

Borsvoeding is Paraatheid Gedurende Noodtoestande



Translation by: Esmé Hough, IBCLC
Dr. Magdalena Whoolery - MCH-IYCF Consultant

BORSVOEDING IS PARAATHEID TYDENS NOODTOESTANDE

GEBOORTE - BABA & KINDERVOEDING

SWANGERSKAP

Berei voor deur van borsvoeding te leer. Jy kan “borsvriende” maak deur by aanlyn-ondersteuningsgroepe vir mammas/ouers aan te sluit, waar jy aanmoediging en inligting sal kan kry. La Leche League International (LLLI) het ondersteuningsgroepe en is ‘n organisasie wat gratis inligting- wat op getuienis gebaseer is – aanlyn verskaf. Op soek na ondersteuning? Besoek LLLI webtuiste se 'Get Help' - sien 'ONDERSTEUNING' afdeling. Jy kan ook La Leche League South Africa (LLLSA) se webtuiste besoek vir inligting oor Leidsters in Suid-Afrika: <https://www.lllsa.org/contact>



GEBOORTE

Vir jou en jou baba se gesondheid en welstand, borsvoed jou baba binne die eerste uur. Hou vol met vel-tot-vel kontak vir ten minste 90 minute, hoe langer, hoe beter. Vel-tot-vel kontak beteken om jou naakte baba op jou ontblote borskas te hou nadat jy geboorte geskenk het. Sou dit koud wees, kan jy jou baba se rug toemaak met 'n skoon en droë kombersie. Maak seker baba kan asemhaal (moenie baba se gesiggie toemaak nie). Vel-tot-vel kontak het voordele vir alle babas en jong kinders, nie net na geboorte nie.



BORSVOEDING

Gedurende nood- of krisistoestande: hou vol met borsvoeding, vermy spening, en reik uit om ondersteuning, aanmoediging en inligting te bekom (sien 'ONDERSTEUNING' gedeelte vir verdere besonderhede).





GEMENGDE/FORMULE VOEDING

Babas van alle ouerdomme wat met formule gevoed word, kan veilig met 'n koppie gevoed word. Koppies is maklik om te was en skoon te hou. Oorweeg dit om borsvoeding te her-inisieer, veral gedurende noodtoestande. Gestaaftede instruksie- inligting oor veilige voeding met 'n koppie en die her-inisiering van borsvoeding, kan in die skakels in die “ONDERSTEUNING” gedeelte verkry word.



STRES VERMINDERING- FISIES & EMOSIONEEL

Stres vermindering vir mamma



Borsvoeding en vel-tot-vel kontak stel oksitosien vry, 'n hormoon wat beide mamma en baba kalm en ontspanne laat voel, selfs in krisistoestande. Vel-tot-vel kontak help om jou baba se asemhaling, hartspoed, temperatuur en bloedsuiker te stabiliseer. 'n Klein babatjie kan onstabiel raak wanneer weggeneem word van versorger, wat tot gevolg het dat hartspoed en asemhalingstempo verhoog en kosbare kalorieë verbrand word. Vel-tot-vel kontak preserveer energie vir gesonde gewigstoename, groei, en help baba om te floreer. Borsvoeding en vel-tot-vel kontak is 'n kombinasie, wat wetenskaplik bewys is om lewenslange fisiologiese, sielkundige, opvoedings en ekonomiese voordele te hê.

SEKURITEIT

Voeding, Immuniteits beskerming en verweer



Borsvoeding is voedselsekuriteit vir babas. Borsmelk bevat ook teenliggaampies wat babas en klein kindertjies teen virusse en bakterieë beskerm. Formule bevat geen teenliggaampies nie.

Gedurende krisistoestande kan die oorskakeling van borsmelk na formule vir babas en klein kindertjies lei tot voedsel insekuriteit, sowel as tot asemhalings en maaginfeksies.

