

# Afbouwen van borstvoeding



Soms wil je of moet je stoppen met het geven van borstvoeding aan je baby. Het is goed om tijdens het afbouwen, rekening te houden met de verandering in je borsten en de verandering voor je baby.



**Jeugd en Gezin**  
Gooi en Vechtstreek





# Hoe kun je het beste stoppen?

Borstvoeding is niet iets waar je zomaar van de ene op de andere dag mee kunt stoppen. Je lichaam en je kind moeten de tijd krijgen om aan die overgang te wennen. Bouw de borstvoeding liever niet af als je kind ziek is of bij grote veranderingen in de omgeving van je kind. Meestal gaat het afbouwen het beste en het fijnst als je er rustig de tijd voor neemt en je bewust afscheid neemt van de borstvoedingsperiode.


















































## Weer aan het werk

Ga je weer aan het werk? Je hoeft dan niet per se te stoppen met de borstvoeding. Je kunt er voor kiezen om de voeding af te kolven en deze per fles aan je kind te (laten) geven. Je kunt er ook voor kiezen een paar voedingen te vervangen door kunstvoeding en bijvoorbeeld de ochtend- en avondvoeding nog de borst te blijven geven. Omdat je borsten de eerste maanden veel stimulatie nodig hebben om voldoende melk te produceren, kan het in de eerste maanden lastig zijn dit zo te doen. Na een maand of vier lukt het veel vrouwen wel, vooral als ze parttime werken en ze op de dagen dat ze niet werken hun kind weer helemaal aan de borst voeden.



*Tip: Laat je baby vanaf vier/vijf weken alvast wennen aan de fles. Minstens een paar keer per week een beetje afgekolfde moedermelk in de fles geven kan ervoor zorgen dat de overgang tussen het drinken aan de borst en uit de fles goed gaat.*

# Afbouwschema (aantal voedingen per 24 uur)

## Bij 7 voedingen:

	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e
Stap 1							
Stap 2							
Stap 3							
Stap 4							
Stap 5							
Stap 6							
Stap 7							

## Bij 6 voedingen:

	1e	2e	3e	4e	5e	6e
Stap 1						
Stap 2						
Stap 3						
Stap 4						
Stap 5						
Stap 6						

## Bij 5 voedingen:

	1e	2e	3e	4e	5e
Stap 1					
Stap 2					
Stap 3					 *
Stap 4					
Stap 5					

\* Als late avondvoeding

 **Borstvoeding**

 **Flesvoeding**

## Het afbouwen

Borstvoeding afbouwen verloopt het prettigst als dit geleidelijk gebeurt. Dat betekent dat je meerdere dagen de tijd neemt om één borstvoeding te vervangen door kunstvoeding. Je zult dan het minste last hebben van je borsten.

Een late middagvoeding of een vroege avondvoeding blijkt in de praktijk het gemakkelijkst om als eerste voeding te vervangen.

Na het overslaan van een voeding kunnen je borsten vol en gestuwd aanvoelen. Zolang dit niet ernstig is en je geen pijn hebt hoeft je niets te doen.

Een beetje stuwing remt namelijk de productie van de moedermelk. Als de stuwing pijnlijk wordt, is het beter om de spanning er even af te kolven. Kolf dan tot je borst weer redelijk soepel aanvoelt. Als je geen stuwing meer hebt, kun je een volgende voeding vervangen. Bouw liever geen twee opeenvolgende voedingen af.

Er staat ongeveer een week voor het afbouwen van één voeding. Soms gaat het sneller en soms kost het meer tijd. Luister goed naar je lichaam en let op signalen als rode, harde plekken en stuwing. Bouw niet sneller af dan goed voelt. Hieronder staan een paar schema's die je kunt gebruiken voor het overgaan van borst naar fles, uitgaande van het aantal voedingen dat je kind nog krijgt.

# Afbouwen van de borstvoeding (door alleen te kolven)



*Ter info: als je niet gewend bent om alle voedingen te kolven kan het nuttig zijn om een paar dagen alle voedingen die je kind drinkt af te kolven. Je kolft je borsten dan tot ze 'helemaal' leeg en soepel aanvoelen. Dan weet je ongeveer hoeveel melk je produceert en hoeveel je af moet bouwen.*

## **Minder vaak gaan kolven**

Je kunt de borstvoeding afbouwen door steeds minder vaak te kolven. Door het oprekken van de tijd tussen twee kolfbeurten, kom je op steeds minder voedingen uit.

Het is belangrijk om de kolfbeurten zo gelijk mogelijk over de dag te verdelen. 's Nachts kan er wat langer tussen zitten. Je kolft je borsten iedere keer tot ze 'leeg' en soepel aanvoelen.

## **Minder hoeveelheid melk kolven**

Een andere optie is om de hoeveelheid melk die je per keer kolft af te bouwen.

