

Informatie over borstvoeding



Inhoud

1. Inleiding
2. Waarom borstvoeding?
3. Je partner.
4. Voorwaarden voor een geslaagde borstvoeding.
 - Vuistregel 1
 - Vuistregel 2
 - Vuistregel 3
 - Vuistregel 4
 - Vuistregel 5
 - Vuistregel 6
 - Vuistregel 7
 - Vuistregel 8
 - Vuistregel 9
 - Vuistregel 10
5. Medicatie tijdens de bevalling.
6. Aanlegtechniek
7. Voedingshoudingen
8. Kolven, bewaren en opwarmen van moedermelk
9. Melkproductie
10. Regeldagen
11. Pijn bij het voeden
12. (Dreigende) borstontsteking
13. Borstvoeding en werken
14. Borstvoeding en Anticonceptie
15. Borstvoeding en medicijngebruik
16. Adressen en internetsites.

1. Inleiding

Het voeden van je kind is één van de eerste dingen waar je als aanstaande ouders mee te maken krijgt. Belangrijke vragen dienen zich aan: Welke voeding ga ik geven? Waarom kies ik voor het geven van borstvoeding? Waarom is borstvoeding goed voor mijn kind en voor mezelf? Hoe vaak en wanneer geef ik borstvoeding? Waar moet ik op letten bij het geven van borstvoeding? Wij vinden het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over het geven van borstvoeding.

Het is gebleken dat vrouwen die zich hebben voorbereid op het geven van borstvoeding, problemen kunnen voorkomen of ze sneller kunnen oplossen.

Wij hebben dit boekje met het borstvoedingsinformatie aangereikt om tijdens het kraambed de samenwerking tussen jou, de kraamzorg en de verloskundige zo goed mogelijk te laten verlopen.

Ons streven is dat je na het lezen van dit boekje beter voorbereid de kraamtijd ingaat en vol vertrouwen aan de borstvoedingsperiode begint. Samen met jou hopen wij op een heel fijne kraamtijd!

Wij raden je aan dit informatieboekje onder het aankleedkussen te leggen, zodat ook de kraamverzorgende het gemakkelijk kan vinden. Het is ook handig voor na de kraamtijd als een soort naslagwerk. Voor vragen en opmerkingen kun je altijd bij ons terecht.

Verloskundigen Stichting Bovenmaas

2. Waarom borstvoeding?

Borstvoeding geven levert gezondheidsvoordelen op voor jou en je kind. In het eerste levensjaar zorgt het o.a. voor een betere:

- Ontwikkeling van de hersenen en ogen van de baby.
- Aanleg van het zenuwstelsel van de baby.
- Kaakontwikkeling en motoriek van de mondspieren van de baby.

Het geeft minder kans op:

- Luchtweginfecties en astma - Hersenvliesontsteking
- Darmstoornissen - Eczeem
- Middenoorontstekingen - Allergieën

Je geeft je baby ook belangrijke antistoffen mee die hij zelf nog niet kan maken. Na zes maanden begint je baby zelf antistoffen te maken.

Op latere leeftijd is er minder kans op o.a.:

- Hart- en vaatziekten.
- Suikerziekte.
- Overgewicht.

De voordelen voor de moeder zijn:

- Minder bloedverlies en sneller herstel na de bevalling.
- Baarmoederstand sneller weer terug in stand van voor de zwangerschap.
- De kans op borstkanker, reumatoïde artritis, botontkalking op latere leeftijd wordt verminderd bij langdurig borstvoeding geven.
- Gunstig effect op de moeder-kindbinding.

De gezondheidsraad adviseert om zes maanden volledig borstvoeding te geven. Voor een goede ontwikkeling heeft je baby de eerste zes maanden niets anders nodig dan jouw moedermelk. Pas na zes maanden krijgt de baby naast borstvoeding ook behoefte aan andere voedingsmiddelen zoals groenten en fruit. Het belangrijkste is dat je borstvoeding geeft zolang jij en je baby dit prettig vinden.

3. Je partner

Borstvoeding geven is een verantwoordelijkheid die jullie samen dragen.

De rol van je partner is heel belangrijk voor het welslagen van de borstvoeding.

Deze belangrijke factor wordt wel eens onderschat. Als je samen weet hoe belangrijk borstvoeding is voor de gezondheid van je kind en hoe borstvoeding werkt, zal het gemakkelijker zijn om met rust en plezier te voeden. Het is prettig als je weet dat je er niet alleen voor staat. Om samen goed voorbereid te zijn, raden wij jullie aan om een informatiebijeenkomst te volgen over borstvoeding.

Wanneer je partner weet wat er tijdens de borstvoedingsperiode kan spelen, wat wel of niet hoort bij borstvoeding, is het niet langer alleen een moeder/kind aangelegenheid, maar is het een onderdeel van jullie samen.

Je partner kan je tot steun zijn en samen kunnen jullie genieten van deze mooie periode.

Na de bevalling maar ook de dagen erna wordt er huid op huidcontact gestimuleerd.

Ook vaders/partners hebben hier baat bij. Uit recent onderzoek is gebleken, dat vaders door dit huid op huidcontact andere hormonale respons hebben en een betere bonding ervaren met hun kind.



4. Voorwaarden voor een geslaagde borstvoeding

De verloskundigen van Stichting Bovenmaas en de kraamzorgorganisaties waar wij mee samenwerken hebben een beleid opgesteld dat is gebaseerd op de Tien Vuistregels (of 5 standaarden) voor het welslagen van borstvoeding van de WHO en UNICEF. Unicef en de WHO (de wereldgezondheidsorganisatie) zijn ervan overtuigd dat de gezondheidszorg en in het bijzonder de pre- en postnatale zorg, een grote invloed uitoefenen op het welslagen van de borstvoeding. Ook baby's met kunstvoeding krijgen hierbij vanuit hun behoeften zorg aangeboden.

Hier volgen deze tien vuistregels voor het welslagen van de borstvoeding.

Uitgangspunt bij de tien vuistregels zijn de volgende drie principes:

- Elk kind heeft recht op een optimale start in het leven.
- Ouders worden met respect behandeld met inachtneming van hun culturele achtergrond en ondersteund in hun eigen keuzes op grond van objectieve informatie, zodat zij hun kinderen optimaal kunnen voeden in de eerste levensjaren.
- Goede voedingsgewoontes en in het bijzonder het geven en krijgen van borstvoeding, zorgen voor optimale gezondheid van moeder en kind.

Vuistregel 1

De verloskundigenpraktijk heeft een beleid ten aanzien van de borstvoeding, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.

