



Jaargang 1, nr. 2, juni 2008
Laatst gewijzigd december 2020

Waar moet je op letten bij warm weer?

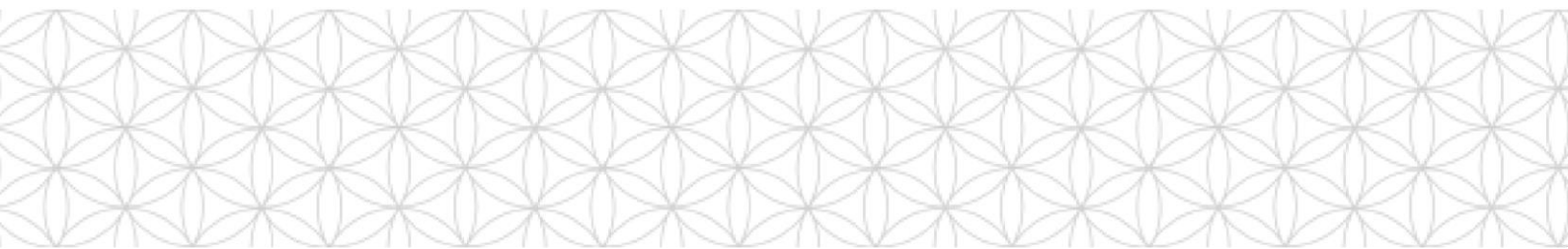
Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige

Ga je binnenkort op vakantie en neem je je kindje mee op reis? Heb je praktische vragen over de borstvoeding als je op reis gaat met de auto of het vliegtuig? Wil je weten of je kindje wel voldoende vocht binnen krijgt bij hoge buiten temperatuur? In deze Nieuwsbrief krijg je antwoord op een aantal veel gestelde vragen en informatie waar je op moet letten met warm weer.

Ik ga naar een warm land, moet ik de baby extra water geven?

Wanneer je het warm hebt, verbruik je extra vocht. Je krijgt meer dorst en vult dit aan door meer te drinken. Baby's doen dit ook: ze hebben meer vocht nodig en zullen vaker om een slokje komen. Geef hier gerust aan toe en voedt op verzoek. Wanneer je twijfelt of je kindje genoeg voeding krijgt, kun je ook de tweede borst aanbieden of vaker van borst wisselen. Door je kindje vaker aan te leggen of door de tweede borst aan te bieden, neemt de hoeveelheid melk toe en komt er vanzelf meer vocht in de borstvoeding. Het gevaar van *water* bijgeven is dat het de kans op uitdrogen juist vergroot. Water bevat nl. geen stoffen, die je baby kan vasthouden in zijn lichaam, waardoor hij nog sneller vocht zal verliezen. Alles wat je naast de borstvoeding erbij geeft, dus ook water, zorgt ervoor dat je baby minder uit de borst zal drinken. Het kan zijn dat hierdoor je melkproductie terugloopt. Dit geldt vooral als je kindje nog volledig borstvoeding krijgt, dus jonger dan 6 maanden is. Daarnaast loop je risico, zeker als je in een hotel verblijft waar je het cupje, de tuitbeker of de fles en speen niet goed kan schoonmaken, dat je kindje ziek wordt. Onderzoek in de tropen wijst uit dat jonge baby's die uitsluitend moedermelk krijgen hun vochtgehalte het best op peil houden. Let er wel op dat je de baby op verzoek aanlegt en dat je zelf naar behoefte drinkt (je eigen urine moet lichtgeel zijn, als hij donkergeel wordt, is het raadzaam meer te drinken). Als je gewend bent om op schema te voeden, dan kan het verstandig zijn een aantal extra voedingsmomenten in te bouwen.

Zal ik voor de zekerheid wat poedermelk meenemen?



