



## Seksualiteit en vruchtbaarheid

**Seks is doorgaans een belangrijk onderdeel van een gezonde relatie. Borstvoeding geven kan invloed hebben op de seksualiteit en de beleving ervan. Het is belangrijk dat ouders goed geïnformeerd zijn over anticonceptie tijdens de borstvoedingsperiode.**

### Zwangerschap en bevalling

Het lichaam van de vrouw is na een zwangerschap meestal niet meer helemaal hetzelfde als voorheen. Het lichaam verandert door de zwangerschap: door groei kunnen striae optreden en de buikspieren kunnen slapper worden. Ook op de borst kunnen zich striae vormen, omdat door de toename van het klierweefsel de borsten meestal groeien. De borsten kunnen door de groei (tijdelijk) vreemd of oneigen voelen.

De bevalling kan een lichamenlijk litteken hebben achtergelaten, bijvoorbeeld door een knip, een ruptuur of een keizersnede. Maar ook op psychisch gebied kan een bevalling sporen achterlaten. Bijvoorbeeld doordat de bevalling en/of het proces erna als traumatisch werden ervaren.

### Hormonen

Tijdens de zwangerschap, de bevalling en de periode erna verandert hormonaal gezien veel in het lichaam van de vrouw. Tijdens de zwangerschap is de hoeveelheid progesteron en oestrogeen verhoogd om te zorgen voor instandhouding van de zwangerschap en de groei van de baby, terwijl het effect van prolactine hierdoor geremd wordt. Tijdens de bevalling is vooral oxytocine, het hormoon dat zorgt voor weëenactiviteit, belangrijk. Ook na de bevalling is oxytocine van belang: het zorgt voor de toeschietreflex die de melk laat stromen. Na de bevalling van de placenta daalt de progesteronspiegel snel, waardoor prolactine ruim baan krijgt. Dit hormoon is belangrijk voor de melkproductie. In de periode tot de eerste menstruatie is de hoeveelheid oestrogeen verlaagd, waardoor de vagina ook tijdens het vrijen droog kan blijven. Tijdelijk gebruik van glijmiddel kan hierbij een oplossing bieden.

### Aanraking

De zorg voor een baby is, zeker als een moeder borstvoeding geeft, heel lichamenlijk. Daardoor kan een moeder soms het gevoel hebben dat ze wel genoeg aangeraakt is. Hoewel veel vrouwen minder zin hebben in seks, hebben ze dikwijls wel behoefte aan nabijheid en intimiteit. Meestal komt het verlangen naar seks met de partner weer terug als de meest intensieve periode met de nieuwe baby achter de rug is. Hoe lang deze periode varieert sterk van moeder tot moeder. Er zijn ook vrouwen die al kort na de bevalling juist meer zin in seks hebben.

### Samen slapen

Die intensieve eerste periode gaat vaak gepaard met slaaptekort van een of beide ouders. Ook dit kan zorgen voor een terugloop van de seksuele activiteit tussen partners. Baby's en jonge kinderen worden meestal nog minimaal een keer, maar meestal vaker per nacht wakker. Ze hebben dan behoefte aan voeding en / of geborgenheid. Het kan ouders helpen om de baby zo dicht mogelijk bij hen te laten slapen. Dit kan door het bedje dichtbij te zetten (rooming-in), door het bedje aan het bed van de ouders te schuiven (co-slapen) of door de baby bij de ouders in bed te laten slapen. Dit laatste wordt samen slapen of bed sharing genoemd. Wanneer dit op een veilige manier gebeurt brengt samen slapen geen risico's met zich mee. Hierbij wordt bedoeld op het gebruik van een stevig matras, geen losse



kussens en hoog opgetrokken dekbedden, valgevaar moet worden uitgesloten, en geen van de ouders mag recent drank of drugs hebben gebruikt of roken.

Uitgebreide informatie hierover is te vinden in de LLL-brochure 'Borstvoeding en slapen'

### Vruchtbaarheid

Borstvoeding geven heeft invloed op de vruchtbaarheid van de vrouw. Vaak duurt het enige tijd voor de menstruatie terugkeert. >>

### Oxytocine en prolactine

Oxytocine en prolactine zijn veelzijdige hormonen. Oxytocine komt vrij bij verschillende processen in het lichaam, bijvoorbeeld bij de weëen en in aanloop naar de toeschietreflex. Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het komt namelijk vrij bij aanraking en knuffelen, ook van de baby. Het hormoon zorgt er dan ook voor dat de band tussen moeder en kind hechter wordt. Daarbij zorgt het ook voor meer ontspanning.

