

Suppletierichtlijn **Borstvoeding**

Het geven van borstvoeding vraagt extra energie en essentiële voedingsstoffen van vrouwen. De behoefte aan micronutriënten gedurende de borstvoedingsperiode is nog hoger dan tijdens de zwangerschap. Tekorten aan essentiële voedingsstoffen in de periode waarin borstvoeding gegeven wordt, kunnen nadelige gevolgen hebben voor zowel moeder als kind. Daarnaast kunnen sommige nutriënten extra bescherming bieden tegen aandoeningen bij de zuigeling of de ontwikkeling van de zuigeling bevorderen. Suppletie is voornamelijk gericht op het aanvullen van tekorten in de voeding en het stimuleren van de borstvoeding.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Vitamine K (kind) Helpt tekort voorkomen bij het kind Voorkomt bloedingen bij het kind	Vanaf dag 8 tot en met 12 weken na de geboorte 150 mcg	● ● ●
Vitamine D (moeder en kind) Optimaliseert de bloedspiegel van de moeder Ondersteunt de calciumabsorptie en botgroei bij het kind	Moeder: 25 mcg Kind (0 t/m 3 jr): 10 mcg	● ● ●
Vitamine B12 (moeder) Voorkomt deficiëntie bij vrouwen met veganistische of vegetarische voeding	3-5 mcg	● ● ●
Probiotica*: multi-strain, multi-species (moeder en kind) Ondersteunt de ontwikkeling van de darmen en het afweersysteem van het kind Helpt bij het voorkomen van darmklachten, infecties en allergieën Helpt bij het voorkomen van mastitis Versterkt de immuunbeschermende werking van moedermelk	Minimaal 1x10 ⁹ cfu**	● ●
Jodium (moeder) Ondersteunt de hersenontwikkeling en de groei van het kind Ondersteunt de productie van schildklierhormoon, dat nodig is voor de stofwisseling, groei en de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de hersenen	150 mcg	● ●
DHA (moeder) Goed voor de hersenfunctie en het gezichtsvermogen van het kind Helpt tekorten bij de moeder voorkomen	200-300 mg	● ●
Fenegriek (Trigonella foenugraecum) Stimuleert borstvoeding	3x daags 1.725 mg gedurende 21 dagen	●

* De ontwikkeling van het darmmicrobioom van het kind kan verstoord raken wanneer het kind via een keizersnede of te vroeg is geboren, de eerste dagen in het ziekenhuis heeft doorgebracht, antibiotica heeft gebruikt of wanneer de moeder tijdens de zwangerschap een onevenwichtige vaginale en/of darmmicrobiota had.

** cfu=colony forming units/kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Zwangerschap

Aandachtspunten

- Hoe beter de kwaliteit van de voeding van de moeder, hoe beter de kwaliteit van de borstvoeding.
- Cafeïne, alcohol en kwikrijke vis tijdens de borstvoeding wordt afgeraden.
- Een multi speciaal voor zwangeren en bij borstvoeding bevat vaak de extra vitaminen en mineralen die belangrijk zijn tijdens deze periode.
- Kies een probioticum speciaal voor zuigelingen. Het adviseren van verschillende soorten en stammen (multi-strain, multi-species) probiotica vergroot de kans op succes. Toedienen kan in opgeloste vorm met een pipet.
- De darmen van een pasgeborene tot 3 maanden kunnen nog geen vitamine K1 aanmaken. Borstvoeding bevat geen vitamine K1, daarom is suppletie noodzakelijk.

Belangrijkste referenties

- Gezondheidsraad, Briefadvies over Vitamine K-suppletie bij zuigelingen, 29 juni 2010.
- Hashemi, A., C.R. Villa, and E.M. Comelli, Probiotics in early life: a preventative and treatment approach. Food Funct, 2016.
- Groningen, U. M. C. Een kritische beschouwing van de aanbevelingen en de rationale van het Gezondheidsraad rapport 'Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D'. Ned Tijdschr Klin Chem Labgeneesk, 2013, 38.3: 169-185.
- Weggemans, R.M., D. Kromhout, and C. van Weel, [New dietary reference values vitamin D]. Ned Tijdschr Geneesk, 2012, 156(47): p. A5565.
- Zimmermann, M.B., Iodine deficiency in pregnancy and the effects of maternal iodine supplementation on the offspring: a review. Am J Clin Nutr, 2009, 89(2): p. 668S-72S.
- Dror, D. K., & Allen, L. H. Iodine in human milk: a systematic review. Advances in Nutrition, 2018, 9.suppl_1: 347S-357S.
- Mallick, R., Basak, S., & Duttaroy, A. K. Docosahexaenoic acid, 22: 6n-3: Its roles in the structure and function of the brain. International Journal of Developmental Neuroscience, 2019, 79: 21-31.
- Barker, M., Adelson, P., Peters, M. D., et al. Probiotics and human lactational mastitis: A scoping review. Women and Birth, 2020, 33.6: e483-e491.
- Rautava, S., Kalliomäki, M., & Isolauri, E. Probiotics during pregnancy and breast-feeding might confer immunomodulatory protection against atopic disease in the infant. Journal of allergy and clinical immunology, 2002, 109.1: 119-121.
- Dror, D. K., & Allen, L. H. Vitamin B-12 in human milk: a systematic review. Advances in nutrition, 2018, 9.suppl_1: 358S-366S.
- Reeder C, Legrand A, O'Connor-Von SK. The Effect of Fenugreek on Milk Production and Prolactin Levels in Mothers of Preterm Infants. Clinical Lactation 2013;4(4):159-165.