



Jaargang 4, nr. 1, januari 2011
Laatst gewijzigd: december 2020

Borstvoeding voor een broertje of zusje

Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige

Moeders hebben vaak vragen over hoe dat nou moet met de borstvoeding als zij al een kindje hebben rondlopen. Soms belt een moeder met de vraag of ze borstvoeding kan blijven geven tijdens de zwangerschap of dat ze misschien wel meerdere kindjes borstvoeding kan geven. Op dit soort vragen wil ik graag antwoord geven, opdat je je beter kunt voorbereiden op het geven van borstvoeding voor een broertje of zusje of misschien wel meer dan één.

Vorbereiding van je oudste kind

Elk kind, hoe jong ook, moet voorbereid worden op de komst van een nieuw broertje of zusje. Ieder kind reageert anders, afhankelijk van leeftijd en karakter. Kleine kinderen hebben een andere beleving van tijd dan volwassenen. Maanden duren bij hen veel langer dan bij ons. Wacht daarom zo lang mogelijk met het aankondigen van de nieuwe baby. Een duidelijk dikkere buik of een baby in de omgeving zijn goede aanleidingen om een gesprek over een nieuw broertje of zusje te beginnen. Als je van plan bent om borstvoeding te gaan geven, is het ook handig om je kindje voor te bereiden op de voedingen. Je zal met name in het begin veel aandacht en tijd nodig hebben om de borstvoeding op gang te brengen. Aandacht en tijd, die je voorheen aan je oudste kindje besteedde. Die aandacht zal je oudste kindje opeens moeten delen. Met name in het begin kan dat moeilijk zijn. Als de borstvoeding eenmaal loopt, zal je merken dat de voedingen minder tijd kosten en ook gemakkelijk te combineren zijn. Tijdens het geven van borstvoeding aan de baby kun je dan tegelijkertijd aandacht geven aan je oudste kindje. Natuurlijk hangt het van de leeftijd van je kind af op welke manier je iets over de baby of de borstvoeding vertelt. Je kunt echter hele jonge kinderen al vertellen dat de baby uit de borst zal drinken en dat hij daar ook uit gedronken heeft toen hij nog klein was. Misschien heb je nog een foto waarop je de oudste aan het voeden was.

Het kan zijn dat je van plan bent om je oudste kind te blijven voeden als de baby geboren is. Dit noem je tandemvoeden. Ook dan is het goed om met je oudste kind te bespreken hoe het zal gaan als de baby er is. De baby zal vaak willen drinken en soms zal je oudste even moeten wachten. Al snel na de bevalling kom je in de situatie dat allebei je kindjes voeding nodig hebben. Voed je ze tegelijk of apart? In het begin apart en later tegelijk? Vragen waar je van tevoren goed over na moet denken. Denk goed na over wat je wensen en verwachtingen zijn en bereid je oudste kind daarop voor. Hierdoor zal er meer duidelijkheid ontstaan voor je oudste voor het moment dat de baby geboren is.

Houd er rekening mee dat je oudste kind niet zo blij kan zijn met het bericht dat er een baby op komst is of dat er een baby bij zijn mamma zal drinken. Merk je dit, praat er dan niet te lang over door. Elk kind heeft in deze periode extra aandacht nodig. Laat hem regelmatig merken dat je hem lief vindt.

