

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Het afbouwen van **borstvoeding**

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



# Inhoud

Stoppen met het geven van borstvoeding .....	4
Borstvoeding afbouwen in de eerste maanden.....	5
1. U blijft uw baby aan de borst voeden maar u vervangt 1 voeding door flesvoeding.....	5
Voorbeeld van een afbouwschema.....	6
2. U wilt uw baby niet meer aan de borst laten drinken.....	6
3. Afbouwen door steeds kleinere hoeveelheden te kolven (minder het aantal ml).....	6
4. Afbouwen door steeds minder lang te kolven (tijd) .....	7
Tijdelijk stoppen met borstvoeding.....	7
2. Tijdelijk stoppen door medicijngebruik.....	8
Afbouwen van borstvoeding en emoties .....	8
Hulpmiddelen bij het afbouwen van borstvoeding.....	8
Borstvoeding afbouwen vanaf 6 maanden .....	10
Afbouwen bij een kind ouder dan 1 jaar .....	11
Wanneer hoef je niet te stoppen met borstvoeding.....	12
Meer informatie .....	13

Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het afbouwen van borstvoeding. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest. Het kan zijn dat niet alles in de folder zo gaat als staat beschreven. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

U heeft uw baby de afgelopen tijd borstvoeding gegeven. Nu is het moment dat u moet of wilt stoppen. Het is belangrijk dat u het geven van borstvoeding langzaam afbouwt. In deze folder leggen we u uit hoe u dit kunt doen.

## Stoppen met het geven van borstvoeding

U wilt minder borstvoeding geven of helemaal stoppen met het geven van borstvoeding. Soms moet u stoppen met het geven van borstvoeding of u kiest er zelf voor om te stoppen. Wanneer u zelf kiest om te stoppen met borstvoeding is het goed om voor deze beslissing een paar dagen uit te trekken. Op deze manier wordt het een wel overwogen keuze.

Wij begrijpen dat u, na het maken van de beslissing om te stoppen, snel van de borstvoeding af wilt zijn. Toch kan dit niet zomaar. U moet de borstvoeding afbouwen. Afbouwen betekent dat u steeds wat minder borstvoeding heeft aan uw baby tot u er helemaal mee stopt. Het afbouwen van de borstvoeding is belangrijk om pijnlijke stuwings of zelfs een beginnende borstontsteking te voorkomen.

## Borstvoeding afbouwen in de eerste maanden

Als u in de 1e maand wilt stoppen is het handig om daar rustig de tijd voor te nemen.. Zo voorkomt u ernstige stuwings en verkleint u het risico op een borstontsteking.

Hieronder leest u een aantal voorbeelden van hoe u de borstvoeding kan afbouwen:

### *1. U blijft uw baby aan de borst voeden maar u vervangt 1 voeding door flesvoeding*

Het maakt niet uit welke voeding u als eerste vervangt door flesvoeding. Wel is goed om het eerste voedingsmoment van de dag als laatste af te bouwen. Door een hoog prolactine gehalte in de nacht, zijn uw borsten in de ochtend vaak het volst.

De borsten kunnen na het overslaan van een voeding vol en gestuwd aanvoelen. Zolang het niet te ernstig is en u geen pijn ervaart hoeft u niets te doen. Een beetje stuwings is juist goed, want dat remt de productie. Soms, als het pijnlijk is, kan het beter zijn de spanning er nog even af te kolven. Kolven is ook belangrijk wanneer u een harde plek in uw borst voelt of een rode plek in uw borst ziet.

Wanneer u geen stuwings in de borst meer heeft en de borsten soepel aanvoelen kunt u een volgende voeding laten vallen. Kies voor een voeding die niet direct na de voeding is die u al hebt laten vallen.

### *Voorbeeld van een afbouwschema*

<b>voeding</b>	<b>nu</b>	<b>week 1</b>	<b>week 2</b>	<b>week 3</b>	<b>week 4</b>	<b>week 5</b>	<b>week 6</b>
1	BV	BV	BV	BV	BV	BV	FV
2	BV	BV	FV	FV	FV	FV	FV
3	BV	BV	BV	FV	FV	FV	FV
4	BV	FV	FV	FV	FV	FV	FV
5	BV	BV	BV	BV	FV	FV	FV
6	BV	BV	BV	BV	BV	FV	FV

BV staat voor borstvoeding

FV staat voor flesvoeding

### *2. U wilt uw baby niet meer aan de borst laten drinken*

Wanneer u snel wilt overschakelen naar flesvoeding, laat uw baby dan niet meer aan de borst. Uw bouwt de borstvoeding dan af door steeds te kolven.

U kolft alleen wanneer uw borsten aangeven dat het nodig is. Denk hierbij aan signalen als: ernstige stuwings en harde borsten en/of rode plekken. U kolft uw borst slechts gedeeltelijk leeg. U doet dit voor het comfort (de spanning eraf) en niet voor de opbrengst. De tijd tussen kolfbeurten wordt steeds groter en de kolf tijd steeds korter. Uiteindelijk kunt u helemaal stoppen.