Als je bijvoorbeeld eerst 100 ml per voeding kolfd, kun je nu 80 ml kolven en na een aantal dagen tot een week kun je dit weer afbouwen tot 60 ml per keer enzovoorts. Bij het afbouwen op deze manier kan het goed zijn om je borsten één keer per dag wel helemaal leeg te kolven.

## **Vitamine D en K**

Vitamine D en K is al toegevoegd aan kunstvoeding. Geef je meer dan 500 ml per dan aan kunstvoeding? Dan mag je stoppen met het geven van vitamine K. Vitamine D blijf je wel gewoon geven, tot je kind 4 jaar is.



# Afbouwen als je kind ouder is dan één jaar

Ook als je kind ouder wordt, bevat borstvoeding nog steeds hele goede voedingsstoffen. Vanaf 1 jaar kan je kind met de pot mee eten en drinken en drinkt hij vaak nog maar een paar keer per dag uit de borst.

In principe kan de borstvoeding doorgaan tot jij of je kind er geen behoefte meer aan hebt.

Als je wilt stoppen met de borstvoeding kan dat op een aantal manieren gebeuren. Elke moeder en elk kind is anders en je zult ook zelf moeten uitvinden wat voor jou en je kind het beste werkt.

## **Verander de dagelijkse routine**

Veel kinderen hebben vaste tijden en plaatsen waar ze om borstvoeding vragen. Verandering van de dagelijkse routine kan er voor zorgen dat je kind er minder aan herinnerd wordt om een voeding te vragen. Bijvoorbeeld als je je kind altijd in dezelfde stoel voedt, kun je die stoel bijvoorbeeld tijdelijk wegzetten.

## **Partner inschakelen**

Als je kind bijvoorbeeld altijd 's morgens bij het wakker worden om een borstvoeding vraagt, kan je partner jullie baby uit bed halen en naar de ontbijttafel brengen waar ander eten en drinken al klaar staat. Ook 's nachts kan je partner het overnemen als jullie kind wakker wordt.

## **Alternatieven en afleiding aanbieden**

Sommige kinderen willen op vaste momenten aan de borst drinken. Je kunt vlak voor zo'n moment iets anders lekkers te eten of te drinken aanbieden of samen iets leuks doen. Als je kind al om een voeding vraagt is het vaak moeilijker om hem nog af te leiden. Probeer die momenten dan ook voor te zijn.

## **Overleggen**

Het overleggen met je kind kan worden gebruikt bij een kind van ongeveer drie jaar. Een kind dat bijna toe is aan natuurlijk afwennen van de borstvoeding, kan in onderling overleg worden overgehaald om de borstvoeding eerder op te geven. Vaak gebeurt dit in combinatie met bijvoorbeeld een vakantie, verjaardag of logeerpartij.







# Wanneer hoef je niet te stoppen?

## **Bij ziekte**

Als je ziek wordt, hoeft dat niet te betekenen dat je met de borstvoeding moet stoppen. Soms is het dagelijks afkolven van een paar voedingen genoeg om te zorgen dat de melkproductie op gang blijft.

Veel medicijnen kunnen gebruikt worden in combinatie met het geven van borstvoeding. Als je medicijnen voorgeschreven krijgt, vertel de behandelend arts dan altijd over de wens om borstvoeding te blijven geven.

## **Als je baby tandjes krijgt**

Ook baby's met tanden kunnen perfect aan de borst drinken. Soms gaat een baby uit verveling of het ongemak van doorkomende tandjes bijten, dit kun je meestal aan zien komen waardoor je het op tijd kunt voorkomen.

## **Bij een borstontsteking**

Als je een (dreigende) borstontsteking hebt, kun je beter niet afbouwen. Dit verergert de (kans op een) borstontsteking alleen maar. Je kunt beter wachten tot de borstontsteking over is voor je voorzichtig met afbouwen begint.

## **Als je opnieuw zwanger bent**

Je kunt, als je dat wilt, tijdens de zwangerschap doorgaan met voeden. Sommige kinderen blijven drinken en anderen stoppen vanzelf omdat de productie afneemt of omdat ze de veranderde smaak niet meer lekker vinden.

## **Meer informatie?**

Voor extra informatie over afkolven, afbouwen en stoppen van borstvoeding kun je terecht bij de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau. In borstvoeding komen kleine beetjes terecht van wat je als moeder eet en drinkt. Meestal geeft dit geen problemen maar er zijn baby's die hierdoor klachten krijgen en een voedselovergevoeligheid ontwikkelen. Als je baby klachten heeft die misschien komen door voedselovergevoeligheid, dan is het belangrijk om dit nader te onderzoeken.



## Meer informatie en aanmelden?

Voor meer informatie en aanmelden kun je contact opnemen met Jeugd en Gezin door een email te sturen naar [info@jggv.nl](mailto:info@jggv.nl).

### Contact

 [www.jggv.nl](http://www.jggv.nl) |  (035) 692 63 50 |  [info@jggv.nl](mailto:info@jggv.nl)

   [JeugdGezinGV](#)



**Jeugd en Gezin**  
Gooi en Vechtstreek