Sommige tijdschriften over 'op vakantie met kinderen' geven dit advies, maar ik vraag mij af waarom. De suggestie wordt gewekt dat je productie zomaar terug zou kunnen lopen. Stel dát je productie om de een of andere reden wat afneemt, dan is het net zoals thuis een kwestie van gewoon wat vaker aanleggen om de productie weer toe te laten nemen. In het uitzonderlijke noodgeval dat je toch poedermelk nodig hebt, hebben ze in alle landen winkels waar ze kunstvoeding en de bijbehorende producten verkopen. Soms moet je hiervoor in een apotheek zijn.

Mijn kindje is 6 maanden oud als we op vakantie gaan naar het buitenland, hoe doe ik dat dan met de bijvoeding?

Dat is maar net wat jij het handigst vindt. Je mag best soepel omgaan met de 6 maanden grens en het moment van vaste voeding erbij geven even uitstellen. Je kunt tot de leeftijd van ongeveer een jaar gerust tijdelijk volledig voeden. Je kunt ook ervoor kiezen om je kindje af en toe een stukje fruit, groente of brood of iets dergelijks te geven of op vakantie de eerste hapjes geven op dezelfde manier als je er thuis mee zou beginnen.

Is het handig om een kolf mee te nemen op vakantie?

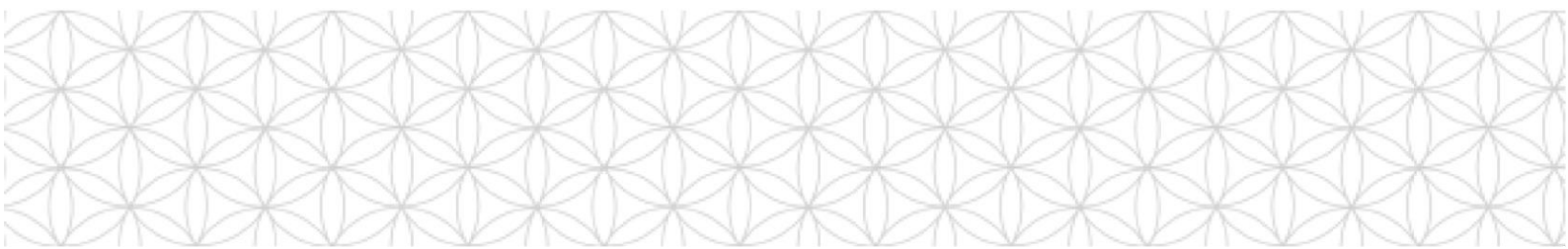
Als jij en je baby tijdens de vakantie voornamelijk bij elkaar blijven, zul je normaal gesproken geen kolf nodig hebben. En áls je wilt kolven, hoeft dat niet persé met een kolf, maar kan dat ook met de hand (brochure 8 van de VBN). Het is wel handig dit van tevoren te oefenen als je het nog nooit hebt gedaan. Er zijn een paar scenario's denkbaar waarbij het handig kan zijn te kunnen kolven: als je baby plotseling minder of niet wil drinken en je borsten erg gespannen raken of je voelt een pijnlijke harde plek die niet weggaat na het drinken van je baby. Een kolf meenemen of goed met de hand kunnen kolven is noodzakelijk als je zonder baby op reis gaat om heftige stuwings te voorkomen.

Kan ik mijn baby een speentje geven tijdens de autoreis? Stel je voor dat we in de file komen te staan of we rijden ergens waar we echt niet kunnen stoppen.

Als je baby geen speen gewend is, is het maar helemaal de vraag of hij zich met de speen laat troosten. Aan een speen zuigen is anders dan aan een borst drinken. Niet iedere baby vindt dit even gemakkelijk of prettig. Als de borstvoeding goed op gang is, vraag en aanbod op elkaar zijn afgestemd en het aanleggen goed gaat, dan is het niet erg als je je baby op reis even een speentje geeft. Let er wel op dat je baby niet ongemerkt een voeding overslaat door aan de speen te zuigen in plaats van te drinken aan de borst. Je kindje krijgt op die manier te weinig voeding en het kan problemen opleveren voor de melkproductie.

