



BORSTVOEDING in de kinderopvang



Opgroeien

Kind & Gezin

Elke medewerker in de kinderopvang heeft **een belangrijke rol in de ontwikkeling en het welzijn van elk kindje**. Voor een moeder die borstvoeding wil blijven geven nadat haar kindje in de kinderopvang gestart is, ben jij **een onmisbare schakel**.

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 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.

INHOUD

Voordelen van borstvoeding	3
Borstvoeding in Vlaanderen	4
Melkproductie	4
Uitzicht en geur	4
Voeden op vraag	5
Hongersignalen	5
Verzadigingssignalen	5
Aantal voedingen	6
Groeispuurt en regeldagen	6
Borstvoeding geven in de kinderopvang	6
Moedermelk uit een fles	7
Wat als een baby weigert te drinken uit een fles	7
Hoeveel moedermelk heeft een kind nodig?	8
Hoe weet je of een kindje voldoende drinkt?	9
Moedermelk correct behandelen	10
Moedermelk bewaren	11
Moedermelk ontdooien	12
Moedermelk opwarmen	13



VOORDELEN VOOR DE BABY

- Betere werking van het afweersysteem
- Bescherming tegen allerlei infecties: diarree, middenoor- en hersenvliesontsteking, luchtweg-, urineweginfecties en darminfecties.
- Bescherming tegen eczeem en astma.
- Betere ontwikkeling van kaak- en tongspieren.
- Minder maag- en darmproblemen.
- Minder wiegendood
- Minder diabetes
- Minder risico op overgewicht op latere leeftijd.
- Minder kinderleukemie en andere kinkerkankers.



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 schildklierkanker



VOORDELEN VOOR DE MAATSCHAPPIJ EN 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

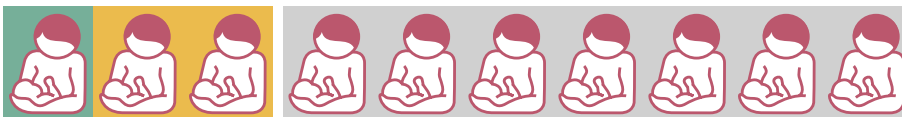
3 MAANDEN



ORANJE = BORSTVOEDING + BIJVOEDING

GRIJS = GEEN BORSTVOEDING

6 MAANDEN



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.



Moedermelk die een poosje bewaard wordt, kan **een zure of zeepachtige geur** krijgen en er **geschift** uitzien. Dit heeft te maken met de enzymen aanwezig in moedermelk, die het verteringsproces al inzetten. 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 afgekolfd 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** aangeraden. Dat wil zeggen dat je voedt op basis van hongersignalen en **niet blijft aandringen** wanneer een baby aangeeft genoeg te hebben. Dit is belangrijk om overgewicht te voorkomen, ook op latere leeftijd.

Hongersignalen

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**

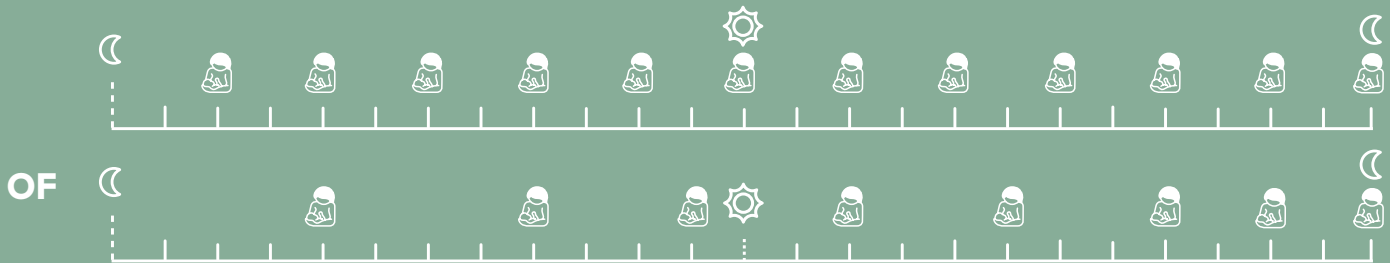
Verzadigingssignalen

Baby's geven ook aan wanneer ze voldoende hebben. Dit zijn **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 **is veel sneller verteerd dan kunstvoeding**. 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 kan doen als het kind hongersignalen vertoont in het laatste uur voor het kind afgehaald wordt.