Oxytocine komt ook vrij bij zoenen, vrijen en een orgasme. Dit kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat een vrouw tijdens het vrijen een toeschietreflex krijgt.

Prolactine is een hormoon dat zorgt voor de melkproductie. De verhoogde prolactinespiegel vlak na de bevalling en bij een vrouw die (langdurig) borstvoeding geeft, zorgt er bovendien voor dat een moeder beter op de behoeftes van haar baby ingaat.

**Vervolg pagina 1 - Borstvoeding en seksualiteit**  
Daardoor is onduidelijk wanneer een vrouw vruchtbaar is en opnieuw zwanger kan raken. Westerse vrouwen die vaak voeden en ook na de eerste zes maanden nog borstvoeding geven, gaan gemiddeld na veertien maanden weer menstrueren.

### Niet-hormonale anticonceptie

In grote delen van de wereld is het geven van borstvoeding de meest gebruikte methode om niet zwanger te worden. De lactatie amenorroe methode (LAM) is gebaseerd op de tijdelijke fysiologische remming van de vruchtbaarheid van vrouwen die hun kind enkel voeden met de borst (zonder kolven en zonder bijvoeden). Tijdens de eerste zes maanden na de geboorte, gedurende de periode van voeden op verzoek en zo lang een vrouw nog niet heeft gemenstrueerd, is de vruchtbaarheid gering mits de intervallen tussen de voedingen niet te groot zijn.

## Meer weten over borstvoeding geven na seksueel misbruik?

Dit informatieblad bespreekt aandachtspunten rondom het geven van borstvoeding door vrouwen die te maken hebben gehad met seksueel misbruik. Zwangerschap, bevalling en borstvoeding zijn in het leven van elke vrouw ingrijpende gebeurtenissen. Voor vrouwen met een misbruikverleden kunnen daar nog extra uitdagingen bij komen. Een goede, positieve begeleiding van zowel de zwangerschap als de borstvoedingsperiode kan van doorslaggevend belang zijn voor het verwerken van het verleden.

Dit informatieblad is eenvoudig te bestellen via [lecheleague.nl/webwinkel](http://lecheleague.nl/webwinkel)



**La Leche League Informatieblad**

### Borstvoeding geven na seksueel misbruik

**Geboren en borstvoeding**  
Zwangerschap, bevalling en borstvoeding zijn belangrijke gebeurtenissen in het leven van elke vrouw. Het is belangrijk dat vrouwen met een verleden van seksueel misbruik voldoende ondersteuning krijgen om deze gebeurtenissen te overleven en te verwerken. Dit informatieblad biedt informatie over de mogelijkheden om dit te bereiken, en beschrijft hoe het kan helpen om de borstvoeding te geven na seksueel misbruik.

**Handing van anticonceptie**  
Het is belangrijk dat vrouwen met een verleden van seksueel misbruik voldoende ondersteuning krijgen om de juiste keuze te maken voor anticonceptie. Dit informatieblad biedt informatie over de mogelijkheden om dit te bereiken, en beschrijft hoe het kan helpen om de juiste keuze te maken voor anticonceptie.

Barrièremiddelen, zoals het condoom, het vrouwencondoom en het pessarium hebben geen invloed op de borstvoeding en kunnen veilig worden gebruikt. Ook een koperspiraal heeft geen invloed op de borstvoeding. Wanneer er geen kinderwens meer bestaat, is sterilisatie van man of vrouw een mogelijkheid. Het is de meest betrouwbare anticonceptiemethode en heeft geen invloed op de borstvoeding.

### Anti conceptie en morning afterpil Hormonale (nood)anticonceptie

Hormonale anticonceptiemiddelen voorkomen dat een vrouw een eisprong krijgt of dat een bevruchte eicel zich in het baarmoederslijmvlies kan innestelen. Er zijn twee soorten orale anticonceptiemiddelen: het combinatiepreparaat die de hormonen oestrogeen en progestageen bevat, en de 'minipil', met alleen progestageen. Methoden met alleen progestageen hebben geen nadelig effect op de melkproductie of groei van het kind. Er is te weinig en tegenstrijdig onderzoek met onduidelijke klinische relevantie om het gebruik van de combinatiepreparaat aan dan wel af te raden. Gebruik van het hormoonhoudend spiraal, de prikpil en het implantatiestaafje heeft hoogstwaarschijnlijk geen effect op de melkproductie en de groei en gezondheid van het kind.

