



Jaargang 1, nr.3, september 2008
Laatst gewijzigd: december 2020

Afbouwen van borstvoeding

Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige

Aan iedere borstvoedingsrelatie komt een einde. Soms eerder dan gewenst, soms later dan verwacht. Wanneer het dan ook is: stoppen met borstvoeding roept vragen op: wanneer, hoe, hoe snel, en: wat dan? Het afbouwen van borstvoeding kun je het beste geleidelijk doen. Zowel voor de moeder als voor de baby is dat beter. De baby kan dan rustig wennen aan de nieuwe situatie, en omdat de borsten de tijd krijgen om de aangemaakte hoeveelheid melk aan te passen, heeft de moeder minder kans op het oplopen van een borstontsteking.

Manier één (rustig afbouwen)

- Je begint met afbouwen door één voeding te laten vervallen. Het duurt zo'n 5 tot 7 dagen totdat je borsten niet meer gestuwd voelen rond het tijdstip van die voeding. Misschien heb je wat langer of minder tijd nodig. Je begint met het laten vervallen van de voeding die het minst lekker loopt. Vaak is dit de middag of avond voeding.
- Houd in de gaten of je niet te veel last krijgt van stuwing. Als je veel last hebt van stuwing kun je de spanning op je borsten verminderen door wat af te kolven. Door enkel de spanning eraf te kolven wordt de stuwing minder, maar stimuleer je nauwelijks de melkproductie. Pas als je rond het tijdstip van de voeding die je hebt laten vervallen je borsten niet meer gestuwd aanvoelen, kun je beginnen met het afbouwen van de volgende voeding.
- Om de spanning op je borsten te verminderen kun je je borsten koelen met koude kompressen (veel vrouwen vinden koolbladeren prettig). Gebruik echter geen ijs op je blote huid!
- Blijf tijdens het afbouwen je borsten goed controleren. Als je harde plekken voelt, zorg er dan voor dat die borst goed gelegegd gaat worden, om een borstontsteking te voorkomen. Stopt met verder afbouwen tot alles weer gewoon voelt en ga dan pas weer verder met afbouwen.
- Mocht je pijn en/of schijven in je borst voelen, leg dan voor het voeden of kolven

warme kompressen op je borst om de doorbloeding/doorstroming te stimuleren. Verminder de spanning op je borsten met koude kompressen tussen de voedingen door (tot een half uur voor de voeding)

- De overgebleven voedingen kun je het beste gelijkmatig over de dag verdelen. Dus als je 7 voedingen geeft, en je hebt de 6de afgebouwd, dan kun je vervolgens de 2e voeding laten vervallen. En daarna de voeding die midden op de dag valt. Als je helemaal gaat afbouwen, kun je de ochtendvoeding als laatste doen. Die voeding hebben veel vrouwen de meeste melk.
- Als je gaat werken kun je ook 2 of 3 borstvoedingen blijven geven, bijvoorbeeld de ochtend voeding, en 2 avondvoedingen. Of de ochtendvoeding, de avondvoeding en de nachtvoeding. Het voordeel van een nachtvoeding is dat de melkproductie makkelijker op peil blijft.
 - Veel vrouwen vinden het prettig om de melk onder de douche uit te masseren in plaats van kolven als je al ver afgebouwd bent!
 - Er kan nog lang wat voeding uit je borst lekken (vooral onder de douche). Dit is heel gewoon. Zolang je dit niet stimuleert of lang voeding uit de borst blijft masseren, dan stopt dit vanzelf.
 - Het drinken van een thee (saliethee???) kan de melkproductie remmen. Ook het slikken van de pil (met oestrogenen) remt de melkproductie.
 - Het gebruik van koolbladeren gedurende de hele dag heeft een gunstig effect op het verminderen van stuwings (als ze verlept zijn weer vervangen). Alle koolsoorten voldoen.

Manier twee

Alle voedingen afkolven en bij elke voeding steeds minder kolven. Dit kan soms te snel gaan. Als je voor deze manier kiest zorg dan dat je tijdens het hele proces heel alert bent op de conditie van je borsten.

