

Inhoudsopgave

1	Anatomie en fysiologie rond de lactatie	11
1.1	Structuur en functie van de borstklier	11
1.2	De borst tijdens de zwangerschap	13
1.3	Totstandkoming van de melkproductie	13
2	De samenstelling en eigenschappen van moedermelk	17
2.1	Voedingswaarde	17
2.2	Vet	19
2.3	Lactose	20
2.4	Eiwitten	21
2.5	IJzer	22
2.6	Vitaminen en sporenelementen	23
2.7	Schildklierhormoon	25
2.8	Mineralen	25
2.9	Anti-infectieve eigenschappen	26
2.10	Antistoffen	26
2.11	Lysozym	27
2.12	Lactoferrine	27
2.13	Bifidusfactor	28
2.14	Andere beschermende stoffen	28
2.15	Bescherming tegen allergie	29
2.16	De kleur van moedermelk	29
3	Voorbereiding op borstvoeding en de eerste voedingen	33
3.1	Het belang van een positieve houding	33
3.2	Prenataal borstonderzoek ter voorbereiding op het voeden	34
3.3	Voorkomen van pijnlijke tepels	36
3.4	Motivatie	37
3.5	Voeden in het kraambed	38
3.6	Het belang van het eerste contact	38

3.7	De eerste borstvoedingen	41
3.8	Geen beperking voedingstijd	46
3.9	Geen bijvoeding	47
3.10	Zuigverwarring	48
3.11	Beoordeling van de drinktechniek	49
3.12	De rol van de vader	52
3.13	Stichting Zorg voor Borstvoeding	53
4	Voeding voor de moeder	55
4.1	Energiebehoefte en voeding	55
4.2	Praktische tips	58
4.3	Afvallen	59
4.4	Voedselovergevoeligheid bij de baby	60
4.5	Genotmiddelen	61
5	Borstvoeding na de kraamweek	63
5.1	Borstvoedingbegeleidingsgroepen	63
5.2	Ondersteuning na het kraambed	64
5.3	Borstvoeding in de eerste maanden	64
5.4	Het aantal voedingen	66
5.5	Voldoende rust	67
5.6	Regeldagen	68
5.7	Ontlasting van de baby	70
5.8	Huilen	71
5.9	Continuïteit in de begeleiding	72
5.10	Aanpassing aan het moederschap	73
5.11	De seksuele relatie	74
5.12	Anticonceptie	75
5.13	Terugkeer van de menstruatie	77
6	De moeder met een baan buitenshuis	79
6.1	Voorbereiding	79
6.2	Afkolven	79
6.3	Verschillende soorten kolven	81
6.4	Richtlijnen voor het bewaren van moedermelk	82
7	Overgaan op vast voedsel en stoppen met borstvoeding	85
7.1	Overgaan op vast voedsel	85
7.2	Stoppen met borstvoeding	88
7.3	Natuurlijk spenen	88

7.4	Geleidelijk spenen	90
7.5	Gedeeltelijk spenen	91
7.6	Abrupt spenen	92
7.7	Als de baby is gespeend	93
8	Problemen bij borstvoeding	95
8.1	Stuwing	95
8.2	Oedeem in de borst	97
8.3	Problemen bij afkolven	97
8.4	Borstontsteking en een verstopte melkgang	99
8.5	Pijnlijke borsten	104
8.6	Spruw	107
8.7	Pijnlijke tepels en tepelkloven	109
8.8	Een te korte tongriem	116
8.9	Nieuwe inzichten omtrent tepelhoedjes	117
8.10	Borstvoeding en depressie	120
9	Bijzondere omstandigheden	125
9.1	De premature baby	125
9.2	De zieke of gehandicapte baby	134
9.3	Meerling	138
9.4	Geelzucht	140
9.5	Hypoglycaemie	141
9.6	De slaperige baby	142
9.7	De baby groeit niet goed	143
9.8	Keizersnede	149
9.9	Medicijnen en borstvoeding	150
9.10	Milieuverontreinigende stoffen in moedermelk	152
9.11	Aids	154
Literatuur		155
Over Borstvoedingorganisatie LLL		157
Nuttige adressen		160
Trefwoordenregister		