De morning-afterpil bevat een zeer hoge dosis progesteron. Dit hormoon gaat over in de moedermelk en wordt door de verhoogde dosis dan ook afgeraden te combineren met het geven van borstvoeding. Afhankelijk van het type morningafterpil wordt een onderbreking van acht uur tot enkele dagen aangeraden. Om de melkproductie in stand te houden is afkolgen in de tussentijd belangrijk. Deze melk kan de moeder niet meer aan haar kind geven.

### Zwangerschapsafbreking

Niet alle vrouwen stoppen met het geven van borstvoeding voor of tijdens een nieuwe zwangerschap. Soms komt een zwangerschap ongepland en onverwacht, soms komt een zwangerschap precies op tijd, maar zijn de gezondheidsrisico's voor de moeder of de ongeboren baby zo groot dat ervoor wordt gekozen om de zwangerschap vroegtijdig af te breken. De medicatie die hiervoor wordt gebruikt kan meestal niet in combinatie met borstvoeding worden gebruikt. Net als bij de morningafterpil, kan na een periode van stoppen, het voeden weer hervat worden.

Hoe langer de duur van de zwangerschap voordat deze wordt afgebroken, hoe groter de kans dat na de beëindiging de melkproductie op gang komt. Voor de ene moeder kan dit heel confronterend en wrang zijn. Zij kan baat hebben bij het gebruik van

lactatieremmers in de eerste dagen. Voor de andere moeder kan de melkproductie en het afbouwen daarvan een onderdeel zijn van het rouwproces. Zie de LLL-brochure 'Melkproductie en het overlijden van de baby'

### Seksueel misbruik

Naar schatting is 39% van de vrouwen ooit slachtoffer geweest van enige vorm van seksueel geweld. Als gevolg daarvan kunnen deze vrouwen last hebben van psychische problemen, maar niet elke vrouw is zich bewust van de invloed van dit misbruik.

Het geven van borstvoeding is, net als zwanger zijn en bevallen, een lichamelijk proces. De wetenschap als moeder een baby te kunnen voeden en koesteren met het eigen lichaam, kan een grote stap zijn in de verwerking van het verleden. De oxytocine die bij het geven van borstvoeding vrij komt kan helpen een gezonde hechting tussen moeder en kind te bevorderen.

Sommige vrouwen wensen tijdens de seksuele activiteiten geen contact met borst en/of tepel. Het is goed om deze vrouwen te laten weten dat het drinken van hun baby aan de borst vaak een heel ander gevoel en ervaring is. Het aanraken van de borsten door zorgverleners kan wel als zeer ingrijpend worden ervaren. Daarom is het goed als de verloskundige, kraamverzorgende en bijvoorbeeld de lactatiekundige enigszins op de hoogte zijn zodat op een adequate manier kan worden omgegaan met de gevoelens van de moeder. Het is voor vrouwen met een misbruikverleden van groot belang om zeggenschap te hebben over hun eigen lichaam en hun eigen keuzes te maken en daarin gesteund te worden. Recent onderzoek toont aan dat moeders die borstvoeding geven terwijl ze een misbruikverleden hebben, zich vaak beter voelen dan moeders met een misbruikverleden die geen borstvoeding geven. Dit lijkt te komen doordat borstvoeding geven bij de moeder de stressniveau's verlaagt en de energieniveaus verhoogt.

### Tot slot

Het ouderschap verandert veel in een relatie: niet meer alleen geliefden, maar ook ineens ouders van een of meerdere kinderen. Borstvoeding geven hoeft geen belemmering te zijn voor het seksleven van (jonge) ouders, maar het kan er wel door veranderen. Het bespreekbaar maken van de combinatie van borstvoeding, anticonceptie, (samen) slapen en hormonale veranderingen kan zorgen voor meer begrip tussen partners, maar ook tussen de ouders en de zorgverlener(s).

