



*Met 75
recepten*

Boost je **BORSTVOEDING**

DE ALLES-IN-EEN GIDS
VOOR DE BESTE
BORSTVOEDING

ALICIA C. SIMPSON

Boost je
BORSTVOEDING

DE ALLES-IN-EEN-GIDS VOOR DE
BESTE BORSTVOEDING

ALICIA C. SIMPSON

© 2017 Alicia Simpson

Oorspronkelijk gepubliceerd in de USA in 2017 door The Experiment, LLC. De Nederlandse uitgave is tot standgekomen in samenwerking met The Experiment, LLC.

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Lay-out binnenwerk: Spletters, Bertil Merkus

Vertaling: Jörgen van Drunen

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan.

Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7234 5

ISBN e-book 978 90 215 7235 2

NUR 853

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

<i>Inleiding</i>	9
------------------	---

DEEL I

De basisbeginselen van borstvoeding

1 WAT JE MOET WETEN VOORDAT JE BORSTVOEDING GAAT GEVEN	14
Vorbereiding op het geven van borstvoeding	15
De opbouw en handhaving van een gezonde melkvoorraad	17
2 BASISKENNIS OVER BORSTVOEDING	21
Aanhappen	21
De voedingshouding	23
Van borst wisselen	28
Stuwing	29
Heb ik borstvoedingshulpmiddelen nodig?	30
Ondersteuning	35
3 DE WETENSCHAP ACHTER DE AANMAAK VAN MOEDERMELK	37
De stadia van de melkproductie	38
Melkproductieverhogende hormonen	40

DEEL 2

De mythe van een kleine melkvoorraad: feiten of fabels

4	HEB IK EEN KLEINE MELKVOORRAAD OF ZWAKKE MELKOVERDRACHT?	44
	Het beoordelen van je melkvoorraad	45
	Krijgt mijn baby voldoende melk binnen?	47
5	MEDISCHE OORZAKEN VAN EEN KLEINE MELKVOORRAAD	51
	Borstverkleiningsoperatie	52
	Borstontsteking (<i>mastitis</i>) en verstopte melkkanaaltjes	52
	Onvoldoende klierweefsel	54
	Polycysteus ovariumsyndroom (PCOS)	55
	Schildklierproblemen	57
	Prolactinetekort	59
	Onvruchtbaarheid als gevolg van hypofysectoornissen	60
	Het syndroom van Sheehan	60
	Hormonale anticonceptie	61
	Anatomische afwijkingen van het kind	63
	Bevallingsmethoden en medicijnen die tijdens de geboorte worden toegediend	67
	Achtergebleven placenta	68
	Vroegtijdige geboortes	69
	Overgewicht en obesitas	69
6	NIET-MEDISCHE OORZAKEN VAN EEN KLEINE MELKVOORRAAD	72
	Niet goed zuigen of aanhappen	73
	Tepelhoedjes	76
	Bijvoeden met flesvoeding	77
	Het verminderen of schrappen van nachtvoedingen	83
	Voedingen plannen	85

Het gebruik van fopspenen tussen de voedingen door	86
Ineffectief afkolven	87
Vroege introductie van vast voedsel	91
7 AFNAME VAN DE MELKPRODUCTIE	93
Groeisprongen	93
Je werk of opleiding weer oppakken	95
Terugkeer van de menstruatiecyclus	97
Stress	99
Ondervoeding	100

DEEL 3

Borstvoeding en voeding

8 JE LICHAAM VOEDEN	104
Voedselallergieën en borstvoeding	105
De energiebehoefte van de moeder tijdens de zwangerschap en zoogtijd	105
Afvallen tijdens de borstvoedingsperiode	107
De macronutriëntenbehoefte van de borstvoedende vrouw	109
De micronutriëntenbehoefte van de borstvoedende vrouw	114
9 JE MELKPRODUCTIE VERGROTEN MET VOEDINGSMIDDELEN EN KRUIDEN	118
Lactogene voedingsmiddelen	119
Voedingsmiddelen en kruiden die mogelijk lactogeen zijn	127
Superfoods ter ondersteuning van de borstvoeding	128
Antilactogene voedingsmiddelen, kruiden en medicijnen	134
Andere voedingsmiddelen die je moet vermijden	136
10 VEELGESTELDE VRAGEN	139
Zijn er medicijnen waarvan is aangetoond dat ze de melkvoorraad vergroten?	139
Moet ik vitamines en supplementen blijven slikken?	140