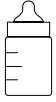
- Als de moeder dichtbij de kinderopvang woont of werkt, bespreek dan of ze haar kind **zelf wil komen voeden**. Wanneer het kind de eerste hongersignalen vertoont, kan je haar verwittigen.
- Als de moeder vaste pauzes heeft, **spreek dan een tijdstip af** en stel voedingen zoveel mogelijk uit zodat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

MOEDERMELK UIT EEN FLES

Graag traag!

Een baby die aan de borst drinkt, moet vaak **enkele minuten zuigen vooraleer de melk begint te stromen**.

Ook tussen de borstvoeding in stopt de melk soms met stromen. Uit een fles stroomt de melk meteen en aan een constante snelheid. Hierdoor krijgen sommige kindjes een voorkeur voor het drinken aan een fles. Om te vermijden dat een kindje niet meer aan de borst wil drinken, hou je best rekening met volgende tips.



- Gebruik, ongeacht de leeftijd van de baby, **een flessenspeen met een kleine opening** (pasgeborene of 0+).
- Hou de baby rechtop om de fles te geven. Dit kan bijvoorbeeld zittend op je schoot of in een babystoeltje.
- 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.

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 het schema op de volgende pagina 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.

WAT ALS EEN BABY WEIGERT TE DRINKEN VAN 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:



- Een kind dwingen heeft een **averechts effect**.
- Blijf zelf rustig en biedt 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 kindjes die hardnekkig de fles blijven weigeren, 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.

HOEVEEL MOEDERMELK HEEFT EEN KIND NODIG?

0-6 maanden

LICHAAMSGEWICHT	MELKBEHOEFTE PER DAG	DAGELIJKE PORTIES MELK
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

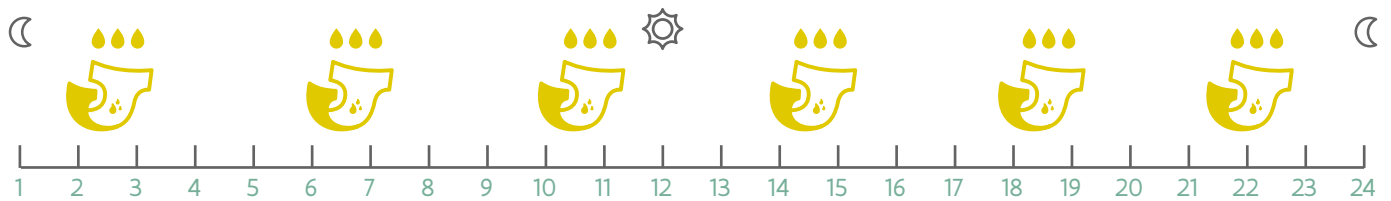
LEEFTIJD	MELKBEHOEFTE PER DAG	DAGELIJKE HOEVEELHEID
VAN 6 TOT 12 MAAND	500 - 750 ml	 4 x 125 à 190 ml 6 x 85 à 125 ml 8 x 65 à 95 ml 2 x  vaste voeding
VANAF 1 JAAR	350 - 500 ml	  Eten volgens de voedingsdriehoek

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 de urine is kleurloos tot lichtgeel.

PLASLUIERS

De baby plast regelmatig en heeft minimum 6 plasluiers per 24 uur.



STOELGANGLUIERS



borstvoedingsstoelgang

- De stoelgang is **heel zacht tot 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 zijn door de voeding van de moeder of wanneer de baby vitamines of medicatie heeft gekregen.

- 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 heel normaal en het is geen verstopping. Harde stoelgang komt zeer zelden voor bij borstvoeding.

AANTAL STOELGANGLUIERS VANAF 6 WEKEN

MA	DI	WOE	DO	VRJ	ZAT	ZON	OF	MA	DI	WOE	DO	VRJ	ZAT
👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤							
👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤		👤				👤	
👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤							
👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤							

Sommige baby's maken meerdere keren per dag stoelgang en anderen slechts enkele keren per week. De stoelgang blijft wel zacht tot vloeibaar.

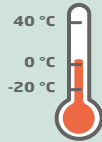
MOEDERMELK CORRECT BEHANDELEN

Hygiëne

- Ouders vervoeren de moedermelk best in **een koeltas met bevroren koelement.**
- **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.



onderweg



0-15 °C max. 24 uur

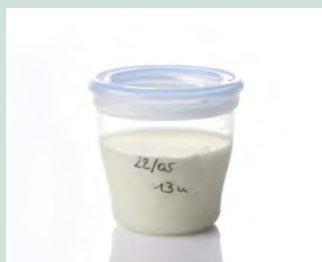


Was altijd je handen en droog ze af met een prope-re handdoek.



