

# Natuurlijk & zeker

## Borstvoeding

- Informatie over borstvoeding
- Oefeningen met richtlijnen voor de toepassing van sensiplan ®



## Inleiding

Het voeden van je baby is één van de eerste dingen waar je als aanstaande moeder mee te maken krijgt. Belangrijke vragen dienen zich aan: Hoe vaak en wanneer geef ik borstvoeding? Waar moet ik op letten bij het geven van borstvoeding?

Borstvoeding geven doe je samen met je partner. Als ook je partner goed geïnformeerd is over de voordelen van borstvoeding, het aanleggen en hoe je weet of jullie baby genoeg binnen krijgt, kan hij tot grote steun zijn tijdens de borstvoedingsperiode. De kans op het slagen van borstvoeding zal toenemen.

## Voordelen van borstvoeding

Dit zijn de positieve effecten van borstvoeding:

### Voor de baby

- Moedermelk past zich aan naar de leeftijd en de behoeften van je baby. Moedermelk is daarom niet na te maken en bevat alles wat je baby nodig heeft.
- Moedermelk is direct beschikbaar, van de juiste samenstelling en op de goede temperatuur.
- Moedermelk bevat antistoffen tegen ziekten zoals diarree of ontstekingen aan luchtwegen, oren, urinewegen en hersenvlies.
- Moedermelk geeft minder kans op het ontwikkelen van een voedselallergie of een constitutioneel eczeem.
- Moedermelk is licht verteerbaar, je kunt je baby niet overvoeden en je baby heeft geen last van verstopping.
- Moedermelk draagt bij aan de gunstige ontwikkeling van: motoriek, intelligentie, zichtvermogen, darmflora, spraak, smaak, kaakfunctie en sociaal emotionele kwaliteiten.
- Een huilende baby vindt (bijna) altijd troost aan de borst.

### Voor de moeder

- Je baarmoeder trekt sneller samen, dit leidt tot minder bloedverlies.
- Met het geven van borstvoeding ben je over het algemeen eerder terug op je oude gewicht.
- Elke borstvoeding is een rustmoment.
- Borstvoeding geven draagt bij aan een bijzondere band tussen moeder en baby.
- Je hebt het altijd bij je.
- Het is goedkoop.
- Het is hygiënisch en spaart het milieu. Moedermelk bevat geen genetisch gemanipuleerde ingrediënten.



## De productie van moedermelk

In de zwangerschap bereiden je borsten zich voor op het geven van borstvoeding. Het melkklierweefsel neemt toe en ontwikkelt zich. Het colostrum is de eerste voeding die je borsten maken. Dit is gele melk die veel afweerstoffen en eiwitten bevat en licht verteerbaar is. Het babymaagje van een pasgeboren baby is erg klein en de eerste dagen met een paar theelepeltjes moedermelk al gevuld. Het is daarom belangrijk dat je baby niet één keer veel, maar juist vaak kleine beetjes waardevol colostrum te drinken krijgt. Door vaak aanleggen stimuleer je je borsten om meer te produceren en het colostrum verandert geleidelijk in rijpe moedermelk. Deze melk ziet er witter en dunner uit, maar dit zegt niets over de voedingsstoffen die deze melk bevat. Het is nog steeds voedzaam voor je baby.

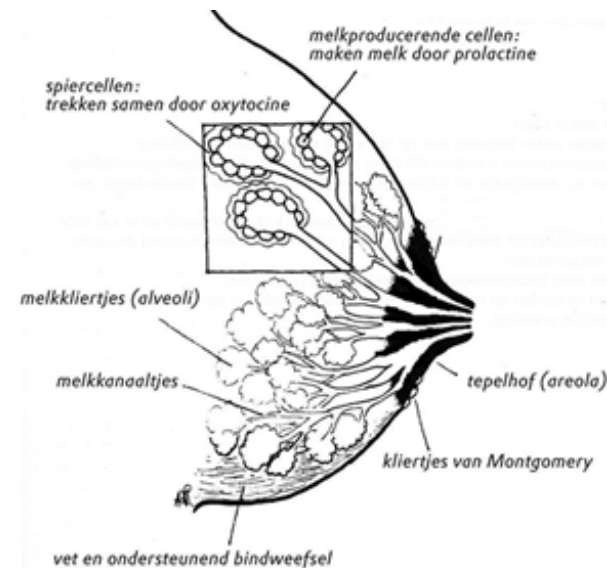
### Prolactine

Het hormoon prolactine speelt een belangrijke rol bij het op gang brengen en in stand houden van de melkproductie. Prolactine komt vrij bij tepelprikkeling door aanraking of zuigen van de baby of kolven. Melkproductie is gebaseerd op vraag en aanbod: hoe vaker je aanlegt, hoe hoger het prolactinegehalte in je bloed. Hierdoor zal de melkproductie snel op gang komen. Het klierweefsel blijft groeien in de eerste twee weken na de geboorte. Hoe meer je borsten worden gestimuleerd in deze periode, des te gemakkelijker je in de gehele borstvoedingsperio-

de genoeg melk kunt produceren.

### Oxytocine en toeschietreflex

Oxytocine zorgt ervoor dat de spiercellen rond de melkkliertjes zich aanspannen en de melk kan gaan stromen richting de tepel. Dit noemen we toeschieten. Als de melkproductie na een aantal dagen in volle gang is, bemerken veel vrouwen een bepaald gevoel in hun borsten, soms wordt dat beschreven als 'druk' of 'tinteling'. Ook laat oxytocine je rustig en loom worden en het draagt bij aan het hechtingsproces met je baby. De toeschietreflex kan verstoord of vertraagd worden door spanning, stress en boosheid.



### Vorbereiding op de borstvoeding

Hoewel je je lichamelijk niet hoeft voor te bereiden op het geven van borstvoeding, is het wel zinnig je tijdens de laatste zwangerschapsmaanden voor te bereiden op het thema borstvoeding. Door er alvast over te lezen kun je kleine ongemakken wellicht voor zijn, twijfels wegnemen en heb je grotere kans op een prettige borstvoedingsperiode.