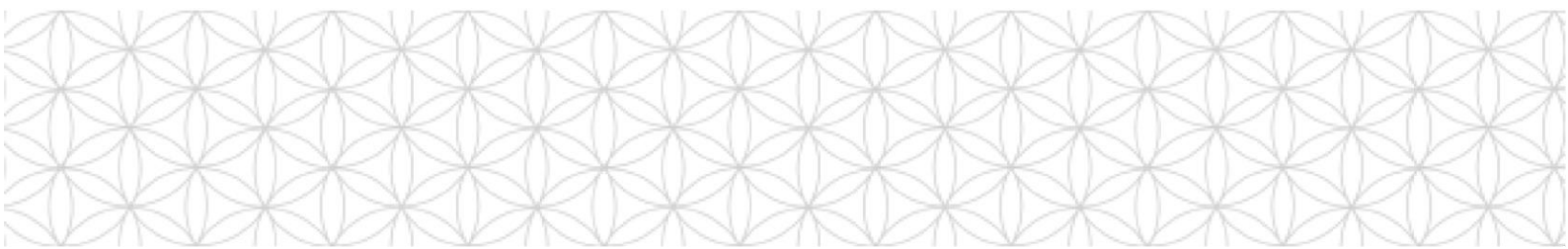
Manier drie

Soms worden er door huisartsen medicijnen voorgeschreven, lactatieremmers. Dit verdient geen aanbeveling.

Er is dus eigenlijk niet echt een schema. Ieder mens is anders. Let wel goed op je conditie.

Volledig afbouwen borstvoeding

De moeder zal het minste last van haar borsten krijgen als de borstvoeding geleidelijk aan wordt afgebouwd. Dit wil zeggen dat ze 2 à 3 dagen tot een week de tijd neemt om één borstvoeding te vervangen door andere voeding. Raadpleeg hiervoor het consultatiebureau- of huisarts. De productie van moedermelk zal zo geleidelijk afnemen zonder volle borsten en ongemak.



Hoe doe jij dat?

Borstvoeding is leuk, maar hoe kom ik er van af?

Anita Huis in 't Veld

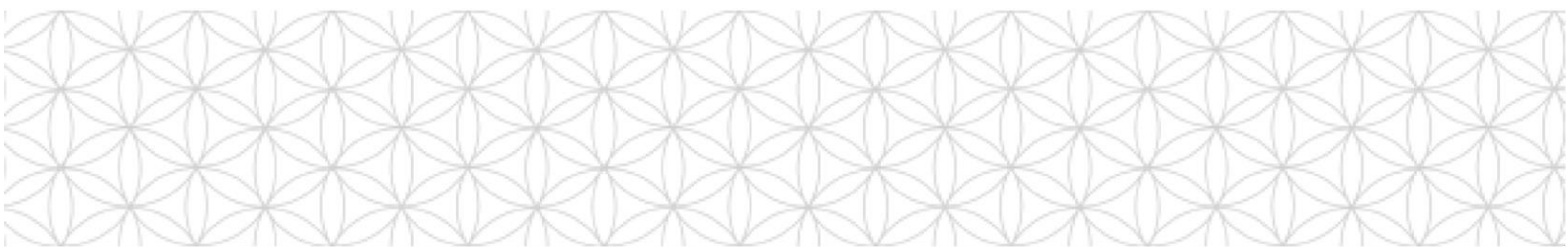
Bijna een jaar geleden werd mijn dochter Hilde geboren. Een klein meisje met een fijne lichaamsbouw. De productie van de borstvoeding kwam goed op gang en na de nodige start- en wenproblemen werden Hilde en ik een hecht team. Negen maanden lang kreeg Hilde niets anders te drinken dan borstvoeding. Was ik er even niet dan stond er altijd een flesje klaar. Na die negen maanden kwam er een keerpunt en ik besloot dat we de borstvoeding gingen afbouwen. Er zijn vele redenen om met de borstvoeding door te gaan maar er zijn ook een aantal redenen om te stoppen.