Formule mag moontlik nie volhoubaar wees vir mammas in lae inkomstegroepe nie. Gedurende noodtoestande, kan selfs mammas uit hoër inkomstegroep probleme ondervind om formule in winkels te kry.

Oorweeg dit om borsvoeding te her-inisieer. Gestaafe instruksie- inligting oor veilige voeding met 'n beker en die her-inisiering van borsvoeding, kan in die skakels in die “ONDERSTEUNING” gedeelte verkry word.

VERHOOG BORSMELKPRODUKSIE

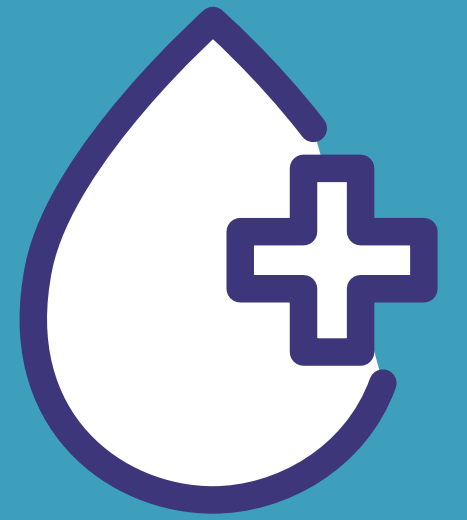
Borsmelkproduksie- Algemene kommer in krisistoestande

Jou melk produksie is gebaseer op ‘aanbod en aanvraag’. Dit beteken dat hoe meer gereeld jy voed, hoe meer melk sal jou liggaam produseer. Voed dus so gereeld as moontlik. Borsvoeding gedurende die nag, wanneer die hormoon Prolaktien op die hoogste is, verseker dat jy genoeg melk produseer. Baba moet goed aan die bors wees (met groot gedeelte van areola in mond) en in ‘n gemaklike posisie. Dit is belangrik vir ‘n goeie melkproduksie en melkvoorraad.

“Tepel tot Neus- Magie teen mamma”.

Gereelde vel-tot-vel kontak help met die vrystelling van Oksitosien, wat die sneller is vir die instroomrefleks. Vol borste stuur ‘n sein dat melkproduksie moet afneem, dus hoe meer gereeld jou baba voed en jou borste dreineer, hoe meer melk sal jy maak.

Sagte, maar ferm borskompressies met jou hand terwyl baba drink sal ook lei tot verhoogte melkproduksie en baba help om meer gewig op te tel indien nodig.



GESONDHEID VAN MOEDER

Dit gaan nie net oor babas en klein kindertjies nie- daar is voordele vir mammas ook.

Borsvoeding verleen aan vrouens beide langtermyn en korttermyn gesondheid en welstandvoordele. Dit verminder die risiko van nageboorte-depressie en nie-oordraagbare siektes, insluitend kankers wat algemeen by moeders voorkom. Eksklusiewe borsvoeding, gedurende die dag en nag, vir die eerste 6 maande na geboorte, onderdruk ovulasie. Dit word laktasie-amenorrhea genoem. Dit veroorsaak 'n vertraging in die terugkeer van menstruasie, en wanneer gehou word by die riglyne (sien 'ONDERSTEUNING' vir meer inligting), is dit 98% effektief om op 'n natuurlike wyse swangerskap te voorkom, plus dit lei tot 'n beduidende risiko vermindering vir bors- en ovariële kankers. 'n Langer periode van borsvoeding lei tot 'n beduidende afname in die risiko vir borskanker. Elke jaar van borsvoeding word geassosieer met 'n 4.3% afname in die risiko vir borskanker.

Ongeag of daar 'n noodtoestand is of nie, dit is die moeite werd om aan te hou borsvoed solank as wat dit vir jou moontlik is, veral as daar 'n familie-geskiedenis van borskanker is.