Organisaties voor moeder- en kindzorg hebben beleid vastgelegd waarmee elk kind een optimale start kan maken, waarbij bijzondere aandacht wordt gegeven aan voeding in de eerste twee levensjaren.

Vuistregel 2

Alle betrokken medewerkers worden de vaardigheden aangeleerd die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.

De verloskundigen, maar ook de kraamverzorgenden volgen jaarlijks scholingen over borstvoeding. Zo blijven wij op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en kunnen wij goede kwaliteit van zorg leveren, waarin de hulpvraag van de moeder centraal staat.

Vuistregel 3

Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.

Wij vinden het als verloskundigen belangrijk je tijdens je zwangerschap voor te lichten over het geven van borstvoeding.

Dit doen wij op verschillende momenten in de zwangerschap:

- Bij een van de eerste zwangerschapscontroles bespreken we de voordelen van borstvoeding ten opzichte van kunstvoeding, zodat je een bewuste keuze kan maken. Verder worden ook enkele praktische aspecten besproken.
- Je krijgt een folder met voorlichtingsavonden over borstvoeding mee.
- Dit boekje geven wij je, om beter toegerust te zijn bij het zelf voeden van je baby. Tegelijkertijd is dit boekje een naslagwerk om in en na de kraamtijd zo nodig naar terug te grijpen.
- Aan het einde van de zwangerschap gaan we het hebben over de bevalling en bespreken we ook of er nog vragen zijn naar aanleiding van dit borstvoedingsbeleid.

Vuistregel 4

Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven.

Alle moeders krijgen als het goed gaat met moeder en kind, hun baby direct na de geboorte huid op huid bij zich. Het huidcontact duurt minimaal een uur. Dit huid op huid contact is ontzettend belangrijk voor de start van de baby buiten de baarmoeder.

Hierbij zijn een aantal belangrijke punten te benoemen:

- Het eerste contact tussen moeder en baby vindt ongestoord plaats tot met de eerste voeding.
- Zo nodig wordt hulp aangeboden bij de voeding.
- De eerste voeding wordt gegeven in huidcontact, ongeacht de voedingskeuze van de moeder.
- Als huidcontact niet mogelijk is of werd onderbroken om medische redenen, wordt het later ingehaald.

De baby is na de geboorte erg wakker en alert. Het is daarom belangrijk hier gebruik van te maken. Je baby zal met behulp van zijn reflexen de borst zoeken, aanhappen en gaan drinken.

Binnen een uur na de geboorte aanleggen heeft nog meer voordelen:

- Je baby krijgt gelijk colostrum binnen. Dit is de allereerste voeding voor je baby. Het colostrum is altijd direct beschikbaar voor je baby. Dit colostrum bevat o.a. veel antistoffen. Ook heeft colostrum een laxerende werking waardoor de darmen goed gestimuleerd worden en het meconium (de eerste taaie ontlasting na de geboorte) snel geloosd kan worden. Omdat de darmen dan leeg zijn kan de moedermelk snel in het lichaam opgenomen worden en daardoor wordt ook de kans op geelzucht in de eerste levensweek beperkt. De hoeveelheid colostrum die per voeding beschikbaar is, varieert van 1 ml tot 30 ml.

Dit is voldoende voor een gezonde, op tijd geboren baby. Een gezonde baby heeft genoeg reserves voor de eerste 3 dagen en heeft naast colostrum niets extra's nodig.

- Rond de derde of vierde dag begint het colostrum van samenstelling te veranderen en wordt de melkproductie steeds hoger.
- Als je baby na de geboorte aan de borst drinkt, zal de baarmoeder goed samentrekken waardoor het bloedverlies beperkt wordt.
- Het allereerste huid op huidcontact met je baby, maakt dat je hormonale respons beter verloopt wat heel positief werkt voor je melkproductie. Ook zorgt het voor een stabielere ademhaling, hartactie, temperatuur en de bloedsuikerspiegel van de baby.



Vuistregel 5

Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.

De verloskundige, maar vooral de kraamverzorgende zal je de eerste dagen helpen bij het aanleggen. Om de melkproductie op gang te brengen is het goed om je baby binnen 1 uur en anders zo snel mogelijk na de bevalling aan te leggen. De eerste week het liefst minimaal 8 voedingen per 24 uur. Als je baby niet uit zichzelf wakker wordt, voed je de baby in ieder geval elke 3 uur. Maak hem gerust wakker. Nachtvoedingen horen daarbij en zorgt voor een betere groei en ontwikkeling van je baby. Bij iedere voeding probeer je beide borsten aan te bieden om de melkproductie te stimuleren. Je baby mag aan de borst drinken totdat het niet meer effectief drinkt, in slaap valt of zelf los laat.

Wanneer jij en je baby door omstandigheden van elkaar gescheiden zijn, is het belangrijk dat je, zodra de situatie dit toe laat, begint met kolven. Dit moet gebeuren op de tijden dat je normaal gesproken je baby de borst zou geven. Dit komt neer op ongeveer 8 keer per dag. Wanneer de melkproductie op gang is, kan dit wellicht minder frequent.

De kraamverzorgende leert jullie hoe te reageren op de hongersignalen van de baby. Door op de hongersignalen van de baby te reageren, zal je met regelmaat kunnen oefenen met het aanleggen en krijgt je baby frequent kleine beetjes voeding.

Maag omvang baby's

dag 1



formaat kers
5 - 7 ml.

dag 3



formaat walnoot
22 - 27 ml.

week 1



formaat abrikoos
45 - 60 ml.

week 2



formaat groot ei
80 - 150 ml.

Vuistregel 6

Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, tenzij op medische indicatie.

In moedermelk zitten alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft voor een optimale ontwikkeling. Bij een voldragen zwangerschap heeft een gezonde pasgeborene reserves voor de eerste 48 uur. Er hoeft geen extra vocht, dus ook geen water gegeven te worden.

Indien nodig kan en mag er afgekolfde moedermelk gegeven worden.

Medische redenen om bij te voeden zijn:

- Een baby die 10% is afgevallen ten opzichte van zijn geboortegewicht.
- Tijdelijk medicijn gebruik van de moeder. Dit geldt voor een beperkt aantal geneesmiddelen. Bij de meeste medicijnen kun je gewoon borstvoeding geven.
- Een baby die een te lage bloedsuiker heeft.

Het geven van bijvoeding gaat altijd in overleg met de verloskundige.

Het is normaal dat baby's de eerste dagen afvallen. Dit is dan ook geen reden tot ongerustheid.

In de kraamtijd zal je baby regelmatig gewogen worden.

Echter is het goed om niet alleen te vertrouwen op het gewicht van je baby, maar ook naar de overige signalen. Het aantal plas- en poepluiers die de baby maakt, geven een indicatie of de borstvoeding goed op gang is.