### Bronnen:

[www.lalecheleague.nl/zorgverleners/bulletin-borstvoeding](http://www.lalecheleague.nl/zorgverleners/bulletin-borstvoeding)

# Moeder-tot-moeder-contact



**Borstvoedingorganisatie La Leche League vierde dit jaar haar 60-jarig jubileum. De oprichtsters van La Leche League wisten uit eigen ervaring wat de geheimen waren om met succes een baby te voeden: beschikken over de juiste informatie en contact hebben met andere voedende moeders.**

Nog altijd is moeder-tot-moeder-contact de basis van ons werk. LLL-leidsters zijn moeders die borstvoeding geven of hebben gegeven. Ze zijn ervaringsdeskundig en hebben interne scholing gevolgd. Het bijscholingsbeleid staat borg voor het op peil houden van de kennis en competenties van onze vrijwilligers. Door hun ervaring en expertise hebben LLL-leidsters een brede kennis van alle fasen van het geven van borstvoeding. Heeft u er al eens aan gedacht om een LLL-leidster uit de omgeving te vragen om in uw praktijk of instelling borstvoedingsvoorlichting te verzorgen? Verwijst u cliënten voor hulp en informatie door naar Borstvoedingorganisatie La Leche League? Op deze manier brengt u 'vuistregel tien' uit het WHO/Unicef programma in de praktijk.

Op onze website vindt u de contactgegevens van de LLL-leidsters. [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl).

# Documentatiemap- en abonnement

Om het organiseren van individuele zorgverleners in de ouder- en kindzorg gemakkelijk te maken, is de documentatiemap gerealiseerd, aangevuld met het documentatie-abonnement. Alle brochures en informatiebladen worden minimaal eens per vijf jaar herzien en aangepast aan de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

- **De documentatiemap** bevat de volledige set recente brochures en informatiebladen, elk apart in een insteekhoes, verzameld in een ringbandmap met opdruk. Zo heeft u altijd de beschikking over een passende brochure om uw cliënt van betrouwbare informatie te voorzien. **Prijs: € 34,50**
- **Met het documentatie-abonnement** blijft de map actueel, door jaarlijkse toezending van nieuwe en herziene uitgaven. Bovendien ontvangt u ook jaarlijks het magazine 'Borstvoeding Vandaag'. **Prijs: € 12,50**



## Bestellen

Brochures en informatiebladen zijn vanzelfsprekend ook los te bestellen, zodat u de map kunt aanvullen wanneer u informatiemateriaal aan uw cliënten heeft verstrekt. LLL-brochures en informatiebladen zijn ook als PDF verkrijgbaar. [www.lalecheleague.nl/webwinkel](http://www.lalecheleague.nl/webwinkel)

## Nieuwe publicaties van La Leche League



## Nieuwe LLL-brochures

De brochures van Borstvoedingorganisatie La Leche League worden in principe iedere vijf jaar herzien en aangepast aan de meest recente informatie.

De afgelopen periode zijn de volgende brochures vernieuwd en/of toegevoegd aan ons assortiment: 'Goed aan de borst', 'Afkolven en bewaren' en de brochure 'Meerlingen'.

Bestellen kan eenvoudig en snel via onze website: [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl).

Nieuwe én bestaande publicaties kunt u bestellen via [lalecheleague.nl/webwinkel](http://lalecheleague.nl/webwinkel) (ook verkrijgbaar als pdf). Houders van een documentatieabonnement ontvangen nieuwe publicaties automatisch bij de eerstvolgende aanvulling.

# Goed om te weten voor u als zorgverlener

## Multidisciplinaire Richtlijn

Moeders krijgen tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode dikwijls met veel verschillende zorgverleners te maken. Werken volgens de Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding kan zorgverleners helpen om zoveel mogelijk dezelfde informatie en adviezen naar moeders uit te dragen. Borstvoedingorganisatie La Leche League heeft meegewerkt aan de totstandkoming van deze richtlijn. Een groot aantal partijen – waaronder de NVOG, KNOV en V&VN VOG – onderschrijft de Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding. [www.richtlijnborstvoeding.nl](http://www.richtlijnborstvoeding.nl)