#### Herkansing

Is het je de eerste keer niet gelukt borstvoeding te geven en ben je opnieuw zwanger? Wil je graag borstvoeding geven? Neem contact op met een vrijwilligster van één van de borstvoedingsorganisaties, kijk eens goed op internet of lees een boek. Bespreek met een lactatiekundige wat de vorige keer niet goed gegaan is. Dit zal je vertrouwen geven en je helpen om deze keer succesvol borstvoeding te geven.

### Huid-op-huidcontact

Je baby wordt geboren met een groot aantal overlevingsinstincten. Deze zijn het sterkst vlak na de geboorte. Door ongestoord huid-op-huid contact onmiddellijk na de geboorte activeer je het natuurlijk gedrag van je baby. Na een periode van rust zal je baby zelf op zoek gaan naar de tepel. Je baby is in staat zichzelf aan te leggen. Als je baby niet binnen twee uur voor het eerst is aangelegd, is er geen reden tot paniek. Sommige baby's hebben meer tijd nodig voor ze klaar zijn voor een eerste drinkpoging. Huid-op-huid contact blijft belangrijk en het is altijd fijn om veel bij elkaar te zijn.

Maak je geen zorgen als je baby de eerste paar keer niet zo geïnteresseerd lijkt in de borst. Houd hem bij je. Dat kan thuis, maar ook in het ziekenhuis. Als jullie altijd vlak bij elkaar zijn, zowel overdag als 's nachts, zal je geen 'honger signalen' missen en kan de borstvoeding ongestoord op gang komen.





## Aanleggen van de baby aan de borst

Begin zo snel mogelijk na de bevalling met aanleggen, in elk geval binnen het eerste uur. Leg goed aan.

Je baby zal eerst zoeken, dan happen en dan zuigen en slikken. Eigenlijk leg jij niet je baby aan, maar geef jij je baby de ruimte om zichzelf aan te leggen. Juist omdat hij het zelf doet, en de stapjes in de juiste volgorde zet, is de kans op succesvol aanleggen het grootst. De meeste problemen ontstaan als we de baby aan de borst willen leggen, terwijl hij er nog niet klaar voor is. Je zult zien dat het geen zin heeft je baby aan de borst te drukken. Hij doet dan zijn mondje niet open en kan je borst niet in z'n mond nemen.

Welke houding je ook kiest, de essentie om een baby effectief te laten drinken blijft hetzelfde. Het is erg belangrijk dat je zelf een prettige en ontspannen houding hebt. Je baby ligt dicht tegen je aan met zijn buikje tegen jouw buik. Het hoofdje en rug liggen in een rechte lijn. Houd je baby ter hoogte van je borsten, zodat je niet naar voren hoeft te buigen. Je stimuleert je baby het mondje open te doen door met de tepel over de lip te strelen. Wanneer je baby zijn mond wijd opent, haal je je baby in één beweging naar je toe. De tepel wordt tot achter in het

mondje vacuüm gezogen. Hierbij zijn beide lippen naar buiten gekruld en heeft je baby niet alleen je tepel, maar ook een gedeelte van de tepelhof in zijn mondje. De kin en neus raken de borst. De kaken zullen ritmisch bewegen om de borst leeg te masseren. Wanneer het mondje vol melk is, zal je baby slikken.

Je baby goed aan de borst leggen is een van de belangrijkste voorwaarden voor het slagen van de borstvoeding. De eerste minuut kan gevoelig / pijnlijk zijn, maar nadat de melk toeschiet, zakt de 'pijn' weg. Als je baby niet goed is aangelegd, kun je dat voelen doordat de pijn blijft. Pijn is een belangrijk teken: je baby is niet goed aangelegd en zuigt en drinkt waarschijnlijk niet effectief. Haal je baby in dat geval van de borst en start het proces van aanleggen opnieuw. Blijft het voeden pijnlijk, vraag dan om deskundig advies.

Telkens als de baby niet goed is aangelegd – slecht drinken en pijn aan je tepels wijzen daarop – neem je hem voorzichtig van je borst en begin je opnieuw.



## Voedingshoudingen

Voor alle voedingshoudingen geldt: je baby en jijzelf moeten ontspannen zijn. Je baby moet goed bij je borst kunnen en er moet zoveel mogelijk lichaamscontact zijn tussen moeder en kind.

Je hoeft niet alle houdingen te leren. Als je in een bepaalde houding het prettigst voedt, is dat prima.

### Achteroverleunend borstvoeding geven

Deze houding stimuleert optimaal de aangeboren voedingsreflexen en instincten van moeder en baby. Zo vindt je baby de weg naar de borst:

- De moeder leunt ontspannen achterover op het bed, een bank of een gemakkelijke stoel. Je kunt naar behoefte kussens gebruiken.



- De moeder legt de baby op haar bovenlichaam, met zijn hele voorkant tegen haar voorkant. Zo heeft de baby alle ruimte om te gaan liggen zoals hij prettig vindt. De zwaartekracht houdt hem op z'n plek.
- Het wangetje is in de buurt van moeders (ontblote) borsten.
- De moeder helpt haar baby zoveel als zij wil bij wat haar baby probeert te doen (hoger of lager leggen, of dichterbij de borst).

### Madonna- of wiegehouding

- De moeder zit met haar baby op haar arm, buik tegen buik.
- De beentjes van de baby wijzen in de richting van de andere borst of liggen schuin over moeders buik.



### Liggend voeden

- Moeder en baby liggen op hun zij op bed, buik tegen buik.
- Moeder heeft een kussen onder haar hoofd en ligt met haar schouder op de matras.



### Rugbyhouding

- De baby ligt of zit half rechtop met het lichaam langs moeders zij naar achteren.
- De moeder ondersteunt het bovenlichaam en hoofdje van haar baby met haar onderarm.



### Doorgeschoven madonnahouding

- Als de madonnahouding, maar nu houdt de moeder haar baby vast met de tegenovergestelde arm.
- Met de andere arm kan zij haar borst ondersteunen en sturen.