MOEDERMELK BEWAREN

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



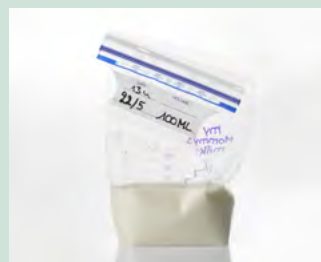
potje

OF



flesje

OF



moedermelkbewaarzakje



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 **meteen in de koelkast** gezet.
- Zet de verse moedermelk altijd als laatste. 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. Deze zijn strenger dan de regels rond bewaren van moedermelk thuis (zie tabel). Raadpleeg de autocontroleleids voor de voedselveiligheid voor de regels van het FAVV.
- Controleer regelmatig de **temperatuur** van de koelkast (+4°) en de diepvries (-18°).



Bewaar moedermelk niet in de deur van de koelkast, maar steeds **achteraan in de koelkast**, waar de temperatuur constant blijft. In een diepvriesvak in de koelkast (0 tot -15°) blijft de melk slechts **14 dagen** bewaard.

Optimale bewaartijd	
Vers afgekolfde moedermelk	
Kamertemperatuur (16-29°)	4 uur
Koelkast (4°)	4 dagen
Diepvries (-18°)	6 maanden
Koeltas met bevroren koelement (15°)	Max 24 uur
Ontdooide moedermelk	
Kamertemperatuur (16-29°)	2 uur
Koelkast (4°)	24u (achter in koelkast)
Diepvries	Niet opnieuw invriezen
Restje opgewarmde moedermelk	
Kamertemperatuur (16-29°)	1 uur
Diepvries	Niet opnieuw invriezen

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).

Traag ontdooien

Melk ingevroren in een potje

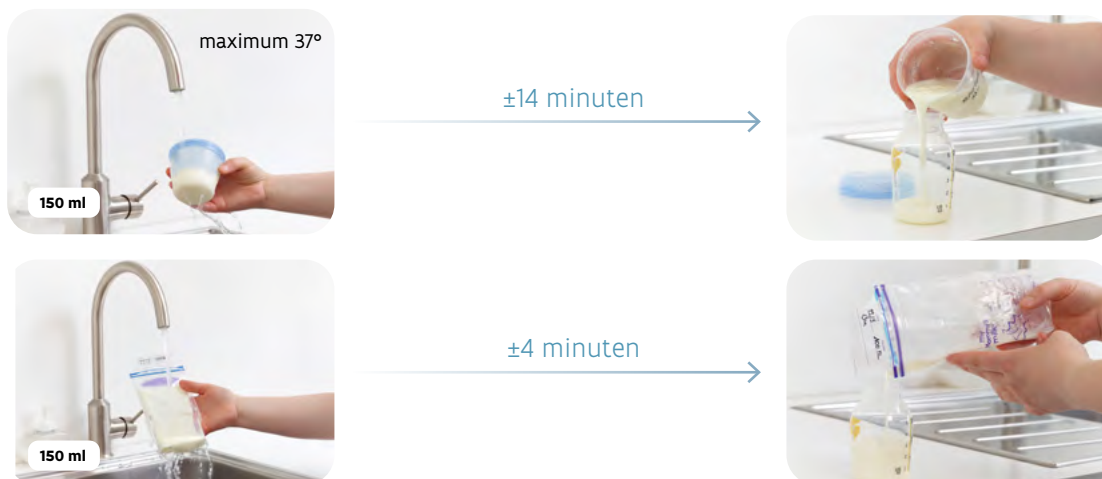


Melk ingevroren in een zakje



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.



Enkele basisregels

- 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

Warm moedermelk langzaam op tot maximum 37 °C in een pan met warm water of in een flessenverwarmer.



OF



rol de fles altijd na het opwarmen



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



- Gebruik geen microgolfoven, want dan wordt de melk ongelijkmatig verwarmd en is er een risico op verbranding. Ook de kwaliteit kan hierdoor minder zijn.
- 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.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk voor je ze aan je baby geeft.



- Op [de website van Kind en Gezin](#) vind je heel wat informatie.
- De [Brochure Borstvoeding](#) van Kind en Gezin kan je gratis bestellen. Je vind er ook de [Kind in Beeld Borstvoeding](#) en de [Borstvoedings- en kolfwijzer](#).
- Je kan gratis online cursussen volgen op [het leerportaal van Opgroeien](#) over borstvoeding, maar ook over veilig slapen, koorts, gezonde voeding ...