Zo veel mogelijk bij het oude laten

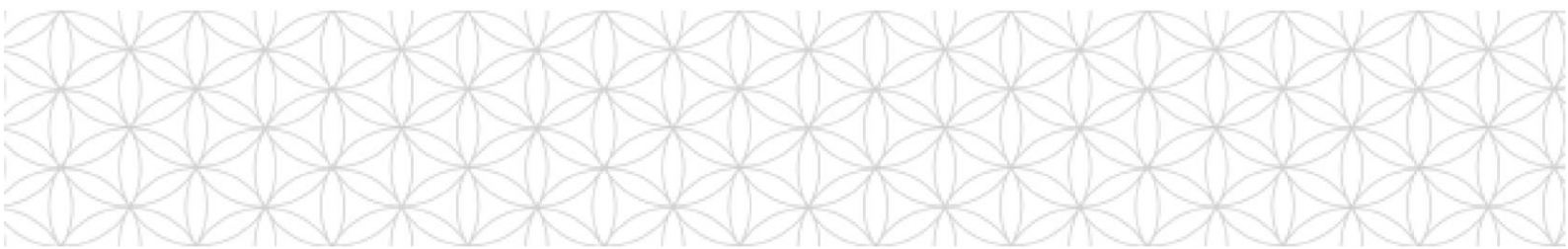
Verander zo min mogelijk voor je kind in de periode vóór de bevalling en de eerste maanden erna. Dat betekent dat het beter is om veranderingen, zoals een nieuwe kamer of een nieuw bed, ruim voor de komst van de baby te realiseren. Ook het stoppen van de borstvoeding in de laatste paar maanden van je zwangerschap kan heel moeilijk zijn voor je oudste. Als je de borstvoeding wilt afbouwen voor de geboorte van de baby kun je dat het beste doen in de laatste vier maanden van je zwangerschap, als je voeding toch al op natuurlijke wijze terug loopt.

Geboortekaartje en rustmomenten

Het is verstandig om duidelijk op je geboortekaartje te vermelden wanneer jij en je baby rusten en je geen kraamvisite kunt ontvangen. Ook kun je het tijdstip aangeven waarop je wel graag bezoek wilt ontvangen. Bij het geven van borstvoeding is het soms moeilijk om je aandacht te verdelen. De borstvoeding kun je in het begin niet zomaar uit handen geven. Ook de nachtvoedingen en de zorg voor meerdere kinderen zal veel energie van je vergen. Het is daarom des te belangrijk om voor jezelf, maar ook voor je kinderen momenten van rust in te plannen. Het is helemaal niet gek om ook na de kraamweek zelf te gaan rusten als je oudste kindje 's middags nog slaapt. Of kruip 's avonds lekker je bed in, zodra je oudste op bed is gelegd. De baby meldt zich vanzelf wel voor de late voeding.

Kennismaking met het broertje of zusje

Het is belangrijk dat je oudste kindje op het moment van kennismaken alle aandacht krijgt en niet het gevoel heeft dat zijn plek wordt ingenomen of dat hij minder belangrijk is geworden. Het is mogelijk dat hij zeer geïnteresseerd is in de baby. Maar verwacht niet te veel. Het gebeurt ook wel dat kinderen helemaal niet benieuwd zijn. In beide gevallen is het belangrijk dat je laat merken dat je hem heel lief vindt. Maak je niet ongerust wanneer hij de baby geen blik waardig keurt. Je kinderen hebben tijd genoeg om elkaar te leren kennen.



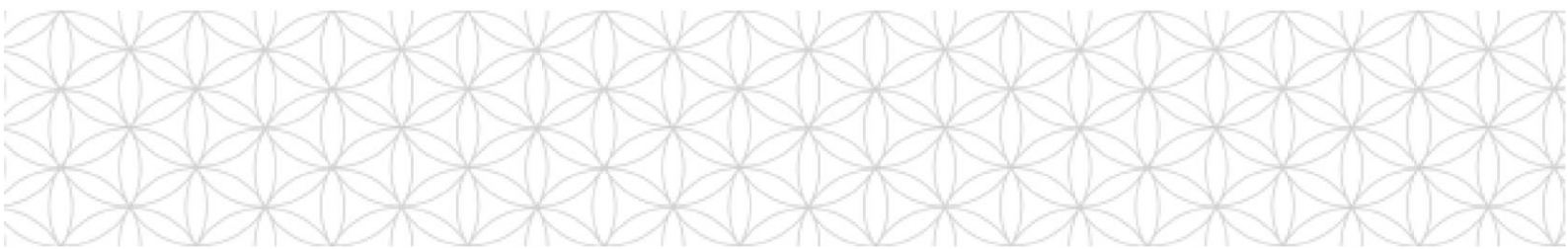
Je oudste kind en het huilen van de baby

Sommige kinderen kunnen in paniek raken wanneer de baby huilt. Dat komt doordat ze huilen associëren met het hebben van verdriet of pijn. Leg uit, dat je baby huilt, omdat dat de enige manier is waarop hij kan aangeven dat er iets aan de hand is. Ga samen met je oudste na waarom je baby huilt. Misschien heeft hij een natte luier of heeft hij honger. Het kan ook zijn dat hij zich eenzaam voelt en graag wil dat er iemand bij hem is. Door je oudste erbij te betrekken, stel je hem gerust. Bovendien geef je zo niet alleen je baby, maar ook je oudste aandacht.