Kan je voedingspatroon de oorzaak van een onrustige baby zijn?	141
Hoe weet ik dat mijn baby een voedselallergie heeft?	141
Kan mijn voedingspatroon de voedzaamheid of kwaliteit van mijn melk beïnvloeden?	144
Hoe weet ik welke lactogene voedingsmiddelen voor mij de juiste zijn?	144
Kan mijn gezin ook lactogene voedingsmiddelen en melkproductieverhogende voedingsmiddelen eten?	145
Kan ik meer dan één melkproductieverhogend voedingsmiddel gebruiken?	145
Hoeveel water moet ik drinken?	146

DEEL 4

De recepten

Een opmerking over de recepten	148
Melkproductieverhogende melk	150
Thee, tonicums en smoothies	158
Ontbijt	164
Brood en broodjes	178
Bijgerechten	184
Soepen, stoofgerechten en salades	191
Dips, repen en snacks	203
Hoofdgerechten	210
Desserts	225
<i>Noten</i>	236
<i>Dankwoord</i>	248
<i>Register</i>	250
<i>Over de schrijfster</i>	256

DEEL 1

De basisbeginselen van borstvoeding



WAT JE MOET WETEN VOORDAT JE BORSTVOEDING GAAT GEVEN

De zwangerschap is een periode van voorbereiding. Het eerste item op je takenlijst is waarschijnlijk de inrichting van de babykamer of de aanpassing van je woonruimte aan de komst van je kindje. Je zorgt ervoor dat je het vereiste aantal dekens, rompertjes en spuugdoekjes hebt. Je hebt het juiste soort babyspeelgoed uitgezocht waarmee de nieuwsgierigheid en het leervermogen van je baby worden gestimuleerd. En je hebt een stapel babyboeken op je nachtkastje liggen waar je misschien wel genoeg aan hebt tot je volgende zwangerschap. Je bespreekt het hele geboorteproces met je partner, waarbij je precies aangeeft wat voor jou de beste omstandigheden zijn om te bevallen, en je maakt een lijst van wat je kunt doen als er iets fout mocht gaan. Maar zelfs tijdens al die uren, dagen en weken waarin je cursussen volgt, boeken leest en je op de geboorte van je kind voorbereidt, ontbreekt er vaak iets heel belangrijks: informatie over borstvoeding. Dat is vreemd, want hoewel ik vol overtuiging kan zeggen dat de geboorte van een kind een ervaring is die je tot diep in je ziel verandert (dit geldt niet alleen voor jezelf, maar ook voor je partner en zeker ook voor je kindje dat zojuist de wereld in is geperst of getrokken, of het daar nu klaar voor was of niet!), duren de weeën en het baren slechts enkele uren tot een paar dagen. De band die je met je kindje tijdens de borstvoeding opbouwt kan daarentegen wel jaren duren. Niettemin weten de meeste mensen bij lange na niet zoveel over borstvoeding als ze denken.

BASISKENNIS OVER BORSTVOEDING

Als je ernaar kijkt, ziet de basistechniek van het geven van borstvoeding, dus het aanleggen en de borstvoedingshouding, er zo eenvoudig en instinctief uit dat het lijkt alsof je je kind alleen maar hoeft op te tillen en voor je borst te leggen. Niettemin beginnen de meeste borstvoedingsproblemen met die twee kleine instinctieve handelingen. In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe je je baby op een perfecte en pijnvrije manier kunt aanleggen, wat de juiste houding voor jou en je baby is en hoe je van borst wisselt. Verder bespreek ik de enorme hoeveelheid borstvoedingsaccessoires die tegenwoordig verkrijgbaar zijn. Ten slotte vertel ik wat de mensen die je ondersteunen kunnen doen voor het op peil houden van een gezonde melkvoorraad.

AANHAPPEN

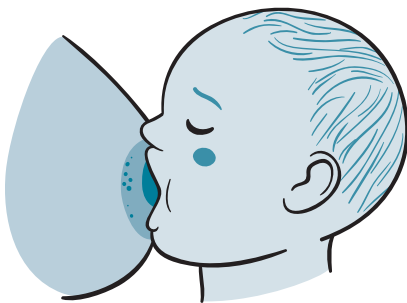
Perfect aanhappen is de sleutel tot een succesvolle borstvoeding. Als je kind niet goed aanhapt, kan dit al snel leiden tot geïrriteerde en pijnlijke tepels of zelfs tepelkloven en tepelbloedingen. In hoofdstuk 5 geef ik een uitgebreide beschrijving van mogelijke anatomische afwijkingen van baby's die het aanhappen kunnen bemoeilijken (zie blz. 63), maar laten we voorlopig kijken naar hoe het eruitziet en voelt als je baby goed aanhapt. Als je probeert om je kind perfect aan te leggen, voel je misschien dat er een beetje gerukt en getrokken wordt en doet het wellicht een klein beetje pijn. Alles wat erger voelt dan dat betekent dat je baby niet goed aanhapt. Als je baby wel goed aanhapt, voel je eigenlijk helemaal niet zoveel. Je voelt een beetje druk, maar je bent je voornamelijk bewust van jezelf, je baby en de hormonen die door je lijf stromen. Deze hormonen creëren een emotionele band tussen jou en je kind en geven

je een gevoel van kalmte. Als je een heel klein beetje pijn voelt, is dat niet erg, maar anders kun je een lactatiekundige beter even naar het aanhappen van je kindje laten kijken. Borstvoeding geven hoort gewoon geen pijn te doen.