## Hoe vaak en hoe lang voeden

Pasgeboren baby's hebben meer baat bij korte en frequente voedingen dan bij langere voedingen eens in de zoveel uur. Geef je baby onbeperkte toegang tot de borst, dus laat hem aangeven hoe vaak en hoe lang. Voed je baby overdag en 's nachts, minimaal 8 tot 12 keer per 24 uur. Soms zal je je baby moeten wekken om aan de borst te drinken. Dit kun je doen door hem te verschonen, te masseren of een beetje uit te kleden.

Geef je baby onbeperkte toegang tot de borst, dus laat hem aangeven hoe vaak en hoe lang. Dat bevordert een goede melkproductie.

Hoelang een baby nodig heeft om genoeg te drinken, verschilt per baby en per voeding. Kijk daarom naar je baby en let niet op de klok. Probeer te zien of je baby echt drinkt, of dat hij sabbelt. Als hij sabbelt, haal hem dan van je borst en leg hem opnieuw aan. Dan drinkt hij weer actiever. Let erop of je baby voldaan is of aangeeft meer te willen drinken. Na de kraamweek, als je baby van jouw melk groeit, worden de tussenpozen vanzelf langer en regelmatig. Je zult merken dat je baby nu een paar uur tussen je voedingen kan laten. Het is het beste als je in ieder geval 8 voedingen per 24 uur geeft. Je melkproductie neemt nog steeds toe en frequent

voeden helpt om evenwicht te krijgen tussen vraag en aanbod. Het bereiken van een goede melkproductie in de eerste maand garandeert voldoende melk in de volgende vijf maanden. Het is daarom belangrijk dat je de eerste maand de nadruk legt op frequent borst voeden.

Voed je baby overdag én 's nachts, minimaal acht tot twaalf keer per 24 uur; probeer geen voedingen over te slaan.

### Voeden op verzoek

Baby's 'vertellen' hun moeder dat ze honger hebben door signalen te geven. Wakker worden is zo'n signaal, net als smakgeluidjes maken, zoeken met zijn mondje, op z'n knuistje sabbelen en pas in het laatste geval huilen. Huilen is eigenlijk een te laat voedingssignaal. Als je je baby bij je in de kamer houdt, kun je zijn signalen makkelijk opmerken. Het is aan te raden je baby 24 uur per dag dicht bij je te houden. Op die manier leer je je baby het best kennen en vroege voedingssignalen te herkennen. Het geven van borstvoeding zal dan gemakkelijker en beter verlopen. Er zijn kinderen die niet duidelijk aangeven dat ze honger hebben. Als je baby geen hongersignalen laat zien, wek hem dan zelf om te gaan drinken. Het is belangrijk dat je baby in ieder geval elke 3 uur

aan de borst drinkt.

Het is goed je baby bij elke voeding beide borsten aan te bieden. Laat hem de eerste borst drinken tot hij voldaan is of niet meer actief drinkt. Meestal duurt dit 10 tot 20 minuten. Verschoon je baby of laat hem eventueel een boertje doen. Daarvan wordt hij weer goed wakker. Bied dan je tweede borst aan zolang hij nog wil drinken. Bij de volgende voeding begin je met de borst die als laatst hebt gegeven.

### Dag en nachtritme

In de ochtend heb je doorgaans meer melk dan 's avonds. Je borsten voelen 's ochtends vaak voller dan op andere momenten van de dag. De rust als je slaapt zorgt voor een stevige productie. Tegen de avond willen baby's wel eens een paar keer achter elkaar kort drinken. Veel baby's willen 's avonds vaak en lang drinken. Denk dan niet dat je melk 'op' is. Overdag ben je nu eenmaal actiever en daardoor heeft je baby 's avonds meer voedingen nodig om dezelfde hoeveelheid melk te krijgen. Bovendien drinkt je baby 's avonds een voorraadjie voor de nacht, zodat hij dan wat langer kan slapen. Baby's hebben nachtvoedingen nodig. Wanneer je leert om ook liggend te voeden, kun je zelf tijdens de nachtvoedingen zoveel mogelijk uitrusten. Na korte of langere tijd ontstaat er vanzelf een ritme in

het aantal voedingen. Geforceerd proberen te stoppen met nachtvoedingen lukt bijna nooit en zorgt alleen maar voor onrust.

Door jezelf aan te passen aan het slaapritme van je baby en te gaan slapen wanneer hij slaapt, zorg je ervoor dat je voldoende slaap krijgt. Plan zeker de eerste weken in dat ook jij overdag kunt slapen.

### Bijvoeden en (fop)speen

Bijvoeden met kunstvoeding of zuigen op een fopspeen, zorgt ervoor dat je baby minder aan de borst drinkt. Dit kan tot gevolg hebben dat je melkproductie niet goed op gang komt.

Is bijvoeden op advies van de kinderarts of verloskundige noodzakelijk, dan kun je kiezen voor een lepeltje, spuitje, kopje, of een borstvoedingshulpset in plaats van een fles.

Als bijvoeding écht nodig is, kan dat afgekolfd moedermelk van jezelf zijn.

Kunstvoeding is bijna nooit nodig, het geven van kunstvoeding kan een negatieve invloed op jouw melkproductie hebben.

Zuigen op een flessenspeen of fopspeen kan de baby verwarren. De overgang van de harde speen naar de zachte borst is voor veel baby's moeilijk en

kan ervoor zorgen dat je baby niet meer weet hoe hij aan de borst moet drinken. Een baby is vooral de eerste dagen erg gevoelig voor het verschil tussen tepel en speen, omdat hij nog moet leren hoe hij goed aan de borst drinkt.

Geef je baby geen fopspeen of flessenspeen. Als je een zuigbehoefte bij je baby ziet, leg hem dan aan je borst. Je baby kan die eerste dagen mooi oefenen aan een zachte borst, krijgt colostrum binnen en je productie wordt daardoor gestimuleerd.

### Regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarbij vraag en aanbod van moedermelk weer op elkaar afgestemd moeten worden. Dat wil zeggen: omdat je kind groeit, heeft hij meer en anders samengestelde melk nodig en wil hij dus vaker drinken; soms zelfs ieder uur. Hoe meer jij je baby aan de borst laat drinken, hoe meer melk je borsten zullen produceren. Regeldagen komen ongeveer rond dag 10 voor (als de kraamzorg net is afgesloten), na drie en zes weken en na drie en zes maanden.

Deze momenten zijn niet strikt. Als ze er zijn, twijfel dan nooit aan jouw borstvoeding, die slechts tijdelijk

'niet genoeg' is. Je baby is gegroeid en vraagt om meer eten. Dit hoort er gewoon bij. Neem tijdens de regeldagen extra rust en drink voldoende. Na één tot een paar dagen zijn vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd en zit er weer meer tijd tussen de voedingen.

### Voldoende melk

Gemiddeld komt de melkproductie de vierde dag na de bevalling goed op gang. Vanaf dat moment zal je baby vier tot zes natte luiers en in ieder geval twee poepluiers per dag hebben (na zes weken kan het aantal poepluiers afnemen). Een baby die voldoende melk krijgt, zal goed gedijen. Hij drinkt regelmatig en is tevreden na zijn voeding, hij meldt zichzelf voor de voeding en hij is levendig en actief als hij wakker is.

### Zorg voor jezelf

Vrijwel iedere moeder is in staat om de melk te produceren die haar baby nodig heeft, zonder dat ze daarvoor iets doet of nalaat. Het is niet nodig bepaalde voedingsproducten te vermijden of juist extra te nemen, zorg er wel voor dat je alles met mate eet en drinkt. Veel koffie drinken is niet goed, net zomin als liters melk. Eet gevarieerd, want dan maakt je baby vanaf het begin kennis met veel verschillende smaken. Later, als je na een half jaartje vast voedsel aan je baby gaat geven, zal hij daar plezier van hebben.



### Wegen

Elke pasgeboren baby valt in de eerste dagen af. Dit is geen reden tot ongerustheid. Door de baby regelmatig te wegen, kun je in de gaten houden wanneer je baby weer gaat groeien. Dreigt je baby te veel af te vallen en is de borstvoeding nog niet goed op gang gekomen, dan kan op tijd begonnen worden met extra kolven en bijvoeden. De kraamverzorgster heeft een weeghaak bij zich, zij zal de baby wegen. Zodra je baby goed groeit, kan gestopt worden met frequent wegen.

Gemiddeld verliezen kinderen in de eerste dagen na de bevalling maximaal 7–10% van hun geboortegewicht. Bij een goede aanpak van de borstvoeding kun je ervan uitgaan dat je baby niet teveel afvalt.

Als je baby door omstandigheden niet bij jou aan de borst kan drinken, kun je de eerste dagen met beleid wat melk met de hand uit je borst masseren en je baby te drinken geven.

### Kolven

Je kunt gaan kolven wanneer:

- Je baby 12-24 uur na de geboorte nog niet heeft gedronken.
- Het je baby niet lukt goed aan je borst te drinken.
- Je baby te vroeg is geboren.
- Jij en je baby niet bij elkaar kunnen zijn, bijvoorbeeld doordat je baby in het ziekenhuis is.
- Je melkproductie in de kraamtijd niet optimaal op gang komt.
- Je problemen ervaart, bijvoorbeeld ernstige stuwings of een verstopt melkkanaal

Als je baby 12 tot 24 uur na de bevalling niet kan of wil drinken, is het belangrijk te beginnen met handmatig kolven om het op gang komen te stimuleren. Het colostrum vang je op m.b.v. een lepeltje en kun je direct aan je baby geven. Je baby krijgt zo toch het belangrijke colostrum binnen.

Kolven met de hand is een efficiënte manier om te kolven. De eerste paar dagen is het vaak makkelijker dan met een kolf, omdat er geen melk in de kolf verloren gaat.

### Zo kolf je met de hand:

- Was je handen en zorg voor een goede houding.
- Stimuleer de toeschietreflex door: te zorgen voor een rustige omgeving. een foto van je baby. massage van je borsten of (liefst natte) warmte op je borsten
- Gebruik een lepeltje om je melk op te vangen.
- Plaats de duim en de wijsvinger aan weerszijden van de tepel, ongeveer drie tot vijf cm van de tepel af.
- Duw voorzichtig naar binnen richting de ribbenkast.
- Rol de vingers samen in een lichte neerwaartse beweging.
- Herhaal dit overal rondom de tepel.

Op deze manier kolven met de hand kun je vanaf 37 weken zwangerschap al oefenen. Als je de techniek van het kolven met de hand onder de knie hebt, doe je dit na de bevalling sneller dan wanneer je afhankelijk bent van een zorgverlener die hier eerst uitleg over moeten geven. Je bent dus zelfredzamer. Als er moedermelk nodig is, ben je niet afhankelijk van een elektrische kolf!



Voor een filmpje over kolven met de hand: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Wanneer je later in de kraamtijd gaat kolven, en je melkproductie moet nog op gang komen, kun je het best een dubbelzijdige elektrische kolf gebruiken. Deze kun je huren bij een thuiszorgwinkel. De afgekolfde moedermelk kun je bewaren volgens onderstaande aanwijzingen:

Vraag bijtijds om hulp als je die nodig hebt.



### Houdbaarheid moedermelk

	kamer (20°C)	koelkast (5°C)	vriezer *** (-15°C)	diepvries (-20°C)	ná opwarmen
verse moedermelk	5 – 10 uur	5 dagen	3 maanden	3 – 6 maanden	1 uur
ontdooide moedermelk	1 uur	24 uur			1 uur

### Verdere informatie

#### Vrijwilligersorganisaties

Heb je nog andere vragen met betrekking tot borstvoeding dan kun je terecht bij Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League. Neem gerust contact met hen op. Natuurlijk kun je ook altijd bij je verloskundige terecht.