De gekolfde melk kunt u per fles geven. Het te kort kunt u aanvullen met kunstvoeding. Op deze manier went de baby steeds meer aan kunstvoeding. Maar het heeft ook nadelen: uw baby moet opeens wisselen naar flesvoeding. Daarnaast kunt u een plotselinge daling in de hormoonspiegel verwachten, waardoor u zich niet fijn kunt voelen.

### *3. Afbouwen door steeds kleinere hoeveelheden te kolven (minder het aantal ml)*

Bij deze methode gaat u door met alle voedingen kolven, maar u stopt steeds wat eerder. U kolft dus steeds minder milliliter. Wanneer u eerst stopte wanneer u ongeveer 150 ml moedermelk had, stopt u nu bij

bijvoorbeeld bij 120 ml, vervolgens 90 ml, enzovoorts.

Neem steeds een aantal dagen de tijd en let goed op uw borsten: bij ernstige stuwings en bij harde en/of rode plekken altijd goed leegkolven en het afbouwen van de borstvoeding wat rustiger aan doen.

#### *4. Afbouwen door steeds minder lang te kolven (tijd)*

Wanneer u gewent bent om 15 minuten dubbelzijdig te kolven, haalt u van die 15 minuten steeds een paar minuten af. De eerste dagen kolft u bijvoorbeeld 12 minuten, vervolgens 8 minuten, daarna 5 minuten, enzovoort.

Neem steeds een aantal dagen de tijd en let goed op uw borsten: bij ernstige stuwings en bij harde en/of rode plekken altijd goed leegkolven en het afbouwen van de borstvoeding wat rustiger aan doen.

### **Tijdelijk stoppen met borstvoeding**

Het kan zijn dat u tijdelijk moet stoppen met het geven van borstvoeding. Dit omdat u en uw baby tijdelijk gescheiden zijn door bijvoorbeeld een operatie of omdat u tijdelijk medicijnen krijgt waarbij u geen borstvoeding mag geven.

Hieronder leest u een aantal voorbeelden als u tijdelijk moet stoppen met het geven van borstvoeding:

#### *1. Tijdelijk stoppen door een operatie*

Wanneer u tijdelijk van uw baby gescheiden bent, kunt u de moedermelk kolven. Zo kunt u het geven van borstvoeding oppakken wanneer u weer samen met uw baby bent.

U kolft op de momenten dat uw baby bij u aan de borst zou drinken. Zo houdt u de moedermelkproductie op peil en voorkomt u stuwings in de borsten. De afgekolfd moedermelk kunt u aan uw baby geven.

## *2. Tijdelijk stoppen door medicijngebruik*

Wanneer u medicijnen krijgt, kan het zijn dat de medicijnen niet samen gaan met het geven van borstvoeding. U moet dan stoppen met het geven van borstvoeding.

Moet u de medicijnen voor korte tijd innemen? Dan kunt u de moedermelk kolven en vervolgens weggooien. U geeft uw baby tijdelijk flesvoeding of donormelk. Wanneer u stopt met de medicijnen kunt u, in overleg met uw arts, uw baby weer borstvoeding geven.

Moet u de medicijnen voor langere tijd innemen?  
Dan kunt u de borstvoeding beter afbouwen.

### **Afbouwen van borstvoeding en emoties**

Wanneer u stopt met het geven van borstvoeding, brengt dit veel emoties met zich mee. Het kost tijd om te wennen, het kan pijn doen en u bent verdrietig. Dit zijn normale gevoelens die veel moeders hebben. Praat over u gevoelens met uw partner, een goede vriendin of gezondheid professional. Neem daarnaast de tijd en doe niets overhaast.

Sommige vrouwen vinden het een mooi idee om een sieraad te laten maken, met moedermelk er in verwerkt, als herinnering.

### **Hulpmiddelen bij het afbouwen van borstvoeding**

Bij het afbouwen van de borstvoeding kunt u hulpmiddelen gebruiken. Hieronder vindt u een aantal voorbeelden:

- Lactatieremmers. Wanneer u lactatieremmers slikt, wordt de moedermelkproductie minder. Soms willen (huis)artsen dit hulpmiddel niet voorschrijven omdat de lactatieremmers vervelende bijwerkingen kunnen hebben.



- Anticonceptiepil. De anticonceptiepil kan soms de moedermelkproductie remmen. Neem een pil die oestrogeen bevat als u de borstvoeding wil afbouwen.
- Salie-thee. Salie is een goedkoop en vrij verkrijgbaar kruid waar u zelf thee van kunt maken. Salie remt de borstvoeding, maar niet bij iedereen evenveel. Wanneer u salie gaat gebruiken bij het stoppen van borstvoeding, neem dan twee kopjes van 125 ml per dag een paar dagen achter elkaar. Daarna stopt u met het drinken van salie-thee en kijkt u wat er gebeurt. Zo nodig herhaalt u het nog een keer. **Gebruik salie niet bij een (kans op) zwangerschap en bij epilepsie. Er is een kans op miskraam.**

## Borstvoeding afbouwen vanaf 6 maanden

Wanneer uw baby tussen de 4 en 6 maanden oud is, gaat hij of zij kennis maken met vast voedsel. Uw baby heeft dan minder behoefte aan borstvoeding. Dit kan een logisch moment voor u zijn om te stoppen met het geven van borstvoeding.