Mijn baby drinkt opeens veel minder nu ik op vakantie ben, krijgt hij wel genoeg?

Sommige kindjes drinken korter of minder vaak wanneer ze met vakantie zijn. Vaak komt dit doordat ze een veranderd dagritme hebben; ze slapen bijv. niet op dezelfde



tijden, zoals ze dat thuis deden. Het kan zijn dat je kindje even moet omschakelen en dat het na een paar dagen overgaat. Bij thuiskomst moeten ze soms ook weer even acclimatiseren. Ook komt het voor dat kindjes veel nieuwe indrukken opdoen. Wanneer je merkt dat je kindje hierdoor minder of korter drinkt, kijk dan of je een rustig plekje kunt vinden om ongestoord te kunnen voeden. Wanneer je twijfelt of je kindje voldoende drinkt, let dan op zijn humeur (is hij vrolijk en tevreden), de poepen plasluiers en de groei. Mocht je nog twijfelen, dan kun je natuurlijk gewoon wat vaker de borst aanbieden, tijdens een voeding de tweede borst aanbieden of vaker van borst wisselen. Op deze manier bied je je kindje gelegenheid om te drinken. Heeft het echt geen dorst, dan zal hij niet actief doordrinken. Sommige kindjes halen de schade 's nachts in. Het is dan immers heerlijk rustig om van mamma's lekkere melk te genieten!

Waar kan ik in het buitenland terecht als ik problemen heb met de borstvoeding?

Op www.lalecheleaque.org kun je voor je op reis gaat, bekijken of er een LLL-afvaardiging is gevestigd in het land waar je heen gaat. Een *woordenlijst* met de meest voorkomende woorden op het gebied van borstvoeding, vertaald in het Engels, Frans, Duits, Spaans, Deens en Italiaans kan daarbij handig zijn.

Hoe doe jij dat?

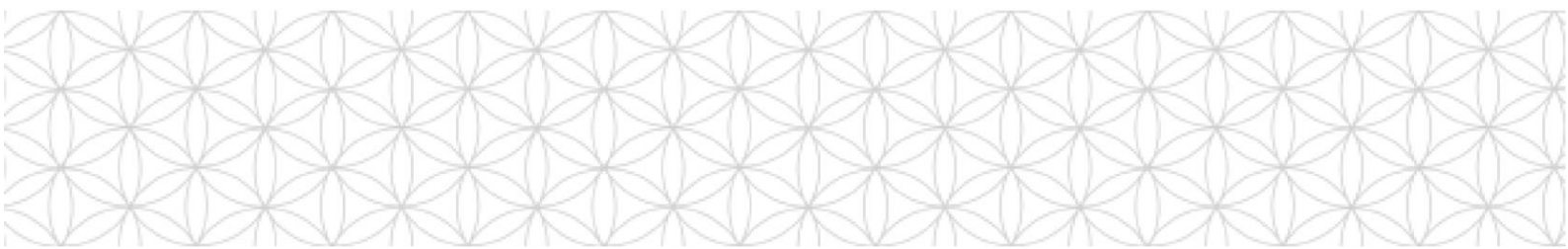
Vliegend voeden of voedend vliegen?

Irma Rietman

Onlangs ben ik met mijn drie koters (4 en 2 jaar en de jongste, Bente, van 7 maanden) naar Turkije gevlogen. Een vlucht van 3 ½ uur en de nodige tijd die je aanwezig moet zijn op de vliegvelden. Alleen de jongste krijgt nog borstvoeding. Op de vliegvelden zelf voeden is geen probleem. Er is altijd wel een rustig hoekje te vinden of ik ging lekker een bakkie theedrinken in een van de vele koffie/thee bars.