Jaloeziegevoelens en het verdelen van aandacht

Jaloezie is een normaal verschijnsel. De angst niet meer lief gevonden te worden ligt hieraan ten grondslag. Het hangt sterk van de leeftijd van de oudste af hoe hij met jaloeziegevoelens omgaat. Afhankelijk van zijn karakter, vraagt hij wellicht extra aandacht of trekt hij zich juist in zichzelf terug. Houd hem goed in de gaten en betrek je oudste kind zoveel mogelijk bij de baby. De nieuwe situatie is tijdelijk moeilijk voor hem. Misschien wil hij de baby vasthouden. Leg hem dan uit dat het hoofdje ondersteund moet worden. Als de oudste nog erg klein is, laat hem dan met een kussen op zijn schoot naast je op bed of op de bank zitten en leg de baby op het kussen. Laat hem in geen geval alleen met de baby! Stimuleer je kind om je te helpen met de baby, ook al is hij nog een peuter of kleuter. Wil je oudste graag helpen bij het verschonen of baden van de baby, laat hem dat dan zo veel mogelijk doen. Trek je niet terug als je gaat voeden, maar laat je oudste kindje zien wat er gebeurt. Dat is beter dan hierover geheimzinnig te doen. Je kind zal waarschijnlijk geïnteresseerd zijn. Misschien kan hij helpen door het voedingskussen of een spuugdoekje voor de voeding aan te geven. Daardoor zal hij zich betrokken voelen en het kan helpen jaloeziegevoelens te voorkomen.

Bij het geven van borstvoeding kan het best even moeilijk zijn om je aandacht te verdelen. In de kraamweek is er de kraamhulp die wat gezelligs kan gaan doen met je oudste kind als de baby borstvoeding nodig heeft. Op die manier kun je in alle rust oefenen met aanleggen van de baby. Na de kraamweek gaat het aanleggen al veel gemakkelijker, maar ook dan kan het fijn zijn als je partner tijdens wat extra verlofdagen, aandacht aan je oudste kan besteden terwijl jij de baby borstvoeding geeft. Er komt een moment dat je partner weer aan het werk gaat en je alleen voor je kindjes moet zorgen. Het is mogelijk dat je oudste tijdens het voeden druk wordt en veel aandacht van je vraagt. Trek hem dan lekker tegen je aan en lees bijvoorbeeld een verhaaltje voor terwijl je aan het voeden bent. Of laat hem jou en de baby een verhaaltje voorlezen. Maak het tijdens de voedingsmomenten ook gezellig voor je oudste. Zet meteen ook wat te drinken met wat lekkers voor hem klaar. Of haal tijdens de voedingen een speciaal mandje met speelgoed te voorschijn, waar je kind mee mag spelen, terwijl je de baby borstvoeding geeft. Is je oudste kind net zindelijk? Zorg er dan voor dat hij naar de wc is geweest voordat je gaat voeden. Mocht t toch een keer gebeuren dat je oudste naar de wc moet net op het moment dat je zit te voeden? Dan kun je rustig de baby even neerleggen, de oudste op de wc helpen en daarna de voeding van de baby gewoon vervolgen. Wat dat betreft is het geven van borstvoeding erg gemakkelijk, want het blijft houdbaar en is altijd op temperatuur. Over het algemeen geldt: laat hem merken dat je van hem houdt, ook al is de baby er



nu en besteed je veel tijd aan hem. Om borstvoeding te geven moet je rustig en ontspannen zijn. Zorg er dus altijd voor dat je kunt voeden zonder dat je je gespannen voelt.

