

## Borstvoeding bij diabetes mellitus

Informatie over borstvoeding is belangrijk voor iedere vrouw die de baby borstvoeding of moedermelk wil geven. De informatie in deze folder gaat over het geven van borstvoeding wanneer u diabetes mellitus (DM) heeft.

Er is geen enkel bezwaar voor vrouwen met diabetes mellitus (DM) om borstvoeding te geven. Wij raden iedere zwangere aan zich, voor de bevalling, voor te bereiden op het geven van borstvoeding. Door een voorlichtingsbijeenkomst te volgen of informatie over borstvoeding te lezen.

### Waarom borstvoeding?

Borstvoeding zorgt voor een betere gezondheid van moeder en baby. De glucosewaarden bij de moeder blijven tijdens de borstvoedingsperiode lager. Hierdoor heeft de moeder vaak minder insuline nodig. De insuline die moeder gebruikt, komt niet in de moedermelk. Borstvoeding geven beschermt tegen het krijgen van Diabetes Mellitus type 2 en overgewicht.

De eerste moedermelk, het colostrum, werkt voor het sneller stabiel worden van de glucosespiegel bij de baby.

Voor algemene informatie over borstvoeding verwijzen wij u naar de folder '[Borstvoeding](#)'.

### Borstvoeding met Diabetes Mellitus

Voor de moeder met Diabetes Mellitus (DM) zijn er een aantal aandachtspunten voor het geven van borstvoeding. Uit onderzoek blijkt dat de melkproductie een dag later op gang kan komen. Dit kan verschillende redenen hebben. Bijvoorbeeld: door de diabetes, door scheiding van moeder en baby, bijvoeding van de baby, manier van bevallen of gebruik van medicatie. Een goede voorbereiding en begeleiding bij de start is belangrijk! U kunt tijdens de zwangerschap een afspraak maken op het lactatiekundig spreekuur.

### Kolven in de zwangerschap om colostrum te verzamelen

- Het is mogelijk om in de laatste weken van de zwangerschap moedermelk te verzamelen door te kolven met de hand. Deze moedermelk kan direct na de

bevalling gegeven worden aan uw baby wanneer bijvoeding nodig is. We raden aan om dit niet uit eigen initiatief te doen, maar om hiervoor een afspraak te maken met de lactatiekundige voor verdere uitleg.

### Het starten met het geven van borstvoeding

- Bij sommige vrouwen komt de melkproductie langzamer op gang. Het is voor de baby belangrijk om zo snel mogelijk regelmatig kleine beetjes moedermelk te krijgen. Dit houdt in dat vaak aanleggen extra belangrijk is. Binnen het eerste uur na de bevalling en daarna acht tot twaalf keer per 24 uur. De voedingen hoeven niet lang te duren. Vaker is belangrijker dan lang aan de borst. Een goede aanlegtechniek is van belang zodat de baby goed drinkt en het colostrum binnenkrijgt;
- Extra afkolven om de melkproductie te stimuleren is in sommige situaties aan te raden. Dit kan de eerste periode het beste met de hand gedaan worden nadat de baby aan de borst heeft gedronken. Kolven met de hand levert meer colostrum op. Dit kan direct aan de baby gegeven worden met een lepel of spuit. Informatie over afkolven vindt u in de folder '[Afkolven van moedermelk](#)';
- Mocht de baby nog niet aan de borst kunnen drinken, probeer dan binnen een uur na de bevalling te starten met het afkolven van moedermelk.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

### Aandachtspunten voor de moeder

- Direct na de bevalling kan de bloedsuiker van de moeder dalen;
- Direct na de bevalling daalt de insulinebehoefte. De moeder kan haar insulineschema aanhouden van voor de zwangerschap;
- Overleg regelmatig met uw diabetesverpleegkundige over uw insulineschema bij het geven van borstvoeding en wanneer de moeder de borstvoeding gaat afbouwen;
- Het is aan te raden de glucosewaarden overdag vóór de maaltijd en na de maaltijd te controleren. Ook de eerste nachten na de bevalling is dit nodig. Dit kan bijvoorbeeld na de borstvoeding gedaan worden;
- Het is verstandig om na drie tot zes maanden weer op het gewicht van voor de zwangerschap te zijn.

### Aandachtspunten voor de baby

- De glucosewaarde van de baby daalt wanneer hij afkoelt, huilt of gescheiden is van zijn moeder. Door de baby veel huid-op-huid bij moeder te laten, verliest de baby minder energie. Tevens zorgt veel lichaamscontact tussen moeder en baby voor een beter op gang komen van de melkproductie en heeft een positieve invloed op de hechting;
- Bij huid-op-huid contact is het voor de veiligheid belangrijk dat één van de beide ouders wakker is en blijft. Ouder en baby half rechtop zitten en niet plat liggen zodat de baby goed kan blijven ademen. En dat één van de ouders aandacht voor de baby heeft;
- De glucosewaarde van uw baby wordt regelmatig gecontroleerd. Mocht deze waarde te laag zijn, is bijvoeden van de baby nodig. Bijvoeden met moedermelk heeft dan de voorkeur. Colostrum zorgt voor het sneller stabiel worden van de glucosewaarde bij de baby. Wanneer u nadenkt over de optie van het geven van donormoedermelk, kunt u hierover

contact opnemen met de lactatiekundige voor extra informatie. Meer informatie vindt u ook in de folder

[Donormoedermelk](#);

- Borstvoeding verlaagt het risico op diabetes bij de baby, ook op latere leeftijd;
- Redenen voor opname van de baby door de kinderarts zijn; vroeggeboorte, hoog gewicht en geel zien. Baby's van vrouwen met diabetes hebben hierop een grotere kans.