Na de 4e dag hoort een baby ongeveer 4-6 plasluiers per dag te hebben.

De 1e levensmaand poept een baby zo'n 4 keer per dag (de kleur gaat van zwart naar mosterdgeel). Na de eerste levensmaand is grote variatie in het aantal poepluiers normaal, van 6 keer per dag tot 1 keer per 10 dagen.

Bij warm weer leg je de baby extra aan en geef je geen ander vocht. Wanneer je al een tijdje borstvoeding geeft, zal het consultatiebureau je meer informatie geven over:

- Dat borstvoeding, gecombineerd met andere voedingsmiddelen kan doorgaan zolang moeder en kind dat wensen.
- Hoe je op geleide van je kind, vaste voeding kunnen introduceren.
- Hoe je het geven van borstvoeding kan combineren met werk of studie buitenshuis.

Vuistregel 7

Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer blijven (rooming-in).

Rooming-in wil zeggen, dat jij en je baby dag en nacht bij elkaar op een kamer blijven. Een pasgeboren baby huilt in het algemeen de eerste dagen niet van de honger, uitzonderingen daargelaten. De eerste 48 uur zal je baby regelmatig in diepe slaap zijn, afgewisseld door periodes van lichte slaap. Het is van belang je baby, als deze in een lichte slaap is (bewegen van handjes en voetjes en oogjes achter de oogleden, tijdens de slaap) aan te leggen. Door rooming-in kan je goed op deze signalen reageren en je baby aanleggen. Dit komt je melkproductie ten goede.

De rooming-in draagt verder bij in:

- Het ontwikkelen van een hechte band met jullie baby.
- Ouders worden aangemoedigd hun baby aan te raken, vast te houden, te voeden en te verzorgen, ook als die prematuur of ziek is.
- De bevordering van de hechting, het voeden op verzoek en ter preventie van wiegendood.
- Ouders leren over manieren van troosten, door in te spelen op de signalen van de baby.

Rooming-In

Het wordt aanbevolen dat een baby een kamer met zijn ouders deelt gedurende ten minste de eerste 6 maanden, omdat dit helpt baby's te beschermen tegen wiegendood.

Waarom is rooming-in belangrijk?

Moeder

Ik leer te herkennen wanneer mijn baby voeding nodig heeft

Ik leer hoe ik mijn baby moet troosten en behandelen



Kind

Ik leer mijn mama herkennen

Ik kan drinken wanneer ik moet

Vuistregel 8

Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.

Het 'vraag- en aanbodprincipe'. Voeden op verzoek wil zeggen dat je baby zo vaak en lang mag drinken (effectief drinkgedrag) als hij/zij wil. De borstvoeding komt snel op gang door uitscheiding van het hormoon prolactine.

Prolactine is het hormoon dat zorgt voor het aanmaken van de melk. Omdat je borsten nog zacht zijn, kunnen jij en je baby goed oefenen. Het is voor jullie allebei wennen.

Na enkele dagen is de borstvoeding goed op gang. Je baby krijgt nu meer voeding en de tijden tussen de voedingen zullen vanzelf langer worden.

Flexibel zijn zal ervoor zorgen dat de baby minder huilt en meer tevreden zal zijn, wat stress bij ouders vermindert. De kraamzorg zal jullie uitleggen hoe je hongersignalen van zuigbehoefte of krampjes kan onderscheiden.

Vuistregel 9

Pasgeborenen die borstvoeding krijgen, wordt geen speen of fopspeen gegeven.

De eerste paar dagen na de bevalling is het mondgebied van de baby extreem gevoelig. Dit is nodig om het drinken aan de borst goed te leren en de melkproductie op gang te brengen en te houden. Door speengebruik zuigt de baby zich moe aan de speen en zal het minder effectief gaan drinken aan de borst.

Hierdoor kan de melkproductie moeizaam op gang komen of teruglopen. Ook wordt door het speengebruik het aangeven van voedingssignalen minder duidelijk, waardoor er een langere periode tussen de voedingen gehouden wordt. Ook hierbij kan de melkproductie moeizamer op gang komen of teruglopen.

Na 4-6 weken is het goed om je baby te leren om uit een flesje te drinken door 2-3 keer per week te kolven en in het flesje te geven. Om te voorkomen dat de baby het dan weer verleeft is het raadzaam dit dan wekelijks te blijven doen.

Vuistregel 10

De verloskundigenpraktijk onderhoudt contact met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en verwijst ouders naar borstvoedingsorganisaties.

Nadat de zorg door de verloskundigen is afgesloten, kan je je wenden tot borstvoedingsorganisatie La Leche League. Wanneer er zich echt een moeilijke situatie voordoet verwijzen wij graag naar een lactatiekundige.

Lactatiekundigen zijn zorgverleners gespecialiseerd op het gebied van borstvoeding.

Hun beroep bestaat uit het geven van begeleiding en ondersteuning bij problemen en/of vragen bij borstvoeding. Bij verschillende ziektekostenverzekeraars wordt deze zorg (gedeeltelijk) vergoed. Een lactatiekundige kan je vinden op www.nvlborstvoeding.nl

5. Medicatie tijdens de bevalling

Medicatie tijdens de bevalling kan de baby's reflexen om goed aan de borst te drinken verstoren. Het zoek-, slik- en zuigreflex van een baby kan minder effectief verlopen waardoor de borstvoeding minder snel op gang kan komen. Dit draagt bij tot een kortere borstvoedingsperiode.

Ook door het risico op het ontwikkelen van koorts tijdens/na een ruggenprik kan de borstvoeding minder gestimuleerd worden door het gescheiden worden van moeder en kind. Ook het gebruik van weeënopwekkers tijdens de bevalling kan het zuiggedrag van de baby beïnvloeden.

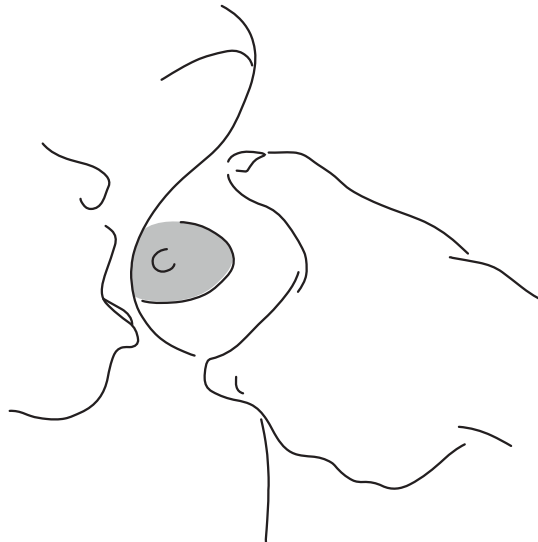
De stuwing kan door bovenstaande, een aantal dagen later op gang komen. Wanneer je dit weet, wordt het tijdens de kraamperiode minder stressvol.