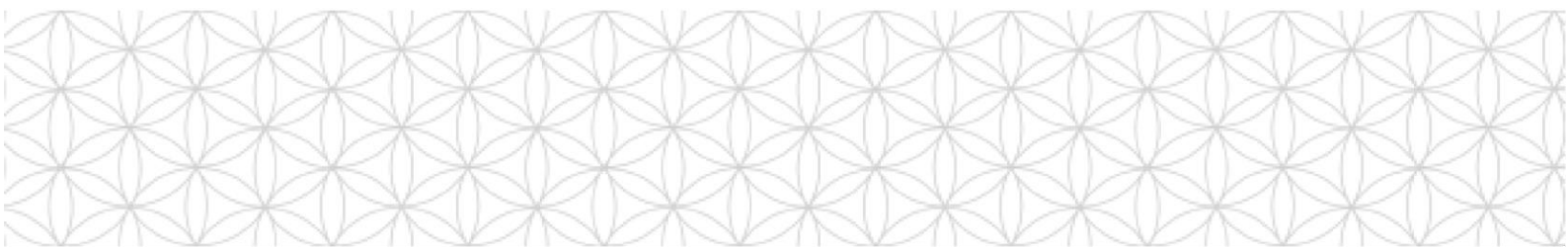
Spruw en hygiëne

Let op de hygiëne van je oudste kind wanneer je baby symptomen van spruw heeft. Laat hem nooit met ongewassen handen aan de baby komen. Zorg er tevens voor dat hij zijn handen wast als hij daarna weer gaat spelen of aan tafel gaat. Let erop dat hij zijn vinger niet in de mond van de baby stopt of zijn zuigfles of fopspeen aan de baby geeft. Daarmee verspreidt hij de infectie en loopt hij bovendien kans het zelf te krijgen. Als je oudste nog een luier draagt controleer hem dan ook even op luierruitslag. Luierruitslag wordt namelijk veroorzaakt door dezelfde candidaschimmel als spruw. Het kan zijn dat je oudste toch al de infectie heeft opgelopen, doordat jullie met elkaar in aanraking komen. Neem voor de behandeling van spruw altijd contact op met de huisarts of de lactatiekundige.

Zwangerschap en borstvoeding

Zodra je ontdekt dat je zwanger bent, komen de vragen. Je zult je afvragen of je de hele zwangerschap door zal blijven voeden en of je kind na de bevalling nog steeds aan de borst zal drinken. Ook kun je je zorgen maken of je (ongeboren) baby iets tekort komt. Tijdens de zwangerschap heb je misschien extra rust en calorieën nodig. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de baby in de baarmoeder niets tekort komt. In normale gevallen kan je lichaam dus heel goed voorzien in de energiebehoefte van de groeiende vrucht en in het produceren van melk. Er kunnen wel veranderingen plaatsvinden bij het geven van borstvoeding als je zwanger bent. Hoe jij op deze veranderingen reageert, is heel persoonlijk. Sommige moeders vinden het voeden ineens onprettig, omdat de borsten en de tepels gevoelig zijn of doordat ze last hebben van onrust of irritatie tijdens het voeden. Dit komt door hormonale veranderingen. Dit gaat gelukkig voorbij. De volgende tips kunnen misschien helpen om de pijn te verlichten: zorgen voor een ontspannen houding, een beetje met de hand kolven totdat de melk stroomt, zodat je kind minder hard hoeft te zuigen of je kind vragen zachter en korter te drinken. De groeiende buik kan in de weg zitten. Je kunt dan een andere voedingshouding proberen, bijvoorbeeld liggend. Tijdens de laatste vier maanden van de zwangerschap veroorzaken de zwangerschapshormonen een vermindering in de hoeveelheid melk die geproduceerd wordt. Door deze tijdelijke afname in de melkproductie kan het zijn dat de voedingsbehoefte van je oudste kind in het gedrang komt. Bij een kind jonger dan één jaar is het dan ook belangrijk om de groei, de poep- en plasluiers goed in de gaten te houden en te zorgen dat hij voldoende voeding krijgt. Het kind zal naarmate de productie minder wordt, meer vaste voeding nemen. Aanvulling met kunstvoeding is uiteraard ook mogelijk. Tegen het eind van de zwangerschap keert de hoeveelheid melk terug.

