Borstvoedingsweek 2025

De rol van partners bij het ondersteunen van borstvoeding

Week 40 is de week van de borstvoeding. Dit jaar is het thema: "*Geef borstvoeding prioriteit. Creëer duurzame ondersteuningssystemen.*"

Borstvoeding geven is niet alleen een taak van de moeder. De omgeving en natuurlijk de partner spelen een belangrijke rol in het ondersteunen van haar, zowel praktisch als emotioneel. Wist je dat de betrokkenheid van een partner voor 50% bepaald welke voeding hun baby krijgt?

Waarom is steun van partners belangrijk?

- **Meer kans op succesvol borstvoeden**: moeders met steun van hun partner geven vaker en langer borstvoeding.
- **Minder stress en onzekerheid**: partners die luisteren, geruststellen en aanmoedigen, zorgen voor een ontspannen sfeer.
- **Sterkere band in het gezin**: actieve betrokkenheid versterkt de relatie tussen ouders én met de baby.

Hoe kunnen partners ondersteunen?

1. **Voor de bevalling**
   - Luisteren naar zorgen of frustraties.
   - Moeder complimenteren en aanmoedigen.
   - Lees je in in 'het gouden uur' na de bevalling en over hoe aan te leggen.
   - Doe een borstvoedingscursus/-avond met je partner en leer: hoe borstvoeding werkt, wat normaal babygedrag is, herkennen wanneer het goed gaat met je baby, wat regeldagen zijn en wanneer kolven nuttig kan zijn.

2. **Tijdens de bevalling**
   - Zorgen voor rust en privacy als dat nodig is.
   - Ondersteunen bij het weeën opvangen.
   - Eerste uur na de bevalling is het goed voor de eerste hechting en hormonale start van de borstvoeding dat de baby huid-op-huid contact heeft met zijn mama. Dus bloot op de borst ligt (met een dekentje en mutsje voor de warmte). Als partner kun je dit later in de week(en) ook doen.
   - Zorg ervoor dat er gedronken wordt op een goede manier in dit eerste uur. Dit is belangrijk voor de inprenting van je kindje. Vraag om hulp van de verpleegkundige/verloskundige/kraamverzorgende hierbij.

3. **De eerste week**
   - Begrip tonen bij eventuele problemen (stuwing, pijn, onzekerheid) en zo nodig hulp vragen wanneer het niet goed gaat bij verloskundige, kraamverzorgende of lactatiekundige.
   - Baby halen voor de voeding, vooral 's nachts.
   - Luiers verschonen, boertjes laten doen en noteren in het kraamzorgboek (ook voor je eigen overzicht).
   - Helpen met het aanleggen; is de houding goed, hoor je slokken?

Borstvoedingsweek 2025

De rol van partners bij het ondersteunen van borstvoeding

- Alles moet geleerd en opgestart worden, dus elke dag zal het drinken een beetje beter gaan. Pas rond een maand zal het vraag- en aanbodprincipe pas afgestemd zijn.
- Moeder drinken of eten brengen tijdens het voeden (en misschien een schoudermassage, dit helpt om een toeschietreflex te krijgen).
- Zorgen voor rust en privacy als dat nodig is. Plan het bezoek in wanneer het voor jullie uitkomt.
- Huid-op-huid tijd voor hechting met jou, samen een uurtje zitten op de bank op je blote borst, of samen douchen. Leer elkaar kennen.
- Het is heel fijn wanneer iemand in je omgeving boodschappen of een maaltijd wil verzorgen voor jullie.

4. De eerste maanden

- Rust behouden door andere (huishoudelijke) taken over te nemen, of hulp van omgeving hierbij inschakelen.
- Luiers blijven verschonen en tellen, want: 5 heldere plasluiers + tevreden, groeiende baby = voldoende melk.
- Regeldagen herkennen.
- Boertjes laten doen, buikmassage bij krampjes geven, veel knuffelen en nog steeds huid-op-huid contact. Baby's zijn hier erg gebaat bij.
- Hoe gaan we een uitje doen? Of weer beginnen met werken? En zijn we daar al aan toe? De ene persoon heeft hier eerder behoefte aan dan de ander. Denk aan NIVEA (= Niet Invullen Voor Een Ander). Een uitje is pas echt leuk, als je daar ook zin in hebt.
- Vanaf 6 weken kan er gestart worden met het oefenen van een flesje (je baby heeft ongeveer een maand nodig om de borst onder de knie te krijgen, daarna kan er een tweede, andere methode van drinken bij komen).
- Weet hoe je afgekolfde moedermelk kan opwarmen, hoeveel je kunt geven en hoe de flesjes schoongemaakt worden. En NOOIT, maar dan ook echt NOOIT, afgekolfde melk weggooien, niet eens 3 ml. Kan altijd nog in het babybadje gedaan worden, want is heel goed voor de huid.
- Meedenken in oplossingen mochten zich problemen voordoen, zo nodig een lactatiekundige raadplegen. Pijn of ongemak tijdens het voeden hoort er niet meer te zijn.
- Mee naar het consultatiebureau.
- Leer over starten van de eerste hapjes en toch een goede borstvoeding te behouden (= immers vraag- en aanbodsysteem).
- Samen bespreken hoe lang borstvoeding gegeven wordt; waar hebben wij en onze baby behoefte aan?
- En in de gehele borstvoedingsreis zijn vrouwen gevoelig, want het gaat over hoe je lichaam werkt en hoe je baby (op)gevoed wordt. Dus liever geen flauwe grappen maken, deze worden meestal niet (lees: nooit) gewaardeerd.

De impact op het gezin

- **Voor de baby**: rust, stabiliteit en geborgenheid.
- **Voor de moeder**: minder druk, meer zelfvertrouwen.
- **Voor de partner**: een actieve rol vanaf de start, betere band met de baby.
- **Voor het gezin**: samenwerking en gedeelde verantwoordelijkheid.

Borstvoedingsweek 2025

De rol van partners bij het ondersteunen van borstvoeding

Conclusie

Borstvoeding is een gezamenlijke ervaring. Partners kunnen, ook zonder zelf te voeden, een grote, positieve impact hebben. Door aanwezig, betrokken en ondersteunend te zijn, zorgen zij mee voor een gezonde en liefdevolle start.

Meer informatie over borstvoeding vind je op:

- www.voedingscentrum.nl
  Zwanger en kind → borstvoeding
- www.borstvoeding.nl
  In het ABC vind je heel veel onderwerpen uitgelegd.
- www.borstvoeding.com
  In het A-Z vind je heel veel onderwerpen uitgelegd.
- www.nvlborstvoeding.nl
  Vindt een lactatiekundige in je omgeving.
- www.rijksoverheid.nl
  Borstvoeding en werk