



Borstvoeding en diabetes mellitus

Voor iedere vrouw die haar kind moedermelk wil geven is het belangrijk om zich goed voor te bereiden op het geven van borstvoeding. Voor vrouwen met diabetes, zowel type 1 als type 2, zijn er nog extra aandachtspunten. Borstvoeding geven en krijgen, heeft namelijk invloed op de bloedglucosewaarden van moeder en kind.

Waarom borstvoeding?

Onderzoeken wijzen uit dat borstvoeding op allerlei gebieden voordelen biedt voor de baby. Zo heeft de eerste borstvoeding, het colostrum, een stabiliserend effect op de bloedglucosespiegel van de baby. Daarbij lijkt moedermelk een beschermende werking te hebben tegen het ontstaan van diabetes type 1 bij het kind en het ontstaan van overgewicht op latere leeftijd. Hierbij geldt: hoe langer de periode van borstvoeding, hoe sterker het effect (zie 1 en 2). Ook voor de moeder heeft het geven van borstvoeding gunstige effecten: vrouwen die borstvoeding hebben gegeven, hebben een lagere kans op het krijgen van borstkanker (zie 3). Ook raken vrouwen die borstvoeding geven sneller hun zwangerschapskilo 's kwijt dan vrouwen die dat niet doen.

Borstvoeding met diabetes mellitus

Voor de moeder met diabetes zijn er een aantal aandachtspunten bij het geven van borstvoeding. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat de melkproductie een dag later op gang kan komen. De vraag is of dit een gevolg is van de diabetes of van andere factoren, bijvoorbeeld: scheiding van moeder en kind, bijvoeding van de baby, manier van bevallen of gebruik van medicatie. Een goede voorbereiding en begeleiding bij de start is daarom erg belangrijk! De volgende onderwerpen komen aan bod in deze folder:

1. Kolven in de zwangerschap om colostrum te verzamelen
2. Het starten met het geven van borstvoeding
3. Borstvoeding en medicatie
4. Aandachtspunten voor de baby
5. Voeding van de moeder
6. Tijdens de borstvoedingsperiode

1. Kolven in de zwangerschap om colostrum te verzamelen

Het is mogelijk om in de laatste weken (vanaf ongeveer 37 weken) van de zwangerschap moedermelk te verzamelen door te kolven met de hand. Dit kan er voor zorgen dat de borstvoeding na de bevalling eerder volledig op gang komt en het verkleint de kans op het mislukken van de borstvoeding. De moedermelk kan worden ingevroren (zie 4 en 5). De afgekolfdde moedermelk kan direct na de bevalling gegeven worden aan de baby wanneer bijvoeding nodig is. We raden aan om niet op eigen initiatief te starten met kolven in de zwangerschap maar een afspraak te maken met de lactatiekundige voor uitleg hierover.



2. Het starten met het geven van borstvoeding

Door de bevalling ontstaat er voor de moeder een grote hormonale verandering. Dit kan bij een moeder met diabetes leiden tot grote schommelingen in de bloedglucosespiegel. Het geven van borstvoeding geeft mogelijk ook bloedglucoseschommelingen. Soms kan de baby na de bevalling niet meteen bij de moeder blijven. Redenen hiervoor zijn bijvoorbeeld een vroeggeboorte, een keizersnede, een hoog geboortegewicht en geel zien. Baby's van vrouwen met diabetes hebben hierop een grotere kans. Hierdoor kan het starten van de borstvoeding vertraagd zijn. Het geven van borstvoeding vraagt meer energie in de vorm van glucose. Hierdoor hebben de meeste vrouwen tijdens de borstvoedingsperiode minder insuline nodig.

Pas de insulinedosering aan in overleg met de behandelend arts of diabetesverpleegkundige. Daarbij raden wij aan om de glucosewaarden overdag vóór iedere maaltijd en na iedere maaltijd te controleren. Ook de eerste nachten na de bevalling is het nodig om de bloedglucosewaarde te controleren. Dit kan bijvoorbeeld na de borstvoeding gedaan worden. 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. Extra aanleggen is dan van belang. Binnen het eerste uur na de bevalling en daarna 8 tot 12 keer per 24 uur.

De voedingen hoeven niet te lang te duren; het is belangrijker dat de baby vaak drinkt dan dat het lang aan de borst drinkt. Een goede aanlegtechniek is ook belangrijk. Hierdoor zal de baby goed kunnen drinken en genoeg colostrum binnenkrijgen. Vaak is advies van een lactatiekundige nodig voor het aanleren van een goede aanlegtechniek. Dit kan ook problemen zoals borstkloven voorkomen. Als de baby niet meteen aan de borst kan drinken, dan is het advies om binnen 1 uur na de bevalling te starten met het afkolven van moedermelk (als daar nog niet mee gestart is vóór de bevalling). Kolven kan met de hand of met een elektrische kolf. De verpleegkundige en/of lactatiekundige kunnen hierbij helpen. Om goed voorbereid te zijn kunt u al vooraf bij de verpleegkundige en arts aangeven dat u borstvoeding wilt geven. Hierdoor kunt u al een plan maken voor als één van bovengenoemde situaties zich voordoet. De verpleegkundigen werken volgens het borstvoedingsprotocol en zullen er alles aan doen om de borstvoeding te laten slagen.