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)  
[www.borstvoedingvzw.be](http://www.borstvoedingvzw.be)  
[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)  
[www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)  
[vbbb.be](http://vbbb.be)

#### Verenigingen van Lactatiekundigen

[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)  
[/www.bvl-borstvoeding.be](http://www.bvl-borstvoeding.be)

#### Informatieve sites:

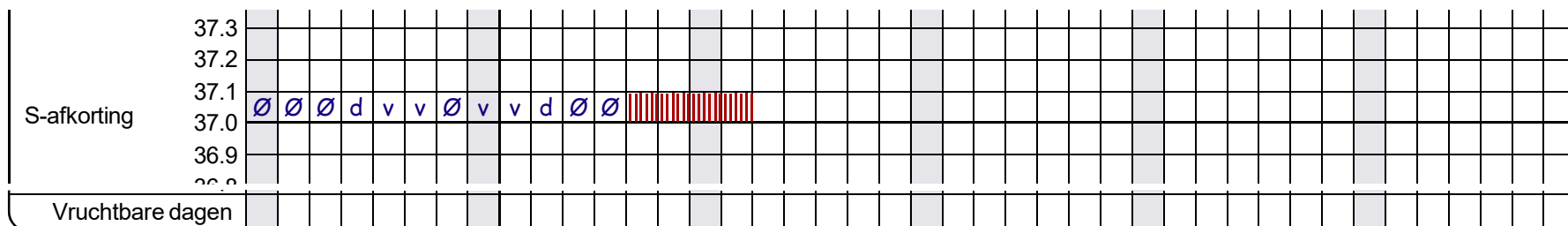
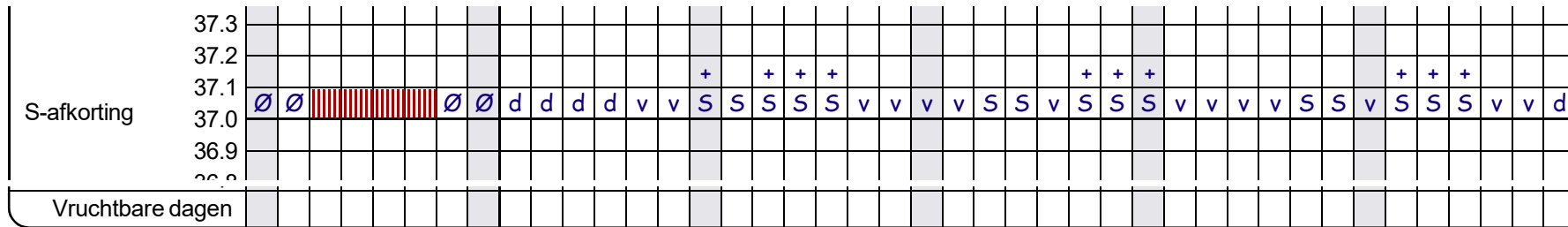
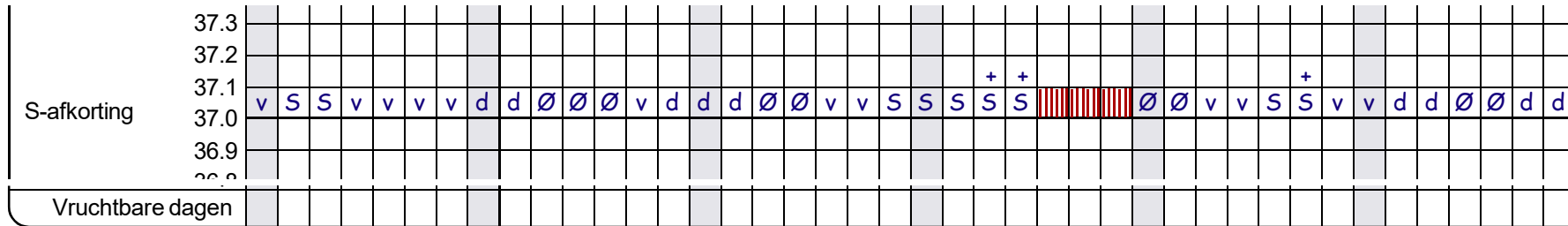
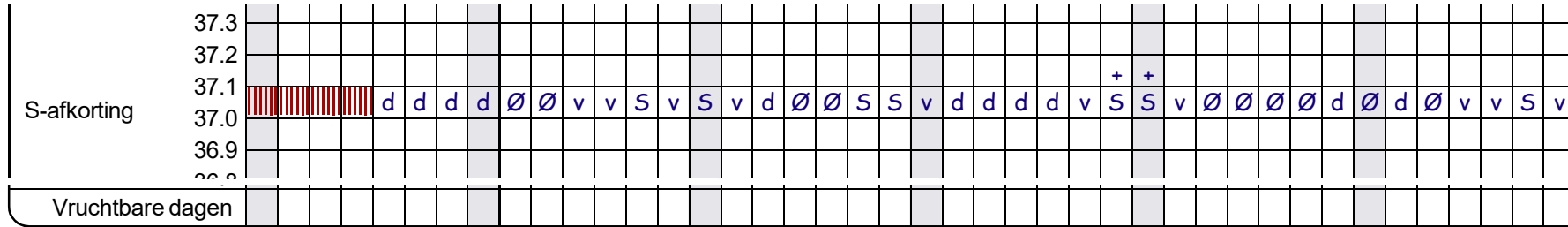
[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)  
[borstvoeding.debakermat.be](http://borstvoeding.debakermat.be)

#### Gebruikte literatuur

**Borstvoedingswaaier**, Borstvoedingsorganisatie La Leche League, 2012  
**Folder Borstvoeding**, Promessa verloskundigen Riordan and Auerbach, **Breastfeeding and Human Lactation**, Jones and Bartlett Publishers 2005  
**Breastfeeding: a guide for the medical profession**, Lawrence R.A., Mosby 2005  
**Borstvoeding**, Broekhuijsen M. & Kleintjes S., Spectrum 2008

# Oefening 1 lintoefening

Interpreteer deze lintoefening met slijmafkortingen volgens de cervixslijmregels voor de borstvoedingsperiode: zolang een vrouw **droog of niets** voelt **en geen slijm** waarneemt, is ze onvruchtbaar. Wanneer er cervixslijm optreedt, moet ze vruchtbaarheid aannemen. Onvruchtbaarheid kan weer worden aangenomen op de **avond van de 4<sup>e</sup> dag na de slijmpiekdag** als op deze dag geen cervixslijm werd waargenomen (d of Ø).