Ik voedde Hilde op vaste tijden en als eerste schrapten we de voeding in de middag. De middagen dat ik werkte gingen goed; bij stuwung wat kolven, maar verder geen probleem. De middagen dat ik niet werkte verliepen in tweestrijd. Hilde dronk bij mij nooit uit een flesje. En ook al zat er in het flesje borstvoeding, ze dronk het niet op. Haar hoofdje draaide richting mijn borst en haar handjes grepen mijn shirt. Dat terwijl ik het zo gezellig had gemaakt met kussentjes en fleecedeken, rustig muziekje... De onrust en vertwijfeling in haar ogen.... Ach, wat maakt die ene keer nog uit? Stoppen we toch gewoon morgen? En hup daar het ging het shirt omhoog en even later lag Hilde tevreden klokkend te drinken. Het werd me duidelijk dat stoppen en afbouwen van de borstvoeding evenveel energie kost dan er aan te beginnen. Moeders die willen stoppen omdat de borstvoeding te veel energie kost raad ik aan om vooral door te gaan. Het is natuurlijk niet goed om inconsequent te zijn want daarmee maakte ik het alleen maar moeilijker voor Hilde en voor mezelf. Met dit nieuwe inzicht kwam er meer discipline over me.

Na twee weken kon er nog een voeding af. Het werd de ochtendvoeding van 10.30 uur. Gelukkig had ik een flinke voorraad in de vriezer die ik kon inzetten. Hilde kon echter nog steeds het drinken uit een flesje bij haar moeder niet rijmen. Dat was ook in haar groei te zien, ze groeide niet. Als ze een dag alleen met mij thuis was sloeg ze met regelmaat 2 voedingen over. Ik gaf haar een tuitbeker met kruidenthee en water als nieuwe uitdaging. Het duurde even voor ze hier mee kon omgaan maar het lukte uiteindelijk om het aantal plasluiers op peil te houden.

Het gebeurde dat Hilde omdat ze overdag niet genoeg vocht kreeg 's nachts meer voeding wilde. Een enkele keer gaf ik dan toe en mocht ze uit de borst drinken, als ik spanning of stuwung in mijn borst voelde mocht ze even wat drinken, anders niet. Had ik geen stuwung dan werd het een flesje. Tegen de tijd dat ik de avondvoeding ging afbouwen accepteerde Hilde ook een flesje van mij. Toen we een maand aan het afbouwen waren raakte de vriezer leeg en zat er in mijn boodschappentas een pak met poedermelk. Hilde vond het best lekker en ze dronk het zonder problemen.

Met dat pak poeder in mijn keukenkast voelde ik me aan de ene kant heel rijk. Menig moeder in de wereld droomde van een dergelijk pak met compacte voedingstoffen voor haar kind. Aan de andere kant vond ik die poeder heel onnatuurlijk. We moesten er aan wennen dat ze niet meer poedermelk te drinken kreeg dan de aanbevolen



hoeveelheid. Niet meer even een flesje tussendoor of een slokje extra. Alleen 's ochtends kreeg Hilde nog borstvoeding. Langzaam bouwden we die laatste voeding af. Hilde kreeg eerst ontbijt en daarna mocht ze nog wat borstvoeding drinken.

De melkproductie werd steeds minder en Hilde was inmiddels gewend aan de tuitbeker en de flesjes met kunstvoeding. Zelf was ik ook over wat drempels gestapt en had er vrede mee dat we helemaal zouden stoppen. Een dag of 3 na de laatste voeding kreeg ik toch weer stuwing, dus toch Hilde maar weer aangelegd. Na verloop van een aantal dagen verdween de melkproductie en is de kolf opgeborgen.

Hilde en ik kunnen terugkijken op een goede borstvoedingsperiode van negen maanden; het intieme contact dat we eerst hadden tijdens de borstvoedingen hebben we vervangen door andere knusse momenten. Met kussentjes, dekentjes, massageolie, muziekjes, kaarsjes en samen zingen kun je veel goedmaken.

Tenslotte: borstvoeding geef je met liefde, maar houden van doe je met je hart.

