

BEHA'S EN KOLVEN Basics voor *borstvoe*

Een degelijke basisuitrusting voor borstvoeding kan het verschil maken tussen afhaken en doorgaan.

Alle aandachtspunten op een rij. TINE BERGEN

Roeline Ham opende met Boobs-'n-Burps een winkel die er prat op gaat alle voedingbenodigdheden onder één dak aan te bieden, naar Amerikaans voorbeeld. Het gaat zowel om kennis als om materiaal. Ham: "Het belang van een goede voedingsbeha kan moeilijk overschat worden. Een clipje bovenaan maakt van een gewone beha nog geen voedingsbeha. De hele anatomie is anders, zowel de rugmaat als de cups. Tijdens de zwangerschap zetten de ribben gemiddeld 5 cm uit, wat overeenkomt met

1 rugmaat. Dat komt door de druk van de baarmoeder, die toeneemt naarmate de baby groeit. En er is ook de inwerking van hormonen. Naar het einde van de zwangerschap toe zorgen zij ervoor dat de spieren slapper worden, zodat het kind gemakkelijker kan geboren worden. Ook de ribspieren ontspannen. Na de bevalling spannen al die spieren zich terug aan. Hoe snel dat gebeurt, hangt af van het hormoonniveau en de sportiviteit van de moeder. Er zijn vrouwen die na een week weer hun oorspronkelijke rugmaat hebben. De steun van een voedingsbeha komt van

de rugzijde. Op het moment van de aankoop sluiten de haakjes van de voedingsbeha dus het best in de middelste rij, zodat het later nog allebei de kanten uit kan, afhankelijk van hoe de rugmaat evolueert."

Het volume van eb en vloed

"Daarnaast groeien ook de borsten. Tijdens de zwangerschap nemen ze gemiddeld met 1 tot 1,5 cupmaat toe, na de bevalling komt daar gemiddeld nog eens 1 tot 1,5 cupmaat bij. Een zogende vrouw kan dus 2 tot 3 cupmaten opschuiven, maar niemand weet op voorhand hoeveel het precies zal worden. Het is dus nodig om daar rekening mee te houden en bij aankoop te zorgen voor extra ruimte in de cups. Zogende borsten gedragen zich bovendien als eb en vloed en de beha moet ook dat



ding

toelaten. We vragen vrouwen die komen passen daarom of ze net gevoed hebben of bijna moeten voeden. Er wordt weleens beweerd dat je ook moet denken aan het kompres, maar dat is maar enkele millimeters dik en kan er dus altijd nog wel bij.” Roeline Ham vervolgt: “Belangrijk is dat de beha een voldoende brede opening voor de tepels heeft. Het kind heeft huidcontact nodig tijdens de borstvoeding en tepels zitten niet altijd perfect symmetrisch. Heel wat vrouwen vinden het ook niet mooi als het kompres te zien is door de kleding heen. Een beha die uit meerdere lagen bestaat, voorkomt dat. Het voelt bovendien prettig als de binnenkant van de beha uit katoen is gemaakt of uit materiaal dat zo weinig mogelijk kan irriteren.”

Beugel geeft geen steun

“Ik raad altijd aan in eerste instantie te kiezen voor een voedingsbeha zonder beugels”, zegt Ham. “Het klierweefsel neemt vooral toe bovenop en aan de zijkant van de borst. Zolang de beugel mooi naast de borst loopt, is er geen probleem. Maar de borst zal vooral in de breedte groeien en daardoor kan die beugel in het klierweefsel komen te drukken, met verstoppingen van de melkkanaaltjes en ontstekingen als mogelijke gevolgen. Wie echt een beha met beugels wil, wacht best tot 3 à 4 weken na de start van de borstvoeding, tot de borsten zijn gezet. Het is overigens een fabeltje dat een beugel meer steun geeft.”
“In de laatste maand van de zwangerschap is een beha met beugels zeker niet meer aangewezen. Op dat moment ontwikkelt het klierweefsel zich sterk. Als dat dan continu wordt afgekneld, zijn er al beschadigde kanalen nog voor er met de borstvoeding wordt gestart. Niet iedere vrouw is daar gevoelig voor, maar het is beter ervoor beducht te zijn.”

Essentieel bij een voedingsbeha is de juiste maat. Is hij te klein, dan kan dat tot een ontsteking leiden. Is hij te groot, dan doet dat pijn door een gebrek aan steun. Er bestaan topjes met een ingebouwde voedingsbeha (foto) en frivolere modelletjes voor als de borstvoeding goed loopt, maar de eerste weken kiest de prille moeder beter voor comfort.