Meer dan de helft van de kinderen die tijdens de zwangerschap nog borstvoeding drinkt, zal hier voor de bevalling mee stoppen. Dit komt bijvoorbeeld doordat pijnlijke tepels je doen besluiten zelf het initiatief te nemen om te stoppen; je kind zichzelf ook gespeend zou hebben als er geen nieuwe zwangerschap was; de melk in



hoeveelheid, maar ook in smaak verandert. Al vroeg in de zwangerschap verandert de melk in colostrum. Hierdoor verandert de smaak en je kind kan dan de borst gaan weigeren.

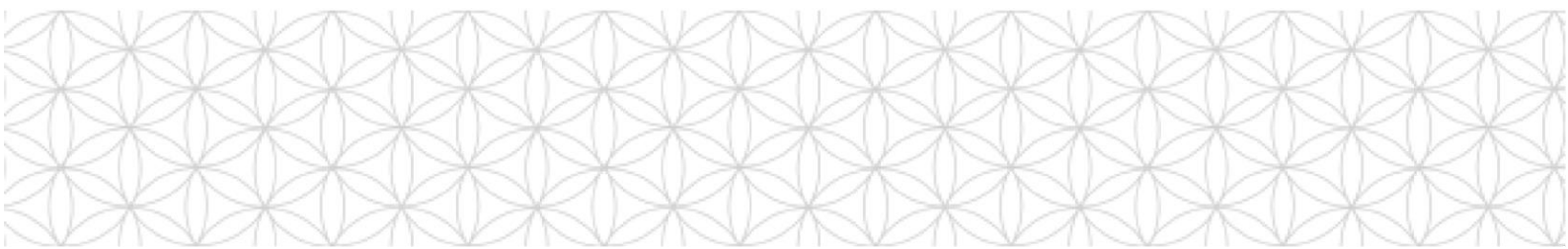
Er kunnen ook medische redenen zijn om te stoppen met de borstvoeding. Bijvoorbeeld als je last hebt van baarmoederpijn en bloedingen. Tijdens het voeden zijn er meer samentrekkingen van de baarmoeder. Bij een gezonde zwangerschap levert dit echter geen gevaar voor de baby op. Een andere reden kan zijn, dat je in het verleden prematuur bevallen bent. Ook als je tijdens de zwangerschap gewicht verliest, kan het beter zijn om de borstvoeding te stoppen. Advies van een diëtist is daarbij zeker aan te raden.

Het kan soms lastig zijn om een wat ouder kind van de borst af te wennen. Het kan helpen om hem af te leiden. In plaats van de borst, kun je hem iets anders aanbieden om te drinken. Je kunt je kind geleidelijk aan de veranderde situatie laten wennen door niet de borst aan te bieden, maar ook niet te weigeren. Het afwennen duurt dan misschien wat langer, maar je voorkomt dat er strijd ontstaat. Een wat ouder kind kun je soms ook heel goed uitleggen wat er aan de hand is. Voor tips om de borstvoeding af te bouwen kun je meer lezen in onze Nieuwsbrief van september 2008, Thema: afbouwen van borstvoeding.

En wat als de baby geboren wordt en je oudste nog borstvoeding krijgt?

De baby is helemaal afhankelijk van de moedermelk. Je zult daarom willen weten of je baby voldoende melk krijgt. De normale indicatoren als voldoende plas- en poepluiers, groei en dergelijke gelden ook in deze situatie. Laat bij voorkeur de baby als eerste drinken, zodat hij veel colostrum binnen krijgt. Dit geldt zeker als je oudste kind veel wil drinken. Voor je oudste is borstvoeding meer dan voeding: troost, aandacht, intimiteit. Als hij angstig is of zich misschien bedreigd voelt door de komst van de baby, kan hij de borst willen als een geruststelling dat hij nog steeds geliefd is en dat er nog steeds een plaatsje voor hem is bij zijn moeder aan de borst. Het komt ook voor dat vanwege eerder genoemde redenen een oudste kind dat al gestopt was met drinken voor of tijdens de zwangerschap, na de bevalling opnieuw aan de borst wil. Sommige kinderen willen slechts één of een paar keer proberen. Voor die kinderen is het besef dat het nog mág van mamma voldoende om het weer los te kunnen laten. Andere kinderen willen doorgaan met drinken zodat er wellicht een langere periode van tandemvoeden in het verschiet ligt. Het is dan ook goed om er al tijdens de zwangerschap over na te denken wat je zou willen, mocht deze situatie zich voordoen, zodat je hierover na de bevalling een weloverwogen beslissing kunt nemen.