Als je gaat vliegen verlies je veel vocht, niet alleen jijzelf, maar ook je kindje. Het is dus belangrijk dat je voldoende vocht binnen krijgt. Bente kwam ook vaker voor een slokje drinken. Bij de tassencontrole bij de gate mag je niet meer dan 100ml vloeistof meenemen. (Babyvoeding is overigens wel toegestaan, dus afgekolfde melk mag je wel meenemen). Zelf water meenemen voor in het vliegtuig mag dus niet, maar je mag wel lege flesjes meenemen. Als je in de gate zit te wachten, kun je gebruik maken van het toilet en daar je flesjes vullen met water. Die kun je gewoon het vliegtuig innemen. Ik kreeg aan boord tweemaal iets te drinken aangeboden, maar dat is echt te weinig voor een voedende mama met een dorstig kindje. Je kunt natuurlijk om meer vragen, maar ze zijn zo druk bezig dat ze daar niet of nauwelijks aan toe komen.

Ik heb ervoor gekozen om tijdens het stijgen en landen Bente aan de borst te leggen. Kinderen kunnen last krijgen van drukverschil en het schijnt mee te vallen als ze drinken. Je bent verplicht om je kind in de gordel te doen die bevestigd is aan je



eigen gordel. Dit is geen probleem. Je kindje kan gewoon aan de borst gelegd worden en zit toch vast. De ruimte is echter vrij smal, de stoelen zijn niet breed. Ik had de mazzel dat de andere twee ook nog kleintjes zijn en dus had ik genoeg ruimte om Bente comfortabel aan te leggen. Met een vreemde volwassene naast je, lijkt het me echter geen pretje. Komen ze dan ook nog onder het voeden de maaltijd brengen en moet het tafeltje omlaag dan zit je helemaal klem. Probeer dan ook bij het inchecken (doe dit via internet) op de eerste tien rijen plaatsen te reserveren. Deze hebben iets meer beenruimte en dat is erg prettig.

Na de landing duurde het in mijn geval erg lang voordat we aan drinken konden komen. Eerst een visum halen, dan de douane, dan de koffers en daarna pas de mogelijkheid om weer wat te drinken.

In Turkije heb ik geprobeerd zo discreet mogelijk te voeden. Ik gebruikte mijn draagdoek over mijn schouder en arm en legde daar Bente's hoofdje in. Dat je dan door mensen ontweken wordt heeft overigens niets te maken met "het blote borsten" werk maar gewoon uit respect. Een voedende vrouw laat je met rust!!

Toen weer terug met het vliegtuig naar Nederland. Ik had natuurlijk ook lege flesjes kunnen meenemen om te vullen met water, maar in Turkije kun je beter geen water uit de kraan drinken. Je kunt daar na de laatste controle wel nog extra drinken kopen. En anders toch maar even aan de stewardess extra drinken vragen.

Op een rijtje:

- Vraag of regel zelf bij het inchecken een plaats met iets meer beenruimte. Bij Europese vluchten worden de eerste tien rijen ook voor de business klasse gebruikt. Als deze rijen niet bezet zijn voor de business klasse, dan kun je ze reserveren.
- Drink voor dat je aan boord gaat zelf al voldoende.
- Probeer lege flesjes mee te nemen die je na de laatste controle kunt vullen met water.
- Vraag extra drinken aan de stewardessen.
- Leg je kindje aan tijdens het stijgen en landen. Zere oortjes is natuurlijk niet prettig. Je kunt de extra gordel die je krijgt voor je kindje zo vastmaken dat je je kindje goed kunt aanleggen. Het is ook fijn dat je kindje met een voldaan buikje uit het vliegtuig komt. Het is dan al druk genoeg.
- Leg je kindje tussendoor ook extra aan. Vliegen maakt dorstig.
- Houdt er rekening mee dat je na het landen niet meteen aan drinken kunt komen.



Verder: respecteer de gewoontes en gebruiken in andere landen. Je bent gast in hun land.

Fijne vakantie!