“Ook om te slapen draagt de jonge moeder het best een voedingsbeha, maar dan zonder beugel. Het borstweefsel valt opzij zonder ondersteuning, en dat kan flink pijn doen. Prolactine, het hormoon dat de borstvoeding stimuleert, piekt 's nachts; 90% van de vrouwen heeft dus vooral 's nachts last van lekken en slaapt met kompressen in de beha.”

Mentaal moment

“Essentieel bij een voedingsbeha is de juiste maat. Is de beha te klein, dan knelt hij het klierweefsel af, wat eerst leidt tot verstoppingen en op termijn mogelijk tot een ontsteking. Is de beha te groot, dan ondersteunt

een overvloed van melk? Een kolf vraagt ook om uitgeprobeerd te worden, want niet iedereen is gebaat met hetzelfde systeem. Een auto koop je ook niet zonder testrit.”

“Wat veel vrouwen niet weten, is dat ook het borstschild bij zo'n kolf in verschillende maten bestaat. Net zoals er verschillende maten van tepels bestaan. Gebruik je een te klein borstschild, dan schuur je je tepels kapot en zal je al snel stoppen door de pijn. Is het te groot, dan wordt er te veel borst gebruikt en heb je het gevoel dat er niets gebeurt. Met een voor jou goede kolf met de juiste maat van borstschild voelt het afkolgen zoals volgt.”

Een zogende vrouw kan 2 tot 3 cupmaten opschuiven, maar niemand weet op voorhand hoeveel precies.

hij niet voldoende en ook dat doet pijn. Borsten met melk zijn veel gevoeliger.”


“Sommige vrouwen kopen al na 4 maanden zwangerschap hun eerste voedingsbeha's omdat hun oude beha's niet meer passen, maar de meesten komen na 8 maanden”, gaat Ham verder. “Eerder of later kan ook perfect, als het maar voor de bevalling is. Ik raad een basisuitrusting aan van 3 stuks: een om te dragen, een in de was en een als reserve. Met 3 verschillende exemplaren kan de vrouw testen welk model het best zit. Zo zijn er bijvoorbeeld ook topjes met een ingebouwde voedingsbeha, en erg mooie modelletjes die je kan kopen zodra de borstvoeding goed loopt. Maar de eerste weken kiest de prille moeder beter voor comfort.”

Kolder over kolven

De meeste Belgische vrouwen geven 3 maanden borstvoeding, zolang hun zwangerschapsverlof duurt. Toch pleiten onder meer Kind & Gezin en de Wereldgezondheidsorganisatie voor 6 maanden. “Uit werken gaan hoeft geen beletsel te zijn met een goede kolf (borstpomp)”, aldus Roeline Ham. “Ik vergelijk het kopen of huren van een kolf met het kopen of huren van een wagen. Je moet weten wat je verwachtingen zijn. Wil je een vinnig stadsautootje of een solide 4x4? Wil je de kolf 5 keer per dag gebruiken of 1 keer per maand? Heb je productieproblemen of net

Tests in de milkbar

“Twee keer 10 minuten dubbelzijdig afkolgen op een werkdag volstaat doorgaans om het kindje te blijven voeden met melk”, zegt Roeline Ham. “Doordat het kolven elektrisch gaat, kan de vrouw zichzelf mentaal loskoppelen van het gebeuren. Dan kan ze zich beter ontspannen en gaat het kolven vlotter. Door slecht materiaal en desinformatie leeft het idee nog dat kolven foltert uigen zijn, terwijl het anno 2012 comfortabel, efficiënt en pijnloos kan gebeuren.”

“We hebben in de winkel naast een milkbar met alle kolven in demo ook een cursus die uitlegt hoe je zogen en werken kan combineren. Ik raad moeders aan tijdig met kolven te beginnen. Na 3 tot 4 weken borstvoeding weet je wel of je wil stoppen of niet. Beslis je om door te gaan, dan is dat het moment om een kolf te overwegen. Dan kan je je baby nog gemakkelijk leren om van een aangepast flesje én van de borst te drinken. Als je daar pas mee begint als je kind 3 maanden oud is, is de kans groter dat het de fles zal weigeren. Door vrij snel te kolven hebben moeder en kind ook de tijd om in een ritme te groeien en heeft de moeder de kans om er af en toe enkele uurtjes tussenuit te knijpen. Dat helpt evengoed om het zogen gemakkelijker vol te houden.” 

www.boobs-n-burps.be