Je oudste kind zal ook weer colostrum drinken, doordat de samenstelling van de voeding is afgestemd op de baby. Hij zal hierdoor waarschijnlijk in gewicht toenemen. Door de laxerende werking van colostrum kan hij tevens meer en zachtere ontlasting krijgen. Als je baby de eerste dagen nog niet zo goed drinkt, kan je last krijgen van stuwing. Je oudste kind kan dan de stuwing wegdrinken, zodat je de baby met een wat soepeler borst makkelijker zal kunnen aanleggen. Sommige kinderen willen dat echter niet. Die willen jouw vertrouwde zachte borst. De reactie van je oudste kind op



de grotere melkstroom kun je niet voorspellen. Ook de reactie van je oudste kind op het delen van de borst kun je niet voorspellen en hangt af van zijn leeftijd, temperament en drinkbehoefte. Door één en ander uit te proberen, merk je vanzelf wat het beste voor jullie werkt: vaste tijden, tegelijk of apart voeden et cetera. Je kunt je oudste kind een limiet geven in het aantal keren dat hij mag drinken of de 'lege borst' geven. Als hij dit accepteert, is dat prima. Geeft dit veel strijd, onthoud dan dat de meeste vrouwen meer dan genoeg melk hebben om twee kinderen zo vaak te voeden als ze willen. Door meer vraag, wordt er ook vanzelf meer melk geproduceerd. Vaak zie je dat het oudste kind de baby sneller accepteert en dat er een hele hechte band ontstaat tussen de twee 'drinkmaatjes'. Het gebeurt wel vaak dat het oudste kind vaker wil drinken, als hij de baby ziet drinken.

Moeders reageren verschillend op tandemvoeden. Sommige moeders hebben er positieve gevoelens over, andere moeders niet. Veel moeders willen na de bevalling gaan tandemvoeden, omdat ze hun oudste kind niet te kort willen doen. De ongeboren baby is immers nog een vreemde. Na de bevalling kunnen deze gevoelens heel erg veranderen. De baby wordt heel belangrijk en je oudste kind lijkt opeens zo groot! Sommige moeders zien de baby als indringer binnen de relatie met het oudste kind. Andere moeders zien het juist andersom en merken dat ze moeite hebben met tijd vrij maken voor hun oudste kind. Er is een verschil in het gevoel van drinken. De baby drinkt heel krachtig met een relatief klein mondje. Dit voelt heel anders dan een ouder kind dat aan de borst drinkt. Zelf zul je waarschijnlijk meer honger en dorst hebben. Je kunt vier maaltijden per dag nemen in plaats van drie en stevige tussendoortjes. Drink als je dorst hebt. Als je urine geconcentreerd, donker van kleur is en sterk ruikt, zul je meer moeten drinken. Verder kan het verstandig zijn om vaker te rusten. Het is tenslotte niet niks om weer moeder te worden en om twee kinderen te voeden.