## Baby Friendly Hospital Initiative

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en UNICEF (het Kinderfonds van de Verenigde Naties) willen met het Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) bevorderen dat baby's overal ter wereld vanaf de geboorte uitsluitend borstvoeding kunnen krijgen. De wereldwijde borstvoedingscampagne legt de nadruk

op de steun die moeders elkaar bieden. Het geeft daarmee aan dat borstvoeding geven een gewoon alledaags gebeuren is en geen medische aangelegenheid. BabyFriendly Nederland (voorheen stichting Zorg voor Borstvoeding) is verantwoordelijk voor de certificering van organisaties in Nederland. Er zijn vijf standaarden geformuleerd waaraan elke gecertificeerde organisatie moet voldoen. In 'standaard 1' is opgenomen dat organisaties voor moeder- en kindzorg beleid hebben vastgelegd waarmee elk kind een optimale start kan maken. Daarbij wordt bijzondere aandacht gegeven aan voeding in de eerste twee levensjaren. Het beleid wijst op het belang van het faciliteren van het geven en krijgen van borstvoeding en is conform de WHO-code. In het beleid is opgenomen hoe ouders uitleg krijgen over het belang van moeder-tot-moeder contact en hoe (aanstaande) ouders in alle contacten waarin borstvoeding aan de orde komt, zowel in de zwangerschap als tijdens de borstvoedingsperiode, wordt gewezen op de vrijwillige borstvoedingsorganisaties voor informatie en een 'luisterend oor'. In contact met andere borstvoedende moeders groeit het zelfvertrouwen, waardoor de reguliere zorg wordt ontlast.

De overige standaarden gaan over een goede start, informatie over en de praktijk van het voeden, bijvoeding en voeding voor het oudere kind en hechting en zeggenschap.

## Partner in zorg voor borstvoeding

Nederland kent een unieke, goede en fijnmazige zorg rondom de zwangere en pasbevallen vrouw. Ook na de kraamperiode spelen zorgverleners een belangrijke rol in de jeugdgezondheidszorg. Borstvoedingorganisatie La Leche League is een actieve partner in de Samenwerkende Borstvoeding Organisaties en het nationaal Platform Borstvoeding. LLL werkt op basis van moeder-tot-moedercontact en is daarmee een aanvulling op de begeleiding van borstvoeding door zorgverleners.

Borstvoedingorganisatie La Leche League is door haar expertise en unieke manier van werken een zinvolle partner voor zorgverleners rondom borstvoeding.

## BULLETIN BORSTVOEDING krijgt u het al digitaal?

Bulletin Borstvoeding wordt ongeveer twee keer per jaar kosteloos toegestuurd aan instellingen in de gezondheidszorg en aan individuele zorgverleners met belangstelling voor borstvoeding.

### Digitaal abonnement

Een digitaal abonnement biedt voordelen:

- u ontvangt Bulletin Borstvoeding sneller dan per post;
- het bulletin is eenvoudig te verspreiden binnen uw organisatie;
- de kosten voor La Leche League zijn aanzienlijk lager.

U kunt eenvoudig een **digitaal abonnement** aanvragen door een mail te sturen naar [info@lalecheleague.nl](mailto:info@lalecheleague.nl) (Nederland) of [info@lalecheleague.be](mailto:info@lalecheleague.be) (Vlaanderen). U kunt het abonnement zowel persoonlijk als voor een organisatie aanvragen.

### Adresbestand actualiseren

Vanwege de sterk toegenomen portokosten willen we ons adresbestand graag actualiseren. **Ontvangt u Bulletin Borstvoeding op papier en heeft u geen belangstelling (meer), of ontvangt u onnodig meerdere exemplaren binnen uw organisatie?** Dan stellen we het op prijs als u laat weten welk(e) adres(sen) we kunnen verwijderen.

### Donatie

Een eventuele donatie op IBAN NL97 INGB 0005 3912 80 t.n.v. stichting La Leche League Nederland te Gouda wordt zeer gewaardeerd. Voor Vlaanderen zijn de bankgegevens: La Leche League België-Vlaanderen vzw, IBAN BE24 4066 0604 9138, BIC: KREDBEBB.



Neem ook een kijkje op:  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

Hier vindt u onder andere:

- het Borstvoeding ABC
- een speciaal gedeelte voor zorgverleners
- contactgegevens van alle LLL-leidsters in Nederland
- een uitgebreide webwinkel
- ervaringsverhalen



Borstvoedingorganisatie  
**La Leche League**

### Stichting La Leche League Nederland

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee  
[www.borstvoedingstelefoon.nl](http://www.borstvoedingstelefoon.nl)  
[info@lalecheleague.nl](mailto:info@lalecheleague.nl)  
[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

### La Leche League België-Vlaanderen vzw

Koningin Astridlaan 155, 2800 Mechelen  
Telefoon: 015 - 557943  
[info@lalecheleague.be](mailto:info@lalecheleague.be)  
[www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be)