Wanneer u na de 6e maand wilt stoppen met het geven van borstvoeding, vervangt u de moedermelk geleidelijk door een flesvoeding. U doet dit door 1 voeding te kiezen die u niet meer wilt geven. U geeft u baby in plaats van borstvoeding dan een fles met kunstvoeding van 100 of 150 ml. U bouwt de avond- en ochtendvoeding als laatste af.

Het kan zijn dat u stuwing krijgt in uw borsten. Een beetje stuwing heeft u nodig om de moedermelkproductie te verminderen. Verloopt het afbouwen goed? Dan kunt u een volgende borstvoeding vervangen. U gaat hier mee door tot u geen borstvoeding meer geeft en uw kind de voorgeschreven hoeveelheid kunstvoeding drinkt. Wanneer u ernstige stuwing krijgt, kolft u een beetje spanning van de borsten. Meestal is dit nodig bij de voeding die u als laatste laat vallen.

Sommige baby's willen geen kunstvoeding drinken. Soms werkt het om tijdelijk kunstvoeding te mengen met afgekolfde moedermelk. Als u een grote voorraad moedermelk in de vriezer heeft, start dan zo laat mogelijk met het mengen met kunstvoeding. Hoe langer uw kindje alleen maar moedermelk krijgt, hoe beter.

### Afbouwen bij een kind ouder dan 1 jaar

Het afbouwen van borstvoeding na 1 jaar is voor de ene moeder makkelijk. De andere moeder vindt het lastiger om afscheid te nemen van het drinken aan de borst.

Hier onder staan wat tips voor het afbouwen van borstvoeding bij kinderen ouder dan een jaar:

- Geef uw kindje steeds meer vaste voeding.
- Stel het geven van voeding aan de borst steeds wat uit.
- Geef uw kindje geen borstvoeding als hij of zij honger heeft, maar geef dan juist vast voedsel.
- Verplaats borstvoedingsmomenten naar de ochtend en/of avond.
- Leidt uw kindje af als hij of zij aangeeft te willen drinken: lees een boekje, kijk een filmpje, doe een spelletje.
- Geef uw kindje ander drinken als hij of zij aangeeft dorst te hebben.
- Overleg met uw kindje.
- Biedt geen borstvoeding aan, maar weiger het ook niet, maak er geen strijd van.
- Geef uw kindje alleen borstvoeding in herkenbare situaties bijvoorbeeld thuis.
- Ga als moeder niet meer 's nachts naar uw kindje als hij of zij wakker wordt, laat dit uw partner doen.

## Wanneer hoef je **niet** te stoppen met borstvoeding

Wanneer u borstvoeding geeft, komt u momenten tegen dat u twijfelt of u moet stoppen met het geven van borstvoeding. Hieronder leest u een aantal voorbeelden wanneer u **niet** hoeft te stoppen met het geven van borstvoeding:

- Als uw baby tanden krijgt. Ook baby's met tanden kunnen goed aan de borst drinken. De zuigtechniek is ingesteld op het gebruik van de kaken en niet op het gebruik van tandvlees of tanden. Het kan zijn dat uw baby uit verveling of ongemak bij het krijgen van tandjes gaat bijten. Dit kunt u meestal zien aankomen zodat u dit kunt voorkomen.
- Als uzelf ziek bent. Wanneer u ziek bent en u geeft uw baby borstvoeding, geeft u uw baby juist antistoffen tegen de ziekte. Twijfelt u of u nog borstvoeding mag geven? Neem dan contact op met uw (huis)arts.
- Als uw baby ziek is. Wanneer uw baby ziek is en u geeft uw baby borstvoeding, geeft u uw baby juist antistoffen tegen de ziekte.
- Bij een borstontsteking. Stoppen met het geven van borstvoeding maakt uw klachten vaker erger.
- Als u opnieuw zwanger bent. U kunt, als u dat wilt, doorgaan met het geven van borstvoeding. Sommige baby's blijven drinken aan de borst, anderen stoppen vanzelf omdat de moedermelkproductie terugloopt of omdat ze de nieuwe smaak van de moedermelk niet meer lekker vinden.
- Als u graag wilt dat uw baby doorslaapt. Geen borstvoeding geven is geen garantie op een baby die de hele nacht doorslaapt.
- Als u één borst hebt om te voeden.

## Meer informatie

Voor meer informatie en advies over borstvoeding kunt u ook terecht op [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl) of bij:

- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundige [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)
- La Leche League, [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