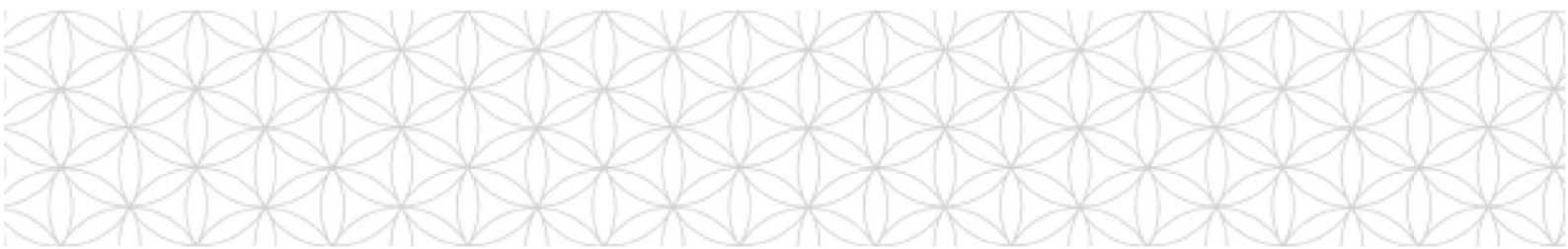
Als je twee kinderen voedt is het niet nodig om extra of bijzondere hygiëneregels in acht te nemen. Ook bij ziekte van één van de kinderen hoeft je je niet tot één borst per kind te beperken. Beide kinderen hebben de ziekteverwekker waarschijnlijk al in de dagelijkse omgang met elkaar opgelopen. Alleen als je last hebt van spruw of een ernstige, besmettelijke ziekte, kun je elk kind een eigen borst geven. Bij spruw is het belangrijk om naast de moeder en de baby, ook het meedrinkende oudste kind te behandelen. Je zou elkaar anders steeds opnieuw besmetten.

Tot slot

Het geven van borstvoeding als er oudere broertjes of zusjes zijn of het geven van tandemvoeding vraagt soms om creativiteit, een positieve houding en gevoel voor humor. Ook de steun van je partner is heel prettig!

Bronvermelding:

- Een tweede kind, Ingrid Bosma (1995)
- Van één kind naar twee, J. Dunn (1996)
- Voeden tijdens zwangerschap en tandemvoeden. Borstvoeding voor meer dan één, H. Hillegers (2001)



Hoe doe jij dat?

Zwanger en nog een kindje aan de borst.

Femke Wieme

Sinds 11 januari 2011 ben ik, Femke wieme, de trotse moeder van Lize (nu 1,5 jaar) en Viggo (2 weken oud). Lize kreeg nog borstvoeding toen ik net zwanger was van Viggo. Ze had nog nooit iets anders gedronken dan moedermelk en dronk nog minstens vijf keer per dag. Ze at al wel goed een boterham 's morgens en 's middags en at ook al fruit en groenten. Het fruit en de groente heb ik bij haar gedeeltelijk geïntroduceerd volgens de Rapleymethode.



Ik was niet van plan om te gaan tandemvoeden, maar wilde Lize nog wel een paar maanden borstvoeding geven. Helaas liep mijn productie heel snel terug door de zwangerschap. Kolven had geen effect en Lize is ook geen meisje dat droog wilde drinken. Uiteindelijk heeft ze het zelf afgebouwd en nam ze haar laatste slok op zondagochtend 8 juni, toen ze 9 maanden oud was. Ik vond het natuurlijk erg jammer, maar ik heb de natuur haar gang laten gaan en het was gewoon zo.

Lize dronk weliswaar niet meer bij mij, ze wist wel dat er 'iets te halen viel'. Helemaal toen Viggo geboren was. Ze wilde wel drinken, maar had niet meer de goede techniek. Wanneer ik Viggo aan het voeden was, kwam ze er regelmatig bij zitten en wilde dan de andere borst. Ze probeerde heel fanatiek te drinken, maar na een paar keer zuigen, gaf ze het op en moest mijn t-shirt er weer overheen. Ze was ook helemaal geïntrigeerd door het kolven. Een paar keer heeft ze een verse beker mamamelk gedronken. Toen de beker op was, had ze een grote big smile op haar gezicht.



De pop van Lize is in februari overgestapt van fles naar borst. Poppenmama Lize ging daarvoor in de wipstoel zitten en trok haar t-shirt omhoog. Vervolgens legde ze de pop aan de borst, alsof ze nooit anders had gedaan. Dat doet ze nu regelmatig, ook bij de pop van haar gastouder. Het is zo vertederend om haar dat te zien doen! Ze blijft namelijk ook naar haar pop kijken, net zoals mama naar Viggo kijkt als hij drinkt.