6. Aanlegtechniek

Bij het voeden van je baby is het belangrijk dat jij comfortabel zit of ligt. Door een ontspannen houding aan te nemen, zal de baby ook de rust vinden om de borst te gaan zoeken en te gaan drinken.

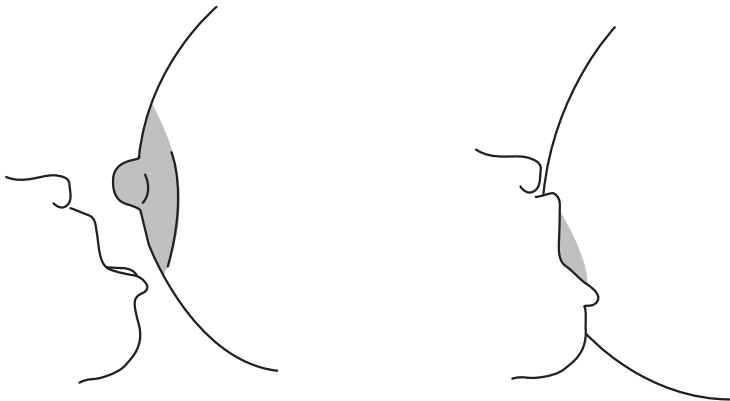
Aandachtspunten:

- Een ontspannen en goed gesteunde lichaamshouding van jou en je kind; de baby ligt met het hoofd en lichaam in één lijn met zijn/ haar buik tegen die van jou aan; je ondersteunt zo nodig de borst (de vingers naast de tepelhof/buitenkant, de duim aan de andere kant van de tepelhof/ binnenkant) zodat de tepel naar boven wijst (zie tekening C-greep)
- De baby heeft de neus ter hoogte van de tepel; de tepel is boven de bovenlip, zodat de tong onder de tepelhof kan komen. (zie tekening C-greep)
- Het zoekreflex wordt gestimuleerd door met de tepel het bovenlipje te prikkelen, net zo lang totdat de baby de mond wijd open doet (hapreflex); pas dan haal je de baby naar je toe.
- De baby maakt eerst korte en snelle zuigbewegingen en begint daarna met flinke teugen intens te drinken (klokkende slikgeluiden).



Goed aangelegd en effectief drinken:

- Het mondje is wijd open, de kaken ver van elkaar en de lippen (met name de onderlip) zijn naar buiten gekruld.
- Het mondje van de baby sluit mooi aan rond de tepel en een groot deel van de tepelhof.
- De kin drukt de borst iets in, zodat het neusje de borst wel raakt of helemaal vrij ligt, maar niet indrukt.
- De wangen zijn bol en de baby zuigt de wangen niet in tijdens het drinken.
- De baby smakt niet maar slikt hoorbaar.
- Je hebt geen pijn aan de tepel tijdens het voeden!
- Je voelt of de baby goed is aangelegd: het is, na het eerste (trekkend gevoel) aanzuigen in de eerste dagen, prettig om de borst te geven.
- De baby laat de borst zelf los na voldoende gedronken te hebben. Wanneer de baby niet effectief drinkt kan het van de borst worden genomen door het vacuüm te verbreken (pink in de mondhoek).



Effectief drinkgedrag.
Tot aan de kaken-oren zichtbaar

7. Voedingshoudingen

Je kan in vrijwel elke houding je kind voeden. De eerste dagen vergt het veel oefening en lijkt het allemaal best lastig. Troost je: iedere moeder/baby combinatie heeft dat en je bent hierin dus niet de enige. Probeer met begeleiding van je kraamverzorgende alle voedingshoudingen uit. Je hoeft ze niet allemaal even prettig te vinden. Kies één of twee houdingen uit, welke je prettig vindt, voedt in deze houding comfortabel en ontspannen.

Madonnahouding

Er wordt vaak zittend gevoed met de baby op de arm: Bij deze houding ligt de baby op de linkerarm, als de linkerborst gegeven wordt (en andersom). Lichaam van moeder en kind tegen elkaar.



Liggend op de zij

Genieten van rust na de bevalling, bij pijnlijk perineum, nachtvoeding, soms bij een uitgevoerde keizersnede. Je ligt hierbij op de linkerzij en geeft de linkerborst (en andersom). Zorg ervoor dat de baby dicht tegen je aan ligt met het buikje.



Bakerhouding/ Rugbyhouding

Bij zware borsten, stuwung, keizersnede, vroeggeboren baby, baby met neurologische afwijkingen. De baby wordt ondersteund door rechterarm en geeft rechts de borst (en andersom). De baby ligt met het buikje tegen moeder haar zij aan.



Biological nursering (liggend op rug)

Bij een heftig toeschietreflex of bij een te grote melkproductie. Of gewoon omdat het een heerlijk ontspannende houding is. Je ondersteunt het hoofdje van de baby door middel van je hand of handdoekrolletje.



Zittend-de baby rechtop op schoot

Bij bijvoorbeeld te veel melkproductie, baby met schisis (lip/gehemelte-spleet), baby met luchtweginfectie, maar natuurlijk ook als ze groter zijn kan deze uitgevoerd worden. Je kunt de baby ondersteunen in het nekje en achter het hoofdje. Bij iets oudere baby beter uit te voeren i.v.m. stevigheid van het ruggetje. Zorg voor een rustige omgeving. Zorg dat je ontspannen zit/ligt, evt. het lichaam ondersteund met kussens en eventueel de voeten op een voetenbankje.



8. Kolven, bewaren en opwarmen van moedermelk

De eerste dagen als er nog weinig melk is, kan de afgekolfdde melk met een theelepel gegeven worden. Als er meer melk gegeven moet worden kun je de melk geven met een voedingsspuitje en je vinger erbij (vingervoeden). De kraamverzorgende zal je leren hoe je dit moet doen en je hierbij helpen.

Wanneer jij en je baby door omstandigheden van elkaar gescheiden zijn is het belangrijk dat je, zodra de situatie dit toelaat, begint met kolven. Bijvoorbeeld als je baby te vroeg geboren is of na een keizersnede. Dit moet gebeuren op de tijden dat je normaal gesproken je baby de borst zou geven. Dit komt neer op ongeveer 8 x per dag.

Wanneer dit te belastend voor je is, probeer dan zo vaak mogelijk te kolven. Vaak en kort kolven heeft meer effect op de melkproductie dan minder vaak en langer.

