen op de website. Ook 'Kind in Beeld Borstvoeding' en de Borstvoedingswijzer zijn beschikbaar.
- Je kan gratis online cursussen volgen op het leerportaal van Kind en Gezin (www.kindengezinacademie.be, kies voor voeding en dan borstvoeding) over borstvoeding, maar ook over veilig slapen, koorts, gezonde voeding, ...