# Oefening 2a

sensiPLAN®

frequentie	9	9	8	7	7	9	7	8	7	8	6	8	7	8	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	6	6	6	8	5	6	6	8	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	8								
nachtvoeding	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2								
bijvoeding																																																			
Storingen																																																			
Bijzonderheden																																																			
Meettijd	5 <sup>30</sup>	-	6 <sup>30</sup>																																																
Ovulatiepijn	37.5																																																		
Borstsymptoom	37.4																																																		
	37.3																																																		
	37.2																																																		
	37.1																																																		
S-afkorting	37.0																																																		
	36.9																																																		
	36.8																																																		
	36.7																																																		
	36.6																																																		
	36.5																																																		
	36.4																																																		
	36.3																																																		
	36.2																																																		
	36.1																																																		
	36.0																																																		
Dagen na geboorte	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75								
Datum: januari	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27								
Lochia/Bloeding	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L			
Ervaren/ Voelen																																																			
Uiterlijk																																																			
Ligging + Opening																																																			
Hardheid																																																			
Gemeenschap																																																			
Vruchtbare dagen																																																			

## Borstvoeding

Cyclus-nr.

1a

Meetwijze

rectaal

vaginaal

oraal

Bevallingsdatum

dag

maand

jaar

Lea B, 27 jaar  
voedt haar 1<sup>e</sup> kind  
waarneming einde 5<sup>e</sup> week  
na de bevalling



# Oefening 2c

sensiPLAN®

frequente nachtvoeding		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																			
bijvoeding		3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																			
Storingen Bijzonderheden																																																												
Meettijd																																																												
Ovulatiepijn	37.5																																																											
Borstsymptoom	37.4																																																											
S-afkorting	37.3																																																											
	37.2																																																											
S-afkorting	37.1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S									
	37.0																																																											
Temperatuur	36.9																																																											
	36.8																																																											
Temperatuur	36.7																																																											
	36.6																																																											
Temperatuur	36.5																																																											
	36.4																																																											
Temperatuur	36.3																																																											
	36.2																																																											
Temperatuur	36.1																																																											
	36.0																																																											
Dagen na geboorte		229	230	231	232	234	236	238	240	242	244	246	248	250	252	254	256	258	260	262	264	266	268	270																																				
Datum:	juli	28	29	30	31	1/8	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/9	2	3	4	5	6	7	8																
Lochia/Bloeding																																																												
Slijm	Ervaren/ Voelen	vochtig	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"		
	Uiterlijk	dik	"	"	"	"	rekbaar	dik	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening Hardheid																																																											
	Gemeenschap																																																											
Vruchtbare dagen																																																												

## Borstvoeding

Cyclus-nr.

1c

Meetwijze

rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Bevallingsdatum

dag 14  
 maand 12  
 jaar 15

Lea B, 27 jaar  
 voedt haar 1<sup>e</sup> kind  
 waarneming einde 5<sup>e</sup> week  
 na de bevalling

# Opmerkingen bij oefening 2

Lea B., 27 jaar, voedt haar 1<sup>e</sup> kind; ze begint met haar waarnemingen aan het einde van de 5<sup>e</sup> week na de bevalling.

## 2a

Omdat Lea B. in de eerste 10 weken na de geboorte volledig borstvoeding geeft en tijdens de 9<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> week geen bloeding optreedt, kan ze voor de eerste 10 weken onvruchtbaarheid aannemen. Meteen na het stoppen van de kraambloeding begint Lea B. met de cervixslijmwaarneming. Om vertrouwd te raken met haar slijmpatroon zonder op de interpretatie van de vruchtbare en onvruchtbare dagen te hoeven letten (cervixslijm op 49<sup>e</sup> en 56<sup>e</sup> dag zonder betekenis).

Vanaf de 11<sup>e</sup> week interpreteert Lea B. volgens de cervixslijmregels voor de borstvoedingsperiode.

## 2b

Voor Lea B. geldt de basisregel: zolang een vrouw droog of niets voelt en geen slijm waarneemt, is ze onvruchtbaar. Wanneer er cervixslijm optreedt, moet Lea B vruchtbaarheid aannemen (71<sup>e</sup>, 84<sup>e</sup>, 168<sup>e</sup> en 177<sup>e</sup> cyclusdag).

Onvruchtbaarheid kan weer worden aangenomen op de avond van de 4<sup>e</sup> dag na de slijmpiekdag als op deze dag geen cervixslijm werd waargenomen (d of Ø).

Aan het einde van de 24<sup>e</sup> week begint Lea B. bijvoeding te geven, de voedingsfrequentie vermindert, het kind slaapt 's nachts meestal door. Dit heeft ook invloed op het cervixslijmpatroon. De cervixslijmfasen komen vaker voor en worden langer naarmate de bevalling langer geleden is.

## 2c

Vanaf de 33<sup>e</sup> week neemt Lea B. voortdurend slijm waar van wisselende kwaliteit. Er kunnen weliswaar nog piekdagen worden aangeduid (235<sup>e</sup> en 245<sup>e</sup> dag), maar er kan geen einde van de vruchtbare periode meer worden bepaald.

De eerste verhoogde temperatuur na zes lage temperaturen valt op de 258<sup>e</sup> dag, de slijmpiekdag op de 257<sup>e</sup> dag. De temperatuur wordt volgens de 2<sup>e</sup> uitzonderingsregel geïnterpreteerd (3<sup>e</sup> hogere meting op de 261<sup>e</sup> dag). Voor de interpretatie van de eerste temperatuurstijging na de bevalling is als uitzonderingsregel een extra hogere meting nodig (262<sup>e</sup> dag).

Aldus kan Lea B. meer dan 8 maanden na de bevalling voor het eerst het begin van de onvruchtbare periode na de eisprong bepalen met behulp van de Sympto-thermale methode (de avond van de 262<sup>e</sup> dag).