KOESTERENDE SORG

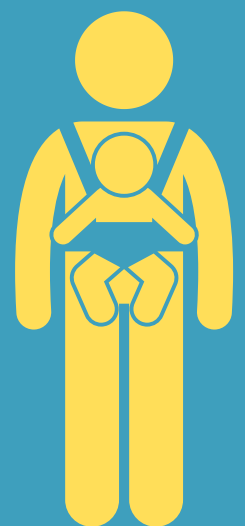
Borsvoeding en vel-tot-vel kontak is bewysde ondersteunende ouerskap hulpmiddels. “Wanneer jy twyfel, pluk dit uit- Borsvoed!



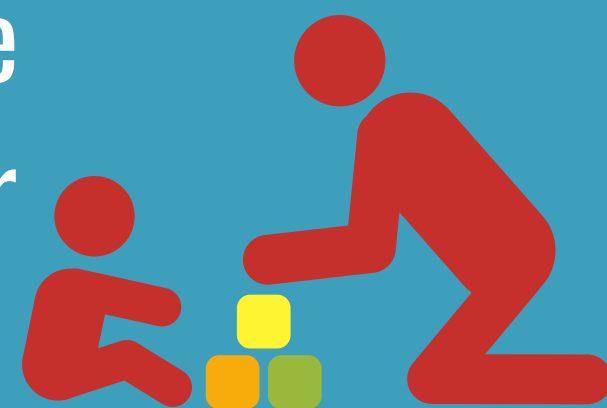
Borsvoeding is meer as net voeding, en vel-tot-vel kontak, is meer as net daar om babas te stabiliseer. Beide is bewysde hulpmiddels om die baba se brein te ontwikkel- dit koester gesonde bande en help babas en klein kindertjies om nie net te oorleef nie, maar te floreer.



In noodtoestande is dit ‘n goeie idee om so gereeld moontlik te borsvoed- vir troos en om ‘n band te vorm. Maak gebruik van reaktiewe sorg- speel, maak oogkontak, hum, gesels, en sing vir jou baba/kind. Asem die stres uit, en asem die wonderlike geur van jou baba in. Gee baie, baie drukkies. Langdurige huil gebruik waardevolle kalorieë en verhoed gesonde breinontwikkeling. Vel-tot-vel kontak en borsvoeding help om ‘n huilende baba te kalmeer. Ouers kan self ook vel-tot-vel kontak geniet!



Dra jou baba in ‘n veilige babadraer sodat jy jou hande vry het om ander take te verrig. En nog beter, sou jy vel-tot-vel kontak met jou baba hê terwyl jy hom/haar dra, sal jy outomaties meer melk maak, en ‘n sterker band met jou baba vorm.



ONDERSTEUNING: Borsvoeding is 'n spanpoging!

Vir ondersteuning, aanmoediging en inligting, reik uit na 'n ondersteuningsgroep vir mammas of 'n gesertifiseerde Borsvoedingskonsultant. Baie bied gratis aanlyn ondersteuning via Facebook groepe, e-pos, telefoon en/of video oproepe. La Leche League het vrywilligers reg oor die wêreld, en is vennote van WHO en UNICEF. LLL se webwerf bied bewysde inligting met 'n webfunksie vir spesifieke onderwerpe en inligting oor waar om meer uit te vind. Gaan na: www.llli.org

Mammas wat tans gemengde voedings of formule gee kan weer begin borsvoed, deur 'n proses wat herlaktasie genoem word (of geïnduseerde laktasie vir mammas wat nie geboorte geskenk het nie). Die sleutel tot sukses is ondersteuning, vasbeslotenheid en volharding – reik uit vir ondersteuning - www.llli.org

Inligting is ook beskikbaar by: - [KellyMom. https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/](https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/)

As jy gesond is, oorweeg dit om ander mammas te ondersteun deur hulle babas te borsvoed of melk te skenk.

Sien ook -

World Health Organization: Infant Feeding in Emergencies : A Guide for Mothers.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

Cup Feeding Poster. <https://www.llli.org/cup-feeding/>





JY HET DIT!