Dus liever 8 x 5 minuten kolven dan 5 x 8 minuten kolven. In beide gevallen kolf je 40 minuten maar het effect voor het op gang brengen van de borstvoeding is beter bij 8 x 5 minuten kolven, omdat je borsten vaker gestimuleerd worden om melk te maken.

Leg na een keizersnede je baby ook zo snel mogelijk aan de borst. Er zijn mensen die je er graag bij willen helpen. Het liefst dus ook binnen 1 uur. Dit bespaart je later in de kraamtijd heel veel tijd en energie. Kolven na een vroeggeboorte is nog meer van belang.

De samenstelling van moedermelk voor een te vroeg geboren baby is helemaal aangepast aan zijn/haar behoeften van dat moment. Dus extra eiwitten (de baby moet goed groeien), specifieke stoffen voor de rijping van de organen en afweerstoffen die de kans op infecties verkleinen (o.a. darm - en luchtweginfecties). Juist voor een te vroeg geboren baby is het heel belangrijk dat hij borstvoeding krijgt. Begin zo snel mogelijk na de bevalling te kolven zodat je baby ook zo vlug mogelijk kan profiteren van jouw moedermelk.

Met de hand kolven

Als er een medische indicatie is om te moeten kolven, dan is het de eerste dagen keuze 1 om dit met de hand te doen. Uit onderzoek is gebleken, dat de eerste 3 dagen met de hand afkolven meer productie en vettere melk geeft. Daarbij geeft het jouw ook gelijk de ruimte om je borsten goed te controleren en zelfvertrouwen te ontwikkelen in jouw lichaam.

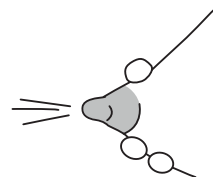
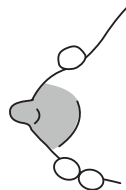
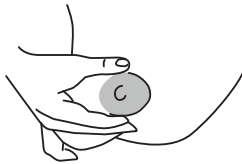
Wanneer en voor wie geschikt?

Deze methode is geschikt voor moeders die voeding af willen kolven, maar niet op een regelmatige basis, als voor het op gang brengen, in stand houden of verhogen van de melkproductie.

Techniek:

Het kolven met de hand vergt enige oefening. Hierbij enkele tips.

- Was vóór het kolven je handen.
- Zorg voor een goede houding.
- Stimuleer de toeschietreflex door:
 - Te zorgen voor een rustige omgeving/privacy.
 - Te kolven naast je baby.
 - De tepel tussen twee vingers te rollen of de borsten vooraf te masseren.
- Zorg voor warmte op de borsten en een aangename omgevingstemperatuur.
- Gebruik een kopje om de melk op te vangen.
- Laat je borst in je hand rusten, vingers eronder, duim erop, aan de rand van de tepelhof. Zorg dat je hand een "C" vormt. Knijp niet in de borst!
- Beweeg de vingers richting borstkas. (Voorkom het spreiden van de vingers). Bij grotere borsten; eerst de borst optillen en pas daarna richting borstkas drukken.
- Maak een ritmische schaarbeweging naar voren met duim en vingers. De vingers moeten niet over de huid glijden. Herhaal deze beweging -Plaats, druk, rol... plaats, druk, rol...
- Verplaats je hand regelmatig rond je borst.
- Als de melk niet gemakkelijk komt, pauzeer je, drink je wat, masseer je de andere borst en begin je aan die kant te kolven.
- Je kan een aantal keren wisselen van borst.
- Indien nodig kun je je handen en borsten afdrogen.
- Als er niets meer komt stop je. Het heeft meer zin later nog eens te kolven.



Kolven met een kolfapparaat

Kolf ca. 8-12 keer (dit is net zo vaak als wanneer je de baby zou aanleggen) per dag beide borsten en geef de moedermelk met een theelepeltje, kopje of spuitje of in overleg met de verloskundige of lactatiekundige een flesje. Blijf intussen oefenen met aanleggen en vraag deskundig advies. Of wanneer je kolft voor een voorraad, kolf dan in de ochtend na een voeding. Dit zorgt er voor dat je sneller en makkelijker leert kolven.

Kolven met een handkolf

Het gebruik van een handkolf voor het op gang brengen van de borstvoeding is meestal niet voldoende. Beter is het om dan een elektrische kolf te huren.

Enkel- of dubbelzijdig kolven

De keuze om enkel of dubbel te kolven heeft van meerdere factoren te maken. Wil je gaan kolven voor een voorraad of wanneer je straks op je werk moet kolven en je werkt 1-3 dagen, dan kan je het af met een enkelzijdige borstkolf. Wil je de productie een "boost" geven, werk je 3 dagen of meer en is het een drukke baan waarin je niet echt de rust kan vinden om te kolven, dan wordt dubbelzijdig kolven geadviseerd. Zo blijft je productie langer stabiel en je bent twee keer zo snel klaar. Kijk voor de aanschaf van een kolf ook de verzekering na. Er zijn zorgverzekeraars, die de aankoop van een borstkolf vergoeden!

Wat is de toeschietreflex en hoe wek je het op?

De toeschietreflex speelt een belangrijke rol bij het geven van borstvoeding. Deze zorgt ervoor dat de melk stroomt. Het toeschietreflex is te beïnvloeden. Er zijn remmende en stimulerende factoren. Voorbeelden van stimulerende factoren zijn: het goed aanleggen van je baby, een rustige omgeving, het zien van je baby, zijn geur, geluid, kolven, etc.

Remmende factoren zijn bijvoorbeeld stress, onrustige omgeving, koude, etc.

Als je gaat kolven moet je de toeschietreflex soms bewust opwekken. Dit kan je doen door te kolven in een comfortabele houding, zorg dat je het niet koud hebt en probeer zo goed mogelijk te ontspannen (ademhalingsoefeningen kunnen hierbij helpen).

Hier volgen nog een paar tips om de toeschietreflex op te wekken:

- Masseer je borsten met warme handen voor je kolft.
- Laat een bandje spelen met geluiden van je baby erop en/of kijk naar een foto van je baby.
- Je kan kolven als je baby aan de andere borst drinkt, dit vergt wel enige handigheid.
- Gebruik een kolf met een twee-fase systeem. Dit stimuleert de toeschietreflex.
- Afkolven met een dubbele elektrische kolf, soms bevordert dit de toeschietreflex en bovendien is de kolftijd minder.
- Maak voorafgaande aan het kolven, het borstschild warm, dit bevordert de doorbloeding en de toeschietreflex.

Als de toeschietreflex niet optreedt, stop je met kolven en kan je het later nog eens proberen. De 1e keer dat je kolft zal er niet veel uitkomen. Dat is niet erg.