### Voeding van de moeder

- Borstvoeding gevende vrouwen hebben een hogere energiebehoefte. Als richtlijn voor gezond eten adviseert het voedingscentrum de volgende gemiddelde hoeveelheden:
  - Brood: 6-7 bruine/volkoren boterhammen;
  - Aardappelen of graanproducten 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen;
  - Groente: 250 gram;
  - Fruit: 2 porties;
  - Zuivel: 2-3 porties zuivel, zoals een glas melk en een schaaltje yoghurt van 150 ml;
  - Kaas 40 gram;
  - Vlees: aanbevolen per week: 100 gram vis, 2-3 eetlepels peulvruchten zoals linzen en kikkererwten, 500 - 625 g vlees, 2-3 eieren.
  - Halvarine, margarine, bak- en braadproducten: 50 gram.
  - Noten: 50 gram ongezouten noten;
  - Bereidingsvetten: 50 gram;
  - Vocht 2 liter.
- Nachstvoedingen horen er de eerste periode bij. Het is verstandig hier rekening mee te houden en zo nodig de glucosewaarde te meten. Bij een glucosewaarde lager dan vijf, is het nodig om tijdens de nacht tien tot twintig gram

koolhydraten extra te eten. Het effect van borstvoeding op de glucosewaarde is onvoorspelbaar. De kans op nachtelijke hypoglycaemieën (hypo's) lijkt verhoogd. De eerste weken na de bevalling kunnen er vaker hypo's optreden. Dit lijkt zich na vier tot zeven weken te stabiliseren;

- Soms doen hypo's zich voor, tijdens het geven van de voeding of ongeveer één uur na het geven van borstvoeding. Het advies is om voor de borstvoeding iets te eten (bijvoorbeeld vijftien tot twintig gram koolhydraten, of naar eigen inzicht afhankelijk van de eigen ervaring). Bij het gebruik van een pomp is het belangrijk dat u de afgesproken werkwijze volgt.

### Tijdens de borstvoedingsperiode

- Tijdens de borstvoedingsperiode zijn de bloedsuikers van de moeder gemiddeld lager. Om hypo's te voorkomen zijn bloedsuikers van rond de tien ook goed voor het voeden, het gaat hierbij namelijk om een tijdelijke periode;
- Een verhoogde glucosewaarde, geeft meer risico op een schimmelinfectie (candidiasis). Handen wassen voor het voeden, regelmatig de zoogkrompen verwisselen helpt besmetting voorkomen. Klachten zoals; branderige, rode tepels, steken in de borsten tijdens de voeding en tussen de voedingen in of een witte aanslag in het mondje van de baby kunnen wijzen op een schimmelinfectie. Neem contact op met de huisarts. Voor meer informatie over spruw en de juiste behandeling daarvan, zie [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com);
- Moeders met diabetes hebben een grotere kans op een borstontsteking, voornamelijk wanneer de suikerspiegel niet goed onder controle is. De eerste tekenen zijn; een rode pijnlijke harde plek, grieperig gevoel en koorts. Goed drinken aan de borst, vermijden van knellende kleding, niet slapen met een bh en dagelijks de borsten controleren op

harde plekken kunnen helpen om een borstontsteking te voorkomen. Voor meer informatie zie [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com);

- Wanneer de moeder de borstvoeding bewust gaat afbouwen, verhoogt haar glucosewaarde weer wat en daalt haar energiebehoefte. Er is dus meer insuline nodig en de moeder hoeft minder te eten.

Wij hopen dat u door deze informatie een beeld heeft van het geven van borstvoeding bij diabetes.

Wij wensen u een fijne borstvoedingsperiode!

### Contactgegevens en adressen

#### Lactatiekundigen IBCLC ZGT

Tel: 088 708 55 51

In ZGT zijn drie lactatiekundigen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) werkzaam. Deze zijn (buiten vakantieperiodes om) dagelijks aanwezig. Voor meer informatie verwijzen we u naar onze website en naar de website van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen.

#### Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

[nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl)

#### Borstvoedingsorganisaties

**La Leche League** (LLL) ([lalecheleague.nl](http://lalecheleague.nl)) is een vrijwilligersorganisatie die werkt aan het vermaatschappelijken van borstvoeding in Nederland. De medewerkers staan door hun (ervarings)deskundigheid en gedegen (bij)scholing dicht bij hun doelgroep. Het basisprincipe van deze organisatie is het moeder tot moeder contact.

#### Links en meer informatie

[ZGT.nl](http://ZGT.nl)

#### Verloskunde voorlichting:

- '[Borstvoeding](#)'
- '[Afkolven van moedermelk](#)'
- '[Lactatiekundige](#)'
- '[Donormoedermelk](#)'

**Afdeling diëtetiek:**

- [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com)
- [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

Deze informatie is samengesteld door de diabetesverpleegkundige, diëtist en lactatiekundige van ZGT.

**Check het dossier van uw kind op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).