Vanaf nu mag – ook als Lea nog steeds borstvoeding blijft geven – de onvruchtbare periode alleen nog volgens de symptothermale methode worden bepaald.









# Oefening 3a

sensiPLAN®

frequente nachvoeding		8	8	8	7	9	8	7	7	8	6	7	6	6	7	8	7	7	6	6	5	6	6	7	6	6	6	5	6	6	7	8	7	6	6	5	7	7	6	5	6	6	6						
bijvoeding		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
Storingen Bijzonderheden																																																	
Meettijd																																																	
Ovulatiepijn	37.5																																																
Borstsymptoom	37.4																																																
	37.3																																																
	37.2																																																
S-afkorting	37.1																																																
	37.0						S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S					
	36.9																																																
	36.8																																																
	36.7																																																
	36.6																																																
Temperatuur	36.5																																																
	36.4																																																
	36.3																																																
	36.2																																																
	36.1																																																
	36.0																																																
Dagen na geboorte		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77					
Datum: juni		25	26	27	28	29	30	1/7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/8	2	3	4	5	6					
Lochiae/Bloeding		L	L	L	L	L	L																																										
Slijm	Ervaren/Voelen							vochtig	"	"	"	"	"	"	vochtig	"	"	"	"	"	"	"	vochtig	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	
	Uiterlijk							geel	"	"	"	"	"	"	geel	"	"	"	"	"	"	"	geel	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
Baar-moeder-hals	Ligging + Opening																																																
	Hardheid																																																
Gemeenschap																																																	
Vruchtbare dagen																																																	

## Borstvoeding

Cyclus-nr.

1a

Meetwijze

rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Bevallingsdatum

dag    
 maand    
 jaar

Maureen Z., 32 jaar  
 voedt haar 2<sup>e</sup> kind  
 waarneming einde 6<sup>e</sup> week  
 na de bevalling







# Opmerkingen bij oefening 3

Maureen Z., 32 jaar, voedt haar tweede kind; ze begint met haar waarnemingen in de 6<sup>e</sup> week

## 3a

Omdat Maureen Z. in de eerste 10 weken na de bevalling volledige borstvoeding geeft en er tijdens de 9<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> week geen bloeding optreedt, kan ze voor de eerste 10 weken onvruchtbaarheid aannemen.

Na het stoppen van de kraambloeding begint Maureen Z. onmiddellijk met de slijmwaarneming, om met haar slijmpatroon vertrouwd te raken zonder op de interpretatie van de vruchtbare en onvruchtbare dagen te hoeven letten. Al in deze eerste weken valt haar op dat ze dag na dag een steeds gelijkblijvend slijmpatroon waarneemt (S-kwaliteit; gelig-vochtig).

Vanaf de 11<sup>e</sup> week interpreteert Maureen Z. volgens de cervixslijmregels voor de borstvoedingsperiode.

## 3b

Omdat Maureen Z. blijkbaar tot die vrouwen behoort, die na het stoppen van de kraambloeding een voortdurend gelijkblijvend slijmpatroon waarnemen (gelig-vochtig) en dit slijmpatroon meer dan drie weken lang aanhoudt, kan ze voor zichzelf een basispatroon van onvruchtbaarheid aannemen. Omdat volgens deze uitzonderingsregel elke verandering van het slijmpatroon naar een hogere kwaliteit als begin van de vruchtbare periode moet worden geïnterpreteerd, begint voor Maureen Z. telkens een vruchtbare periode op de 78<sup>e</sup> en 86<sup>e</sup> cyclusdag enz. (zie aanduidingen op de cycluskaart). Wanneer dan telkens op de 4<sup>e</sup> dag na de piekdag het basispatroon teruggekeerd is, kan ze op de avond van de 4<sup>e</sup> dag opnieuw onvruchtbaarheid aannemen.

In de 22<sup>e</sup> week begint Maureen bijvoeding te geven, de borstvoedingsfrequentie vermindert, het kind slaapt 's nachts meestal door. Dat heeft ook zijn invloed op het cervixslijmpatroon. Naarmate de bevalling langer geleden is, komen meer slijmfasen van wisselende kwaliteit voor waarin vruchtbaarheid moet worden aangenomen. Zo kan bijvoorbeeld op de avond van de 159<sup>e</sup> dag geen onvruchtbaarheid worden aangenomen, omdat het slijmsymptoom van de 4<sup>e</sup> dag weliswaar slijm aangeeft van S-kwaliteit, maar niet beantwoordt aan het basispatroon (gelig-vochtig).

## 3c

Rondom het tijdstip van het spenen (stoppen met borstvoeding) aan het begin van de 26<sup>e</sup> week heeft Maureen Z. haar eerste bloeding na de bevalling. Omdat deze bloeding niet werd voorafgegaan door een temperatuurstijging, moet ze als vruchtbaar worden beschouwd. Na het einde van de bloeding kunnen geen onvruchtbare dagen meer worden bepaald, omdat fasen van hogere slijmkwaliteit nu dicht opeenvolgen.

De eerste verhoogde temperatuur na zes lage metingen valt op de 195<sup>e</sup> dag, de slijmpiekdag op de 192<sup>e</sup> dag. Voor de interpretatie van de 1<sup>e</sup> temperatuurstijging na de bevalling is als uitzonderingsregel een extra hogere waarde vereist (avond van de 198<sup>e</sup> dag).

Aldus kan Maureen Z. meer dan 5 maanden na de bevalling en ongeveer 3 weken na het spenen voor het eerst het begin van de onvruchtbare periode na de eisprong bepalen met behulp van de sympto-thermale methode (avond van de 198<sup>e</sup> dag). Vanaf nu gelden opnieuw de bekende regels van de sympto-thermale methode.