Geef jezelf de tijd, kolven moet je immers leren!

Kolven direct na een voeding, kan helpen om meer melk te kolven.

Je maakt gebruik van de hormonale respons op je baby.

Lukt het niet neem dan contact op het een deskundige.

Hoe lang moet je kolven?

Je gaat door met kolven zolang de melk blijft stromen. Worden het druppeltjes dan stop je.

Kolven mag je voelen, maar mag niet pijnlijk zijn. Pas het vacuüm dan ook altijd aan naar gevoel.

Is het kolven pijnlijk, zet het vacuüm een standje terug. Blijft het kolven toch pijnlijk of heb je vragen of twijfels, neem dan contact op met een lactatiekundige.

Hoe vaak moet je kolven?

Hoe vaak je kolft is afhankelijk van de reden waarom je gaat kolven (terug aan het werk, te weinig melk, te veel melk, je baby laten wennen aan een fles, een dagje uit, pijn, ...).

Kijk zelf wanneer het je meest uitkomt om te kolven, daar kan je flexibel mee omgaan.

Hoe vaak je moet kolven kan je het best overleggen met je verloskundige of een lactatiekundige. Het afkolven van moedermelk is een hele taak! In het begin is het wennen en zal het een extra inspanning vragen. Na een tijdje raak je er vertrouwd mee. Vergeet niet dat je je baby het beste geeft wat er is!

Hoe bewaar je afgekolfdde melk?

Kamertemp. (20°C)	Koelkast (4-6°C)	Vriezer (-15°C)	Ontdooide moedermelk	Opgewarmde moedermelk
6 uur	6 dagen	6 maanden	24 uur	max.1 uur

Behandel moedermelk altijd zorgvuldig en hygiënisch!

Om moedermelk in te vriezen kan je gebruik maken van glazen of plastic flesjes, bakjes, doosjes, ijsklontzakjes (let op: kleurloze zakjes en zonder bpa), speciale moedermelk bewaarzakjes, etc. Kies wat bij je past en wat je zelf handig vindt in gebruik. Zet altijd de kolfdatum en de hoeveelheid melk erop.

Hoe ontdooi en warm je moedermelk op?

Je kan moedermelk op 2 manieren ontdooien: in de koelkast (dit duurt langer) of onder stromend water dat van koud steeds warmer wordt gezet. Ook het opwarmen kan op verschillende manieren gebeuren: in een flessenwarmer of 'au-bain-marie' (in een pannetje met warm water). De moedermelk moet altijd eerst helemaal ontdooit zijn, voordat je het gaat opwarmen. Hierbij is het belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 30-35°C, lichaamstemperatuur. Afgekolfdde melk verliest beschermende stoffen bij temperaturen boven 50°C. Opwarmen in de magnetron wordt daarom afgeraden.

Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Let op: de meeste flessenwarmers warmen op tot 37 graden.

Gebruik je een flessenwarmer, zorg er dan voor dat je de melk er wat eerder uit haalt.

Hoe maak je de kolf schoon?

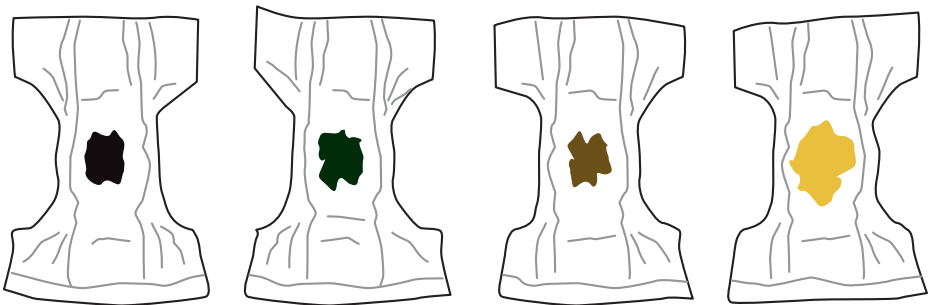
Kook alle onderdelen van de kolf 1 maal per dag uit in een pan kokend water of een magnetron zak of -bak. Na een kolfessie volstaat het om alles goed af te spoelen met koud water en daarna met heet water. Droog alles af met een schone doek en plaats het in een schoon afgedekt bakje. Na vier maanden hoeft het niet meer uitgekookt te worden en volstaat het afwassen met de hand. De motor kan 1x per 2 maanden gereinigd worden, dit staat in de bijsluiting!

9. Melkproductie

Genoeg melk

Een baby, dat goed aangelegd is, zichtbaar en hoorbaar drinkt, doorgaat tot hij tevreden is en voldoende plast en poept, zal genoeg binnen krijgen. Een kind moet in de eerste 4 weken minimaal 5 plasluiers en minimaal 1 poepluier per dag produceren. Na de eerste 4 weken zie je soms dat het aantal poepluiers vermindert tot zelfs 1 keer per week, dit is normaal mits het baby voldoende blijft plassen en goed groeit. Per week komt een baby minimaal 100 gram aan.

Als de melkproductie goed op gang is heeft een baby zo'n 6-8 voedingen per 24 uur nodig, waarbij een nachtvoeding heel normaal is. Een voeding kan 5 tot 45 minuten (2 borsten in totaal) duren: een borst leegdrinken (indien nodig een pauze voor een schone luier of een boertje) en eventueel de tweede borst aanbieden



Te veel melk

Te veel melk kan geen kwaad, het vraagt alleen wat extra aandacht. Tekenen kunnen zijn: doorlopend lekkende borsten, na een voeding nog steeds volle borsten, bij het aanleggen verslikt je baby zich in de grote melkstroom. Bij te veel melk is het handig om wat tips te krijgen. Allereerst is het van belang dat je borsten goed ondersteund worden met een goed passende voedingsbeha. Ook is het belangrijk dat je borsten 1 keer per dag helemaal gelegeed worden. Deze maatregelen beschermen je tegen een borstontsteking.

De eerste melk, is vooral om de dorst te lessen. Naarmate de borst leger raakt is de melk vetter en bevat meer calorieën. Bied je baby daarom 1 borst per voeding aan en zorg dat deze borst dan helemaal gelegeed wordt. Zo zorg je dat de productie iets geremd wordt en ook dat je baby toekomt aan de vette achtermelk. Je kunt ook na het toeschieten van de melk wat melk af laten lopen, zo verslikt je baby zich waarschijnlijk minder vaak. Je baby voeden in biological positie of zittend wat meer rechtop kan verslikken ook verminderen. Aarzel niet om contact op te nemen met een lactatiekundige voor advies en extra tips.

Te weinig melk

Als het gespannen gevoel van de borsten bij de eerste dagen weg is, zegt dat niets over de hoeveelheid melk. Je borsten zijn dan ingespeeld op het vraag en aanbod principe. De melk ziet er minder romig uit, de kleur is anders en het lijkt waterig, dat is normaal. Dit is rijpe melk. Aan de kwaliteit van moedermelk hoeft je nooit te twijfelen.

In geval van te weinig melk kan je baby slaperig en minder alert worden en geen of weinig plas- en poepluiers hebben. Dit kan heel sluipend gaan. Blijf daarom altijd alert op voldoende plas en poepluiers, 6-8 voedingen per 24 uur, en goede groei.

Als je twijfelt aan je productie of de conditie van je baby, neem dan altijd contact op met een deskundige (lactatiekundige of het consultatiebureau), zij kunnen kijken of je gevoel klopt en je helpen zoeken naar de oorzaak. Bovendien kunnen ze je helpen om je melkproductie weer op niveau te krijgen.

10. Regeldagen

Borstvoeding is een vraag en aanbod systeem. Jouw baby bepaalt zelf de hoeveelheid melk die geproduceerd wordt door het aantal en de duur van de voedingen die hij neemt. Hoe vaker de baby drinkt aan de borst, des te groter de productie. Naarmate een kind ouder wordt zal de opslagcapaciteit van het maagje groeien. Hierdoor gaat hij grotere hoeveelheden in 1 keer nemen en kan de frequentie van de voedingen afnemen.

Ten tijde van een groeispuurt zal de baby meer energie en voeding nodig hebben. Het mooie is dat je baby dit zelf gaat regelen. Wat je dan ziet, is dat je baby veel vaker wil drinken, en in plaats van elke 3-4 uur, bijvoorbeeld elk uur wil drinken. We noemen dit regeldagen. Vaak zie dat je baby onrustig is na een voeding en niet tevreden is en maar wil blijven drinken. Het is belangrijk om hier aan toe te geven. Door het veel vaker drinken, kom je tegemoet aan de groei en ontwikkeling van je baby. Deze regeldagen duren zo'n 2-3 dagen, daarna zal je baby weer een vaster ritme in gaan nemen. Je kunt deze dagen verwachten wanneer de baby in zijn ontwikkeling een sprong maakt. Bij iedere baby is dit weer anders.

11. Pijn bij het voeden

Pijn bij het voeden hoort niet. Dit is een signaal voor verder onderzoek. Even stoppen en opnieuw beginnen is het advies. Pijn kan een aantal oorzaken hebben. Meestal heeft het te maken de aanleg- of zuigtechniek, waardoor er bijvoorbeeld kloven ontstaan.

Blijf altijd kritisch kijken naar je baby en naar jezelf tijdens het aanleggen en het verdere voeden. Controleer regelmatig je houding en die van je baby. Ook spruw kan een oorzaak zijn. Het is in elk geval van belang om bij (blijvende) pijn contact op te nemen met een lactatiekundige. Zij kan samen met jou op zoek gaan naar de oorzaak van de pijn en deze proberen weg te nemen.

Tepelkloven

Tepelkloven zijn pijnlijke wondjes aan de tepel. Deze ontstaan meestal door verkeerd aanleggen, sabbelen of soms door een verkeerd zuigreflex van het baby t.g.v. een korte tongriem. Neem contact op met een lactatiekundige: zij gaat met jou op zoek naar de oorzaak en zorgt dat de kloven (blijvend) verdwijnen en behandeld worden.

Tot die tijd is het goed om met een kritische blik naar het aanleggen en een voeding te kijken: wachten op een grote hap, dan baby naar de borst brengen, zodat een gedeelte van de tepelhof ook in het mondje komt. Het oortje, schouder en heup zijn op een rechte lijn. Het kinnetje tegen de borst aan. Dit zijn enkele aspecten waar je op kunt letten.

Verder kun je de kloven gaan behandelen: na een voeding druppeltje melk op de tepel uitwrijven en aan de lucht laten drogen.

Er zijn vele crèmes op de markt, verwacht hier geen wonderen van. Let er in elk geval op dat het een ongeparfumeerde crème is op basis van lanoline of pure kokosolie. Soms is het nodig om te kolven om je tepels even wat rust te geven, doe dit in overleg met je verloskundige of een lactatiekundige.

Candida/ spruw

De veroorzaker is een schimmel. Het kan ontstaan bij verminderde weerstand en op warme, vochtige plekken, zoals het mondje van de baby en een vochtige tepel met een vochtig zoogkompres. Spruw kan zich bij je baby uiten in een lichte of witte uitslag in de mond, op de tong, op de wangen of in het gehemelte die niet weg te vegen is met een gaasje. Soms zie ook dat een baby onrustig drinkt en/of een smakkend geluid maakt tijdens het drinken, maar dit hoeft niet.

Als borst voedende moeder kan je tijdens en ook na het voeden, stekende of branderige pijn of jeuk voelen. Mogelijk is er een schilferige tepel of een parelmoer-glanzende tepel of diepe steken in de borst. Bij het vermoeden van spruw is het raadzaam om contact op te nemen met de huisarts.



12. (Dreigende) borstontsteking

Soms krijg je als borstvoedende moeder te maken met een (beginnende) borstontsteking. Een borst die niet goed gelegeerd wordt door gewoonweg te veel melk of door een verstopt melkkanaaltje kan gaan ontsteken en zo het begin zijn van een borstontsteking. Het is daarom heel belangrijk dat je je borsten regelmatig controleert op harde of zelfs rode plekken. Deze plekken kunnen pijnlijk zijn maar dat hoeft niet. Ook kun je last hebben van een grieperig gevoel en uiteindelijk kun je zelfs hoge koorts ontwikkelen. Om dit laatste stadium te voorkomen is het van belang dat de borst goed gelegeerd wordt tijdens een voeding door de baby (of door een kolf). Maak je borsten voor een voeding of voor je begint te kolven warm. Zo wordt de toeschietreflex optimaal gestimuleerd en de doorstroming verbeterd.

Tussen de voedingen door kun je je borsten koelen, dit werkt ontstekingsremmend en voelt vaak prettig aan. Merk je dat de plek nog steeds aanwezig is na een voeding, kolf dan na totdat de hele borst weer soepel aanvoelt.

Mocht je toch koorts ontwikkelen ondanks het opvolgen van deze adviezen, dan is het raadzaam contact op te nemen met de huisarts. Ook kan je advies vragen over pijnstilling. Het is niet aan te raden om te stoppen met de borstvoeding in geval van een borstontsteking of tijdens de behandeling ervan. Belangrijk is, om een (dreigende) borstontsteking te voorkomen, schakel op tijd hulp van een lactatiekundige in.