3. Borstvoeding en medicatie

Niet alle medicijnen mogen gebruikt worden als u borstvoeding geeft. Als u ook andere medicijnen gebruikt, naast uw diabetesmedicatie, dan is het belangrijk vooraf te overleggen met de arts welke medicatie wel of niet gebruikt mag worden bij het geven van borstvoeding. Het gebruik van insuline is veilig tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding. De insuline komt niet in de moedermelk. De glucosewaarden bij de moeder zijn tijdens de borstvoeding periode lager, waardoor de moeder meestal minder insuline nodig heeft dan aan het einde van de zwangerschap. Vrouwen met type 2 diabetes, die diabetesmedicatie in tabletvorm nodig hebben, zijn meestal al in de zwangerschap ingesteld op insuline. Tabletten worden niet geadviseerd tijdens de borstvoedingsperiode. Afhankelijk van hoe de glucosewaarden zich ontwikkelen na de bevalling, kan insuline worden geadviseerd.



4. Aandachtspunten voor de baby

De glucosewaarde van de baby daalt wanneer hij of zij afkoelt, huilt of gescheiden is van de moeder. Door de baby veel bij de moeder te laten, bij voorkeur huid op huid, zal de baby minder energie verliezen. Daarbij zorgt veel lichaamscontact tussen moeder en kind voor het op gang komen van de melkproductie. Als de glucosespiegel van de moeder tijdens de zwangerschap wat hoger is geweest, kan dit tot gevolg hebben dat de baby meer risico heeft op een lagere/ te lage glucosespiegel. De glucosewaarde van uw baby zal de eerste uren na de bevalling regelmatig gecontroleerd worden. Mocht deze waarde te laag zijn, dan is bijvoeden van de baby nodig. Bijvoeden met moedermelk is het allerbeste. Zoals eerder al benoemd zorgt de eerste moedermelk (colostrum) voor het snel stabiel worden van de glucosewaarde bij de baby. Vanaf een leeftijd van één week tot hun vierde jaar hebben kinderen extra vitamine D nodig. Geadviseerd wordt om een kindje 10 microgram extra vitamine D per dag te geven (7).

5. Voeding van de moeder

Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die uw kind nodig heeft. Hoe eet u tijdens de borstvoeding periode gezond? Een handvat is de volgende richtlijn. Iedere vrouw kan een andere energiebehoefte hebben, afhankelijk van bijvoorbeeld beweging. Daarom staan er minimale en maximale hoeveelheden in de onderstaande tabel (6). Als u borstvoeding geeft, heeft u ongeveer 500 kcal per dag extra nodig. Dat betekent dat u tijdens de borstvoedingsperiode bijvoorbeeld 2 tot 3 belegde boterhammen per dag extra nodig heeft. Ook is het belangrijk om voldoende te drinken, ongeveer 0,5 tot 1 liter extra. Zoetigheid en witmeelproducten geven vaak een snelle stijging van de glucosespiegel met daarna een scherpere daling. Het advies is om deze producten te beperken en om regelmatig te eten, dus een min of meer vast patroon iedere dag. Daarnaast is het belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft.

Deze aanbevolen hoeveelheden zijn een richtlijn, de diëtist kan een advies op maat met u maken. Zij kan u ook helpen om de hoeveelheid insuline af te stemmen op het eetpatroon. Op de website van het Voedingscentrum is te zien hoe deze aanbevelingen er uit zien in een dagmenu. Dat kan zijn een vegetarisch menu of met gerechten uit andere landen. Ook staat op deze website welke voedingsmiddelen u beter kunt laten staan tijdens de borstvoedingsperiode.



Voedingsmiddel	Niet zwanger/geen borstvoeding	Borstvoedingsperiode
Brood	4-5 sneden volkorenbrood	4-7 sneden volkorenbrood
Halvarine, margine, bak- en braad	40 g per dag	50 g per dag
Fruit	2 stuks (a 100 gram)	idem
Zuivel	2-3 porties (150 ml per portie)	idem
Kaas	40 gram	idem
Aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta e.d.	4-5 stuks (50 gram / stuk)	idem
	(4 opscheplepels pasta)	
Groente	250 gram (5 opscheplepels)	idem
Vlees(waren), vis, kip, vleesvervangers OF peulvruchten	100 gram (2-3 opscheplepels peulvruchten)	125 gram
Ongezouten noten	25 gram (1 handje)	25 - 50 gram per dag
Drinken	1,5 - 2 liter	2 - 2,5 liter

Het effect van borstvoeding op de glucosewaarde is onvoorspelbaar. De kans op (nachtelijke) lage bloedglucosewaarden (hypo 's) lijkt verhoogd tijdens het geven van borstvoeding. De eerste weken na de bevalling kunnen er vaker hypo 's optreden. Na 4 tot 7 weken lijkt dit minder voor te komen. Hypo's kunnen voorkomen tijdens het geven van de borstvoeding of ongeveer één uur na het geven van borstvoeding. Overdag, maar ook bij de nachtvoedingen. Daarom adviseren wij u om regelmatig uw bloedglucosewaarden te controleren.

Als u regelmatig hypo's heeft tijdens of na het geven van borstvoeding, dan adviseren wij om vóór de borstvoeding iets te eten. Bijvoorbeeld 15 – 20 gram koolhydraten, in de vorm van bijvoorbeeld een stuk fruit of een snee brood. Wanneer u een hypo heeft (bloedglucosewaarde onder de 4 mmol/l), neemt u dan 5 dextro-druivensuiker tabletten óf 1 glas normale limonade of frisdrank. Controleer na 15 minuten of uw bloedglucosewaarde alweer gestegen is. Zo niet, dan nogmaals druivensuiker of limonade nemen. Overleg met uw diabetesverpleegkundige of arts of en hoe de insuline aan te passen om hypo 's te voorkomen. Wanneer u een insulinepomp heeft: spreek vooraf met diabetesverpleegkundige over de mogelijkheden hypo 's te voorkómen en handel zoals afgesproken.



6. Tijdens de borstvoedingsperiode

Tijdens de borstvoedingsperiode zijn de bloedglucoses van de moeder gemiddeld lager. Om hypo 's te voorkomen mag u iets hogere bloedglucosewaarden hebben, van rond de 10 mmol/l vóór het voeden. Deze hogere waarden zijn geen probleem, omdat het hier gaat om een tijdelijke periode. Vrouwen met diabetes hebben een verhoogde kans op een schimmelinfectie (candidiasis), ook aan de tepels. Daarom adviseren wij u om de handen met zeep te wassen vóór het voeden. Ook is het verstandig om regelmatig de zoogkompressen te verwisselen. Hiermee kan besmetting worden voorkomen. Klachten als 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 in dat geval contact op met de huisarts. Een schimmelinfectie is goed te behandelen.

Moeders met diabetes hebben een grotere kans op een borstontsteking, voornamelijk wanneer de suikerspiegel niet goed onder controle is. Verschijnselen zijn: een rode pijnlijke harde plek in de borst, grieperig gevoel en koorts. Wees alert op de eerste verschijnselen van borstontsteking en onderneem actie. Een aantal acties die kunnen helpen zijn:

- Goed legen van de borst (eventueel door zelf na te kolven)-vermijden van knellende kleding;
- Niet slapen met een (voedings-)bh dagelijks de borsten controleren op harde plekken.

Door alert te zijn kan een borstontsteking meestal voorkomen worden. Wanneer de borstvoeding wordt afgebouwd, zal de glucosewaarde mogelijk weer wat hoger worden. Ook zal de energiebehoefte weer dalen. De insuline dient hier weer op aangepast te worden.

Vragen

U heeft veel informatie gelezen waarom het geven van borstvoeding een goede keuze is en waar u extra op kunt letten. Bedenk vooral dat borstvoeding geven leuk is en u mooie momenten samen met uw kindje geeft! Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de diëtist, diabetesverpleegkundige en/of lactatiekundige.



Meer informatie

Lactatiekundigen IBCLC , Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen,
www.nvlborstvoeding.nl

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (landelijk adres), telefoonnummer: (0343) 57 66 26,
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

La Leche League, telefoonnummer: (0111) 41 31 89, www.lalecheleague.nl

Kenniscentrum Borstvoeding, www.borstvoeding.com

Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD), www.nvdietist.nl

Verwijzingen

1: Thema uitgave diabetes Specialist november 2009 p. 14,15

2: Mayer-Davis et al, Diabetes Care 2007; Malcova et al, Diabetes Care 2006: (2a):Gunderson, Diabetes Care 2007

3: refs Newcomb PA NEJM 1994;330:81-87 en Kramer F; J Am Diet Assoc 1993; 93(4):429-33

4: <https://www.borstvoeding.com/problemen/diabetes/dm.1.html>

5: Effect of Antenatal Expression of Breast Milk at term in reducing breast feeding failures, ColG Singh et al, 2008) Forster DA et al, Advising women with diabetes in pregnancy to express breastmilk in late pregnancy(DAME) : a multicentre, unblinded, randomised controlled trial, Lancet, 2017 juni3;389 (10085):2204-2213

6: Voedingsnormen en suppletieadviezen vitamine D oktober 2012,
Het

Voedingscentrum:<http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/moeten-kinderen-tot-vier-jaar-dagelijks-vitamines-slikken.aspx>

7: www.voedingscentrum.nl, <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/eten-tijdens-de-borstvoeding.aspx>

Zorgwinkel

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor het kosteloos lenen van zorg hulpmiddelen, het huren van een borstkolf of babyweegschaal en het kopen van borstvoedingsartikelen. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.