# Oefening 3a oplossing

sensiPLAN®

frequentie	8	8	8	7	9	8	7	7	8	6	7	6	6	7	8	7	7	6	6	5	6	6	7	6	6	6	5	6	6	7	8	7	6	6	5	7	7	6	5	6	6	6									
nachtvoeding	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X							
bijvoeding																																																			
Storingen																																																			
Bijzonderheden																																																			
Meettijd																																																			
Ovulatiepijn	37.5																																																		
Borstsymptoom	37.4																																																		
	37.3																																																		
	37.2																																																		
	37.1																																																		
S-afkorting	37.0																																																		
	36.9																																																		
	36.8																																																		
	36.7																																																		
	36.6																																																		
	36.5																																																		
	36.4																																																		
	36.3																																																		
	36.2																																																		
	36.1																																																		
	36.0																																																		
Dagen na geboorte	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77								
Datum: juni	25	26	27	28	29	30	1/7	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1/8	2	3	4	5	6								
Lochia/Bloeding	L	L	L	L	L	L																																													
Slijm	Ervaren/ Voelen																																																		
	Uiterlijk																																																		
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																																		
	Hardheid																																																		
Gemeenschap																																																			
Vruchtbare dagen																																																			

## Borstvoeding

Cyclus-nr.

1a

Meetwijze

rectaal   
 vaginaal   
 oraal

Bevallingsdatum

dag   2 2  
 maand   0 5  
 jaar   1 5

Maureen Z., 32 jaar  
 voedt haar 2<sup>e</sup> kind  
 waarneming einde 6<sup>e</sup> week  
 na de bevalling













# Opmerkingen bij oefening 4

Lente H., 29 jaar, voedt haar 2<sup>e</sup> kind; ze begint met haar noteringen aan het einde van de 26<sup>e</sup> week na de bevalling.

## 4a

Lente H. begint haar cervixslijmwaarnemingen pas 26 weken na de geboorte te noteren. Voordien had ze voortdurend een droog gevoel, maar nu treden fasen met een vochtig gevoel op. Daarom interpreteert Lente H. volgens de cervixslijmregels voor de borstvoedingsperiode.

Lente H. geldt de basisregel: zolang een vrouw droog of niets voelt en geen slijm waarneemt, is ze onvruchtbaar. Wanneer er cervixslijm optreedt, moet Lente H. vruchtbaarheid aannemen (182<sup>e</sup>, 191<sup>e</sup>, 199<sup>e</sup> en 216<sup>e</sup> cyclusdag).

## 4b

Vanaf 228<sup>e</sup> dag wordt het slijm voor haar ook uiterlijk waarneembaar met fasen met S-slijm om uiteindelijk op de 252<sup>e</sup> dag voor het eerst ook S+-slijm waar te nemen, wat meteen ook overeenkomt met een eerste keer ovulatiepijn (254<sup>e</sup> dag).

De onvruchtbare fasen blijven voor Lente H. beperkt.

## 4c

Vanaf de 39<sup>e</sup> week neemt Lente H. verschillende keren slijm waar van de beste kwaliteit (S+). Ze kan weliswaar piekdagen bepalen (276<sup>e</sup> en 282<sup>e</sup> dag), maar er kan geen einde van de vruchtbare periode meer worden bepaald.

De eerste verhoogde temperatuur na zes lage temperaturen valt op de 294<sup>e</sup> dag, de slijmpiekdag op de 293<sup>e</sup> dag. De temperatuur wordt volgens de 2<sup>e</sup> uitzonderingsregel geïnterpreteerd (3<sup>e</sup> hogere meting op de 297<sup>e</sup> dag). Voor de interpretatie van de eerste temperatuurstijging na de bevalling is als uitzonderingsregel een extra hogere meting nodig (298<sup>e</sup> dag).

Zo kan Lente H. meer dan 10 maanden na de bevalling voor het eerst het begin van de onvruchtbare periode na de eisprong bepalen met behulp van de Sympto-thermale methode (de avond van de 298<sup>e</sup> dag).

Vanaf nu mag – ook als Lente H. nog steeds borstvoeding blijft geven – de onvruchtbare periode alleen nog volgens de sympto-thermale methode worden bepaald.









# Oefening 5

frequentie nachtvoeding bijvoeding	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1	2	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	1	2	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1						
	+	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Storingen Bijzonderheden													feestje																kind krijgt tandjes																						
Meettijd	6	6 <sup>30</sup>	7 <sup>30</sup>	7	7	8	7	8 <sup>30</sup>	6	6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	7 <sup>30</sup>	7	6	7 <sup>30</sup>	7	6	7 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	7 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	7	6 <sup>30</sup>	7	8	8 <sup>30</sup>	7	6 <sup>30</sup>	7 <sup>30</sup>	6	6 <sup>30</sup>	7 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	7	6 <sup>30</sup>	6	6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	7	6	6 <sup>30</sup>	6 <sup>30</sup>	7						
Ovulatiepijn																																																			
Borstsymptoom																																																			
S-afkorting	d	d	d	d	d	d	d	d	v	S	S	S	S	S	v	d	d	v	v	S	S	v	v	v	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		
Temperatuur	37.5	37.4	37.3	37.2	37.1	37.0	36.9	36.8	36.7	36.6	36.5	36.4	36.3	36.2	36.1	36.0																																			
Dagen na geboorte	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234								
Datum:	25	26	27	28	29	30	31	1/6	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/7	2	3	4	5	6								
Lochia/Bloeding																																																			
Slijm	Ervaren/ Voelen	droog	droog	droog	droog	droog	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	nat	nat	vochtig	vochtig	droog	droog	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig	vochtig			
	Uiterlijk	—	—	—	—	—	—	—	—	romig	romig	romig	transparant	rekbaar	gelig	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	romig	romig	romig	romig	romig	wit	glijdend	transparant	—	als water	gelig	gelig	gelig	gelig	niets	niets	—	—	—	—	—					
Baar- moeder- hals	Ligging + Opening																																																		
	Hardheid																																																		
	Gemeenschap																																																		
	Vruchtbare dagen																																																		

## Borstvoeding

Cyclus-nr.

1

Meetwijze

- rectaal
- vaginaal
- oraal

Bevallingsdatum

dag 1 6

maand 1 2

jaar 1 0

Emma S., 31 jaar  
voedt haar 3<sup>e</sup> kind  
waarneming 28<sup>e</sup> week  
na de bevalling