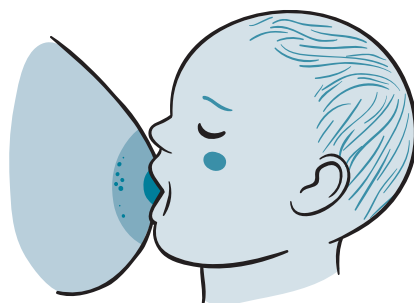
We zitten anatomisch zo in elkaar dat het geen pijn doet als baby's aan onze borst drinken. Je baby mag nooit aan je tepel zuigen, maar altijd aan de areola, het donkere gebied rond je tepel. De tepel kan niet tegen de zuigkracht die nodig is om op een effectieve manier melk uit de borst te zuigen. De kleinste fout kan er al toe leiden dat je dagenlang pijn hebt. Ik begrijp dat deze waarschuwingen je kunnen afschrikken, maar ik kan je verzekeren dat de meeste baby's als ze uit de baarmoeder komen er klaar voor zijn om op de goede manier

aan de borst te drinken en meteen gevoed te worden. Als je je zorgen maakt omdat je nog nooit borstvoeding hebt gegeven, vergeet dan niet dat je kleintje ook nog nooit aan de borst heeft gelegen. Je zit dus samen in hetzelfde bootje! Samen komen jullie er wel uit, met behulp van de mensen die je ondersteunen.

Het belangrijkste voor het goed aanleggen is dat je baby zijn mond veropendoet zodat hij een groot deel van de areola in zijn mond kan nemen. Alle areola's zijn anders en om de zaak nog moeilijker te maken wordt het donkere deel van de areola tijdens de zwangerschap vrij groot waardoor de baby kan zien waar hij voor zijn voeding terecht kan. In wezen zijn je areola's twee grote ronde borden waar met flitsende neonlampen 'Hier eten!' op staat.



Goed aanhappen



Verkeerd aanhappen

JE LICHAAM VOEDEN

Er heerst een algemene opvatting dat de voeding van een moeder de kwaliteit van haar melk positief of negatief kan beïnvloeden, dat als ze alleen maar hamburgers en friet eet, haar melk niet genoeg voedingsstoffen voor haar kind bevat, en dat als ze een perfect uitgebalanceerde maaltijd eet met verse biologische groenten, magere eiwitten en volkorenproducten, ze melk van de hoogste kwaliteit aanmaakt. Als diëtiste zou ik graag tegen je willen kunnen zeggen dat het perfecte dieet de sleutel is tot melk van de hoogste kwaliteit, maar dat is gewoonweg niet waar. Een gezonde, uitgebalanceerde voeding zorgt er echter wel voor dat je de gezondste versie van jezelf kunt zijn en de kwaliteit van je leven kunt verbeteren.

Tijdens de zwangerschap en zoogtijd krijgt je kleintje wat voedingsstoffen betreft voorrang. Dat wil zeggen dat als je lichaam moet kiezen met omega 3-vetzuren jouw hart te voeden of om diezelfde omega 3-vetzuren te gebruiken voor de opbouw van het centrale zenuwstelsel van je baby, het voorrang geeft aan je baby. Als je lichaam moet kiezen tussen het gebruik van vitamine C voor het genezen van een sneetje in je huid of voor het sterker maken van de huid van je baby, kiest je lichaam voor je baby. Een uitgebalanceerde en gezonde voeding is dus niet alleen belangrijk voor de gezondheid van je kind, maar ook voor je eigen gezondheid. Zorg ervoor dat je lichaam voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt zodat jij en je baby goed gevoed kunnen worden en gezond kunnen blijven.

Onthoud: je lichaam kan je baby niet geven wat het niet heeft. In bijna elke cel van je lichaam worden essentiële voedingsstoffen opgeslagen, dus je hebt een grote reserve waaruit je kunt putten en waarmee je lichaam melk van een goede kwaliteit kan aanmaken. Dit hoofdstuk is een snelcursus voeding voor de borstvoedende moeder.