13. Borstvoeding en werken

In de arbeidstijdenwet staat beschreven dat je 25% van je werktijd mag gebruiken om op je werk af te kolven of - als je dichtbij woont - thuis of op het kinderdagverblijf je baby te voeden (www.arbeidstijdenwet.nl).

Dat betekent bij een werkdag van 8 uur dat je hiervoor 2 uur mag gebruiken.

Dit mag tot je baby 9 maanden oud is. De meeste vrouwen gaan kolven op het werk.

De werkgever moet dan zorgen voor een afsluitbare ruimte waar je je rustig even kan terugtrekken. Er moet een schone koelkast zijn om de melk te bewaren tot je het weer mee naar huis neemt. Om de toeschietreflex te bevorderen, kun je voor het kolven je borsten wat masseren. Probeer te ontspannen, drink iets warmes en denk aan je baby.

Soms helpt het om een foto of video van je baby te bekijken of wat ontspannende muziek te beluisteren. Andere vrouwen vinden het prettig om een soort kolfrutueel te ontwikkelen. Zoals bijv. wat drinken pakken, kolf klaarzetten, foto pakken, wat ademhalingsoefeningen, masseren en dan gaan kolven.

Als je weer gaat werken als je baby 3 maanden oud is betekent dit meestal dat je twee keer per dag moet kolven. Eén keer rond 11.00 uur en één keer rond 15.00 uur. Ook hier kun je flexibel mee omgaan. Als het bijv. beter uitkomt om rond 12.00 uur te kolven, en je hebt verder geen last van je borsten, dan is dat geen probleem.

14. Borstvoeding en anticonceptie

Borstvoeding geven vermindert je vruchtbaarheid, maar het is niet raadzaam om het als anticonceptie te zien. De volgende middelen zijn een mogelijkheid om een zwangerschap te voorkomen: Condooms, spiraaltje (zonder hormonen, of erg weinig), minipil, prikpil (zonder oestrogenen) of een te gebruiken bij voorkeur na 6 weken. Laat je hierover informeren door je verloskundige.

15. Borstvoeding en medicijngebruik

Veel medicijnen kunnen veilig gebruikt worden tijdens de borstvoedingsperiode. Lees altijd de bijsluiter. Je kunt je volledig laten informeren bij de apotheek over de vraag of je een bepaald medicijn kunt slikken in combinatie met borstvoeding en wat eventueel het vervangende veilige geneesmiddel is. Je verloskundige of lactatiekundige kan ook informatie inwinnen over de veiligheid van een medicijn.

16. Adressen en internetsites

Zeker als je voor het eerst borstvoeding geeft kan er zich na verloop van tijd een probleem of vraag opdoen. Je kunt dan de verloskundige bellen maar als de zorg is afgesloten kan je contact opnemen met speciale organisaties met vrijwilligers die zich inzetten voor moeders die borstvoeding geven, zoals La Leche League. www.lalecheleague.nl

De meeste kraamzorgorganisaties hebben een eigen lactatiekundige waarmee je contact kan opnemen ten tijde van de kraamperiode. Na de kraamperiode kan je kijken voor de dichtstbijzijnde lactatiekundige in de regio op www.nvlborstvoeding.nl

Ook hebben sommige verloskundigenpraktijken een lactatiekundig spreekuur waar je ook na de kraamperiode gebruik mag maken van haar diensten.

Voor een borstvoeding groeicurve kunt u kijken achterin dit boekje en op: <https://www.tno.nl/media/8614/gewichtsverlies010dagen2.pdf>

www.borstvoeding.com voor algemene informatie over borstvoeding

Zie ook de Multidisciplinaire richtlijn voor postnatale zorg KCKZ.

Kolfverhuur

Voor het huren van een borstkolf kan je terecht bij de thuiszorgwinkel, Vegro, Medipoint. Sommige ziekenhuizen en kraamzorgbureau's hebben een verhuurpunt.

Verantwoording

Namens alle samenwerkende verloskundigen binnen de Stichting Bovenmaas, wensen wij je een succesvolle borstvoedingsperiode toe.

Deze informatiefolder is ontwikkeld door Stichting Bovenmaas, Jessie van Dijk-Budding, lactatiekundige IBCLC, www.praktijkjessie.nl en Astrid van der Linden, verloskundige en lactatiekundige IBCLC.

Borstvoeding checklist

	Hongersignalen zijn helder en rooming in wordt toegepast
	De baby drinkt de eerste 5-7 dagen minimaal 8 voedingen per 24 uur
	De baby hapt wijd aan, lippen naar buiten gekruld, is niet pijnlijk
	Moeder zit ontspannen te voeden, weet bij het afsluiten van de zorg hoe aan te leggen
	De baby is tevreden en ontspannen na de voeding. Moeder weet het verschil tussen honger en krampjes
	De borsten voelen na de voeding soepel, rond dag 4-6 heeft moeder stuwings
	Minimaal 5 plasluiers vanaf dag 6
	Poepluiers: 1 per dag, van teerachtig zwart naar mosterd geel. Na ong. 4 weken zal dit wellicht minder frequent zijn
	Minimale groei 100 gram per week.
	Eerste weken drinkt een baby vaker en langer. Na een aantal weken drinkt de baby grotere hoeveelheden en minder frequent. De tijdsduur is korter dan aan het begin
	De baby slaapt de eerste dagen/weken erg veel (20 uur) bij het groeien zal de baby steeds meer wakkere momenten kennen
	De moeder biedt 1 borst aan en laat deze helemaal leegdrinken, daarna pas borst 2 aanbieden. Afhankelijk van de opslagcapaciteit van de borsten drinkt de baby 1 of 2 borsten
	Moeder kan de signalen van beginnende borstontsteking herkennen
	Moeder weet effectief drinkgedrag te herkennen
	Moeder kent de kolmogelijkheden en wat wettelijk mogelijk is
	Moeder kan een gerichte keuze maken mbt de aanschaf van een kolf, weet hoe te kolven, op te slaan en te geven
	Moeder kent verschillende aanleghoudingen
	Ouders kennen de nadelen van een speen/fopspeen
	Ouders weten het belang van vitamine D en K
	Ouders kennen de reden van de regeldagen
	Moeder kent het belang van voeden op verzoek en de nachtvoedingen
	Ouders weten het belang van 6 maanden excl borstvoeding
	Ouders weten waar hulp te zoeken bij vragen over borstvoeding na het afsluiten van de verloskundige/kraamzorg
	Ouders weten het consultatie bureau en de dichtst bij zijnde lactatiekundige te vinden