DEEL 4

De recepten

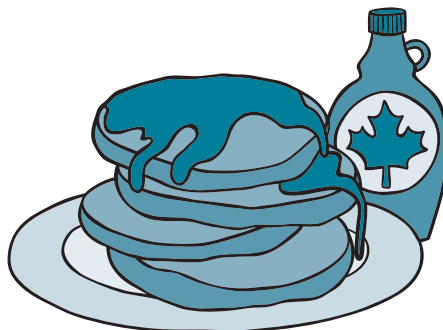


Havermout- pannenkoeken

VOOR 12 PANNENKOEKEN

MELKMAKER: havermout

SUPERFOODS: chiazaad, hennepzaad



60 ml water

1 el gemalen chiazaad

185 g havermeel (zie blz. 149)

1 el plus 1 tl bakpoeder

1 tl suiker

¼ tl zout

240 ml melk naar keuze

1½ el raapzaadolie

1 el witte azijn

½ tl vanille-extract

bakspray

esdoornboter of pure ahornsirop

1. Verwarm een elektrische bakplaat voor op 190°C.
2. Klop het water en chiazaad in een kleine kom door elkaar en zet apart.
3. Meng het havermeel, bakpoeder, suiker en het zout in een grote kom door elkaar. Voeg de melk, olie, azijn en vanille toe. Klop tot een gladde massa.
4. Vet de hete bakplaat in met een beetje bakspray.
5. Gebruik een maatbeker van 60 ml om het pannenkoekenbeslag op de bakplaat te scheppen. Bak 1 tot 2 minuten aan beide zijden, tot ze goudbruin en gaar zijn. Serveer warm met esdoornboter of ahornsirop.

PER PANNENKOEK Calorieën: 100; totaal vet: 4 g; verzadigd vet: 0 g; cholesterol: 0 mg/dl; natrium: 50 mg; totaal koolhydraten: 13 g; voedingsvezels: 2 g; suiker: <1 g; eiwit: 4 g; vitamine A: 0 mcg; vitamine C: 0 mg; calcium: 80 mg; ijzer: 1,1 mg

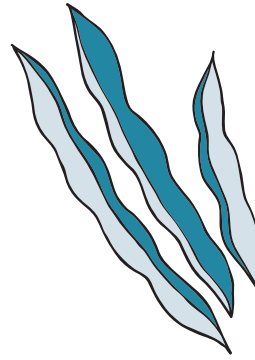
Kokoscurry met sperziebonen

VOOR 6 PORTIES

MELKMAKER: fenegriekzaad

SUPERFOOD: kurkuma

- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ middelgrote ui, dun gesneden
- 1 knoflookteentje, fijngehakt
- 1 el kerriepoeder
- 2 tl fenegriekzaad
- ¼ tl rode pepervlokken, optioneel
- ¼ tl gemalen kurkuma
- ¼ tl zout
- 455 g verse of bevroren en ontdooide sperziebonen
- 180 ml kokosmelk
- ½ tot 1 el basterdsuiker



Verwarm de olie in een pan op halfhoog vuur. Bak de ui ongeveer 10 minuten in de olie tot hij bruin begint te worden. Voeg de knoflook toe en bak een minuut mee. Roer de kerriepoeder, het fenegriekzaad, de rode pepervlokken (indien gebruikt), kurkuma en het zout erdoor en bak 3 minuten. Voeg de sperziebonen toe en schep alles goed om. Doe de kokosmelk en de basterdsuiker erbij en laat minimaal 5 minuten en maximaal 30 minuten stoven.

PER PORTIE Calorieën: 130; totaal vet: 10 g; verzadigd vet: 7 g; cholesterol: 0 mg/dl; natrium: 110 mg; totaal koolhydraten: 11 g; voedingsvezels: 4 g; suiker: 5 g; eiwit: 3 g; vitamine A: 138 mcg; vitamine C: 12 mg; calcium: 40 mg; ijzer: 1,8 mg
Rijk aan vitamine A, ijzer, vitamine K, magnesium en mangaan



Boost je **BORSTVOEDING**

Deze alles-in-een gids staat boordevol praktische tips voor het geven van borstvoeding en informatie over een gezond voedingspatroon voor jou en je baby. Zodat je extra kunt genieten van deze bijzondere tijd!

Borstvoeding geven is een bijzondere periode waarin je de band met je pasgeboren baby versterkt. Tegelijkertijd is het is ook een periode die veel vragen oproept: maak je wel voldoende melk aan? Drinkt je baby wel genoeg? Hoe zorg je dat je zelf voldoende energie hebt? Dit boek geeft antwoord op deze – en meer – vragen!

**INCLUSIEF 75 RECEPTEN
VOOR EEN GEZONDE
MELKSAMENSTELLING EN
-PRODUCTIE.**



**KOS
M•S**

NUR 853
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen