



Borstvoeding

Opvolgboekje - Wegwijs op de kraamafdeling

Materniteit

01 Inhoud

Baby's eerste rapport	4
10 vuistregels voor het slagen van borstvoeding	5
Voordelen van borstvoeding	6
Huid-op-huidcontact meteen na de bevalling	7
'Colostrum' of 'de eerste melk'	7
Afkolven van het colostrum	8
Aanleggen van je baby	9
Nog even alles op een rijtje	16
Hoe informeren?	17
Regeldagen: principe van vraag en aanbod	19
Stuwing van de borsten	20
Hoe tepelkloven bij borstvoeding vermijden?	21
Borstontsteking	21
Afkolven en bewaren van moedermelk	23
De partner en borstvoeding	29
Anticonceptie en borstvoeding	30
Meer info en nuttige links	31
Na de eerste levensweek thuis	33
Voedings- en vochtbalans	35
Checklist GVO bij ontslag	41
Ontslag	42
Geboorteaangifte	42
Tips voor mama	43
Tips voor de verzorging van je baby	45

Welkom

Je hebt voor borstvoeding gekozen en wij zullen je hierbij zoveel mogelijk helpen. In deze brochure vind je alvast meer informatie en tips. Borstvoeding geven is een heel natuurlijk en logisch vervolg op de zwangerschap, maar tegelijk is het een vaardigheid dat je moet leren.

Deze brochure bevat een leidraad om je tijdens je verblijf in ons ziekenhuis te helpen met het geven van borstvoeding. Je vindt er ook heel wat tips in van onze vroedvrouwen en lactatiekundigen.

Indien je na het lezen van de brochure hierover nog vragen hebt, kan je altijd terecht op onze dienst materniteit. Wij wensen je alvast een aangenaam verblijf en een vlotte start met je baby.

Materniteit (afdeling H1)

03 Baby's eerste rapport

Mijn naam is:

Mijn mama haar naam is:

Ik ben geboren op:

Ik woog gram.

Ik was cm groot.

Ik heb weken in mama haar buik mogen groeien.

Mijn eerste melkje was

..... is de vroedvrouw die thuis voor ons zorgde.

Ik kreeg mijn hielprik op / / 20

Mijn melkje toen ik mee naar huis ging:

Ik mocht naar huis op: / / 20

Ik woog gram toen ik naar huis mocht.

10 vuistregels voor het slagen van borstvoeding

Wij volgen de **tien vuistregels** voor het slagen van borstvoeding van de Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef op om elke baby de best mogelijke start te geven.

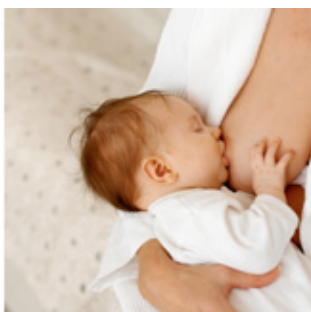
1. Een geschreven borstvoedingsbeleid opstellen dat standaard bekend-gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
2. Aan alle betrokken medewerkers de vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het beleid.
3. Alle zwangere vrouwen voorlichten over de voordelen en de praktijk van het borstvoeding geven.
4. Moeders binnen het halfuur na de geboorte helpen met de borstvoeding.
5. Aan alle moeders uitleggen hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe ze hun melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als moeder en kind gescheiden worden.
6. Aan pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding geven, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind dag en nacht bij elkaar op de kamer laten blijven (rooming-in).
8. Borstvoeding op verzoek nastreven.
9. Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen geen speen of fopspeen geven.

10. De vorming van de begeleidingsgroepen voor borstvoeding (moedergroepen) aanmoedigen en de moeder bij het verlaten van de instelling hiernaar doorverwijzen.

05 Voordelen van borstvoeding

Voor de mama

- Borstvoeding geven zorgt voor een vlugger herstel van de baarmoeder waardoor je minder bloedverlies zal hebben.
- Het bevordert jouw zelfvertrouwen.
- Je bent sneller vertrouwd met de gewoontes van je baby.
- Indien je tijdens jouw zwangerschap last had van zwangerschapsdiabetes dan vermindert de kans op ontwikkeling van ouderdomsdiabetes door het geven van borstvoeding.
- Het is gratis en gemakkelijk: je hebt alles bij de hand en de melk heeft altijd de juiste temperatuur.
- Bovendien zou borstvoeding het risico op borst- en eierstokkanker verminderen.



Voor de baby

- Moedermelk is uniek en volledig aangepast aan de behoefte van de baby op elke leeftijd.
- Borstvoeding beschermt de baby tegen infecties: onder andere luchtweg- en maagdarminfecties en oorontstekingen en draagt bij tot de ontwikkeling van zijn immuunsysteem.
- Jouw baby heeft minder kans op overgewicht op een latere leeftijd.
- De moedermelk zorgt er mee voor dat de hersenen en het zenuwstelsel zich optimaal ontwikkelen.
- Er is minder risico op wiegendoed.
- Door de moedermelk leert jouw baby verschillende smaken kennen.
- Er is een betere kaakontwikkeling en er zijn minder tandproblemen bij de baby.

06

Huid-op-huidcontact meteen na de bevalling

Zodra de baby geboren is, wordt deze op de buik van de mama gelegd. Om het huid-op-huidcontact te bevorderen, blijft jouw kindje daar zo lang mogelijk liggen.

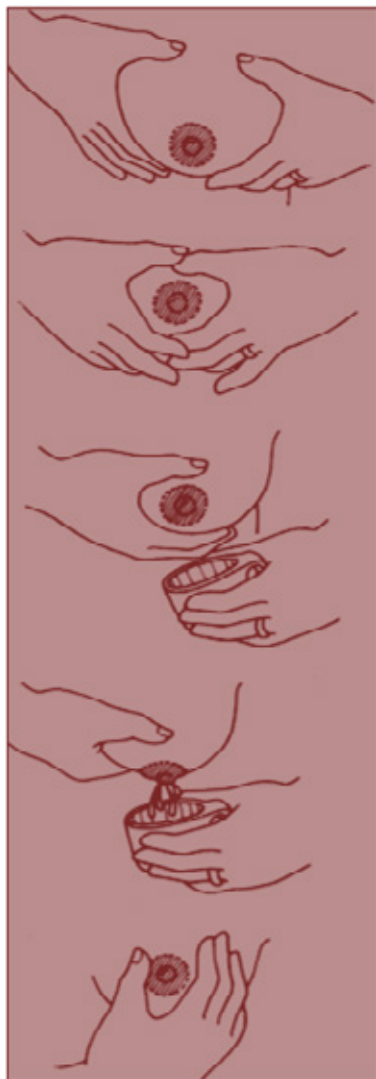
Tijdens dit eerste 'knuffeluurtje', maken jullie beiden intensief kennis met de baby en wordt de eerste borstvoeding gegeven.

07

'Colostrum' of 'de eerste melk'

De eerste melk, het 'colostrum', is heel belangrijk voor jouw baby. Het bevat enorm veel energierijke voedingsstoffen en zorgt ervoor dat het darmstelsel van jouw baby wordt klaargemaakt voor het leven buiten de baarmoeder. Het is ook bewezen dat baby's die vlak na de bevalling borstvoeding krijgen, minder last krijgen van 'geel zien' en langere, succesvolle borstvoedingsperiodes kennen.

Als de eerste voeding niet lukt, zal het colostrum manueel afgekolfd worden en via een lepeltje aan jouw baby gegeven worden.



Manueel kolven

09 Aanleggen van je baby

De eerste dag aanleggen

Leg jouw baby aan telkens hij even wakker is, maar laat hem tussendoor rusten. Maak van die gelegenheden gebruik om zelf ook wat te rusten. De baby hoeft niet te wenen voor een voeding.

De vroege honger signalen zijn hier belangrijk:

- de baby vertoont zoek- en zuiggedrag;
- de baby maakt smakgeluidjes;
- de baby beweegt zijn handje naar de mond;
- de baby zucht zacht en/ of kreunt.

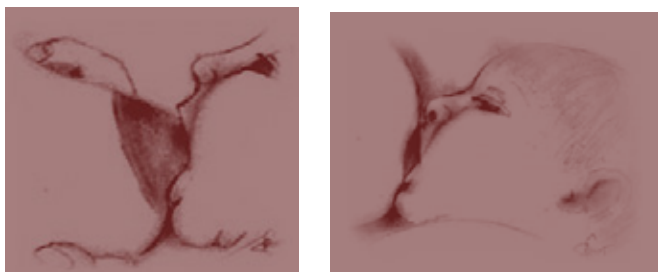
Hoe leg je je baby correct aan?



Breng je baby naar je borst, niet omgekeerd. Hou het neusje van je baby ter hoogte van jouw tepel bij het aanhappen.



Druk de kin van je baby tegen je borst. De lippen van je baby zijn naar buiten gekruld.



Zorg ervoor dat een groot deel van het tepelhof in de mond van je baby bevindt (vooral onderaan).

Hoe ligt je baby correct aan de borst?



- Bewegingen ter hoogte van baby's slapen.
- Het hoofdje moet vrij kunnen bewegen.
- Na voeding mag de tepel wel verlengd maar niet vervormd zijn.
- Buik tegen buik.
- Het is belangrijk dat het oortje - het schouderdje en de heupen op 1 lijn staan (zie onderstaande foto).



Wanneer en hoe vaak moet ik mijn baby aanleggen?

Je legt de baby aan de borst zo vaak en zolang hij er om vraagt. Dit bevordert de melkproductie en geeft de baby de nodige voedingsstoffen. Zorg dat jouw kindje de eerste paar dagen minstens acht à twaalf voedingen per dag krijgt.

Want:

- de maag van een baby is slechts zo groot als een knikker;
- borstvoeding is sneller verteerbaar;
- hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk je aanmaakt;

Hoe weet je of jouw baby voldoende drinkt?

- De eerste dagen zijn enkele druppels moedermelk al een bom aan energie.
- Een goede voeding duurt 15 à 20 minuten aan de eerste borst. Bied altijd je tweede borst aan.
- Je baby wordt loom tijdens/ na het voeden.
- Je hoort je baby slikken en zuigen met grote teugen.
- Je baby is ontspannen na het voeden en stopt spontaan.

- s'Avonds vraagt je baby vaak wat meer.
- Elke voedingsbeurt is anders.

Uren na bevalling	Aantal natte luiers	Aantal stoelgang-luiers	Kleur stoelgang
0 tot 24 uur	1	minimum 1	zwart
24 uur tot 48 uur	2	minimum 1	zwart
48 uur tot 72 uur	3	minimum 3	groen-geel
Na 3 dagen	4	minimum 4	geel
Na 6 dagen	6	minimum 4	geel

Moet ik mijn baby wakker maken om te drinken?

JA!

Als ik liever verder slaap i.p.v. regelmatig goed te drinken.

NEEN!

Op voorwaarde dat ik om de 3 à 4 uur goed drink.

Tips om je baby op een zachte manier te wekken

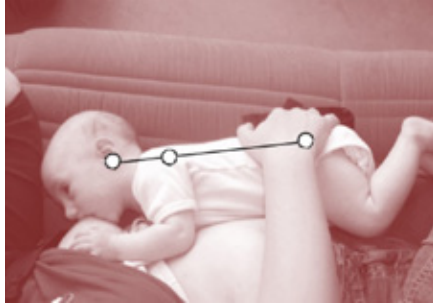
- Neem de dekentjes weg.
- Masseer de handen, de beentjes, ...
- Wieg je baby zachtjes.
- Plaats een nieuwe propere luier.
- Bied jouw borst aan.
- Masseer de muis van het duimpje.
- Breng enkele druppels melk aan op de lipjes.
- Maak huid-op-huidcontact.

- Als je baby dan nog niet wakker wordt, vraag dan hulp.
- Als je baby wel voldoende drinkt, dan is het OK.

Mogelijke houdingen

Zijlig

De baby ligt naast jou, jullie liggen beide op jullie zij.



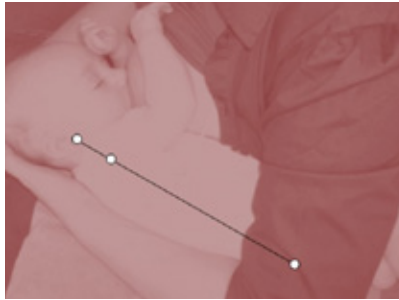
Madonnahouding

De baby ligt op jouw onderarm.



Rugbyhouding

De baby ligt onder je arm door, met zijn beentjes naar achter, het hoofdje rust in jouw hand.



Waarom blijft je baby graag dag en nacht dichtbij jou?

- Zo kan je vroege hongersignalen opvangen.
- Zo kan je sneller en kortere voedingen geven.
- Zo slapen jullie beter tussen de voedingen door.
- Zo kunnen jullie samen rustiger wakker worden.
- Zo leer je de gewoontes van je baby sneller kennen.

Zelfzorg - Vergeet jezelf niet als mama

- Heb vertrouwen in jouw borstvoeding.
- Neem een comfortabele houding aan bij het voeden.
- Borsthygiëne: wassen met enkel water is voldoende.
- Eet wat je gewoon bent, maar eet wel gezond en gevarieerd.
- Drink naar behoefte.
- Neem voldoende rust en tijd voor jezelf.
- Weet dat je altijd terecht kan bij één van onze vroedvrouwen met je vragen of emoties.

- Begin zo snel mogelijk na de geboorte (binnen 1 uur) met het geven van borstvoeding.
- Geef vaak en op verzoek borstvoeding.
- Je baby mag onbeperkt drinken aan de borst, dus zo lang en zo vaak als hij wil.
- Geef minstens 1 nachtvoeding.
- Bied altijd 2 borsten aan.
- Laat je baby bij jou op de kamer slapen.
- Geef geen bijvoeding zonder dat je dit met de arts of de vroedvrouw/ lactatiekundige hebt overlegd.
- Als je baby niet aan de borst wil zuigen of slecht aan de borst drinkt, start dan na 24 uur met kolven.
- Weeg je baby één keer per dag tijdens je verblijf op de materniteit.
- Geef geen fopspeen en gebruik geen flesje of tepelhoedje als dat niet nodig is.

11 Hoe informeren?

Het geven van borstvoeding lijkt vanzelfsprekend. Toch ontstaan er vaak problemen door gebrek aan kennis over borstvoeding. Als je je tijdens je zwangerschap goed voorbereidt op het geven van borstvoeding, kan je deze problemen voorkomen of oplossen.

Deze kennis kan je zelfvertrouwen vergroten in een periode vol veranderingen die de geboorte van je baby met zich meebrengt. Hierdoor geef je uiteindelijk langer borstvoeding en doe je het vooral met plezier.

Vroeger vond de kennisoverdracht rond het geven van borstvoeding automatisch plaats van moeder op dochter of vanuit de omgeving. Nu is dat niet meer zo vanzelfsprekend. Toch zijn er nog voldoende manieren om je goed voor te bereiden door:

- het volgen van de voorlichtingsavonden;
- het lezen van boeken (meer info achterin deze brochure);
- informatie via het internet (meer info achterin deze brochure).

Lactatiekundigen hebben zich gespecialiseerd op het gebied van borstvoeding. Hun beroep bestaat uit het geven van intensieve begeleiding en ondersteuning bij het geven van borstvoeding. Je kan een beroep doen op een lactatiekundige bij specifieke vragen en/ of problemen als: voorlichting en advies rond borstvoeding, aanlegproblemen, het weigeren van de borst, pijnklachten, terugkerende borstontstekingen, onvoldoende melkproductie en/ of onvoldoende groei van de baby, vroeggeboorte, ziekte of handicap van moeder of baby, opnieuw beginnen met borstvoeding, ...

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om gedurende zes maanden volledig borstvoeding te geven. Voor een goede ontwikkeling heeft je baby de eerste zes maanden niets anders nodig dan jouw moedermelk. Pas na zes maanden krijgt je baby naast borstvoeding ook behoefte aan andere voedingsmiddelen zoals groente en fruit.

Zes maanden borstvoeding betekent dat je de gezondheidsvoordelen van borstvoeding op langere termijn aan je baby meegeeft. In het eerste levensjaar zorgt het ondermeer voor een betere ontwikkeling van de hersenen en aanleg van het zenuwstelsel. Het geeft minder kans op luchtweginfecties, darminfecties, oorontstekingen en hersenvliesontsteking. Je geeft je baby ook belangrijke antistoffen mee die hij zelf nog niet kan aanmaken. Na zes maanden begint je baby zelf antistoffen te maken. Met moedermelk heeft je kind minder kans op eczeem en allergieën en heeft hij een betere kaak-ontwikkeling waardoor goede motoriek van de mondspieren ontstaat.

Op latere leeftijd is er minder kans op o.a. hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Als gezondheidsmedewerkers vinden wij het belangrijk dat je dit weet. Natuurlijk moet dit in je eigen leef- en werksituatie passen. Het belangrijkste is dat je borstvoeding geeft zolang jij en je baby dit prettig vinden.

Regeldagen: principe van vraag en aanbod

Regeldagen zijn dagen waarbij vraag en aanbod van moedermelk weer op elkaar afgestemd moeten worden. Dat wil zeggen: omdat je kindje groeit, heeft het meer melk nodig en wil het dus vaker drinken, soms zelfs ieder uur. Hoe meer jij je baby aan de borst laat drinken, hoe vaker je borsten leeg zullen zijn. Dit geeft weer een signaal aan je hersenen om meer prolactine (het hormoon dat de aanmaak van melk stimuleert) uit te scheiden in de bloedbaan. Meer prolactine betekent meer melk.

Zuigen → Lege borsten → Signaal naar de hersenen → Uitscheiding van prolactine → Aanmaak van melk

Om het dus heel simpel te zeggen: zuigen maakt melk.

Regeldagen komen ongeveer rond dag 10 voor, op 3 en 6 weken, op 3 en 6 maanden. Deze momenten zijn niet strikt. Als ze er zijn, twijfel dan nooit aan je borstvoeding. Dit is slechts tijdelijk. Je baby groeit en vraagt om meer eten. Het hoort er gewoon bij. Neem tijdens de regeldagen extra rust en drink voldoende. Na 1 tot 4 dagen is vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd en zit er weer meer tijd tussen de voedingen.

13 Stuwing van de borsten

Stuwing treedt meestal op rond de 3de of de 4de dag na de bevalling. Je borsten voelen zwaar, vol en gespannen aan. Soms kan dit gepaard gaan met een temperatuursverhoging. Door vanaf het begin de baby zeer dikwijls te voeden, kun je erge stuwing voorkomen.

Wat doen bij stuwing?

- Zeer vaak aanleggen (best om de 2 uur) en goed afwisselen van houding.
- Borstmassage (ook onder de douche).
- Gebruik warmte voor de voeding (warm gelkussen) om zo de melkstroom te stimuleren.
- Koude (ijszak) na de voeding verlicht de pijn.

Bij stuwing is het moeilijker voor de baby om de tepel goed in het mondje te krijgen. Je kan trachten met de hand wat melk uit te duwen om zo de spanning van de borst wat te doen afnemen.

14

Hoe tepelkloven bij borstvoeding vermijden?

Tepelkloven zijn waarschijnlijk het meest voorkomende probleem gedurende de eerste dagen van de borstvoeding. Je kan tepelkloven voorkomen door:

- juist aan te leggen (vraag hierbij hulp de eerste dagen);
- afwisselen van de aanleghouding;
- na de voeding melk uitduwen en tepel goed laten opdrogen.

Indien je toch een kloofje hebt, kun je Lasinoh gebruiken. Dit hoef je niet af te wassen. We hebben ook multimamcompressen ter beschikking.

Voor de voeding kun je eventueel een pijnstiller innemen.

15

Borstontsteking

Er kunnen verschillende aanleidingen zijn voor het krijgen van een borstontsteking:

- verstopt melkkanaaltje;
- vermoeidheid;
- schimmelinfectie (spruw);
- stoppen met nachtvoedingen;
- combinatie van deze factoren.

Symptomen van een dreigende borstontsteking zijn:

- warme rode plekken op je borst;
- het voeden is pijnlijk;
- koorts $< 38,5\text{ }^{\circ}\text{C}$;
- je voelt je ziek (grieperig) en je hebt hoofdpijn.

Als je een **dreigende borstontsteking** hebt (rechts of links), is het belangrijk om de borst **GOED** leeg te maken en leeg te houden:

- maak je borst voor het voeden warm met kompressen;
- masseer de harde plek voor en tijdens de voeding met ronddraaiende bewegingen richting tepel;
- laat je baby altijd eerst de 'zieke' borst leegdrinken (de melk is goed);
- neem 2 x 500 mg Paracetamol en neem de nodige rust;
- na 2 uur herhaal je wat hierboven is beschreven;
- de symptomen verdwijnen binnen de 24 uur.

Bij een **borstontsteking**:

- bovenstaande raadgevingen helpen niet;
- koorts $> 38^{\circ}\text{C}$ gedurende meer dan 24 uur;
- het is raadzaam een arts te consulteren;

Er zijn verschillende antibiotica die bij een borstontsteking kunnen gegeven worden (enkel op voorschrift van een arts).

16 Afkolven en bewaren van moedermelk

Manueel kolven

Wanneer?

- Als je baby suf is en niet wil of kan drinken.
- Zolang je colostrum hebt (eerste 24 tot 48 uur) om geringe hoeveelheid beter te kunnen opvangen (lepeltje of cupje) en aan je baby te kunnen aanbieden.
- Bij stuwing: om te verlichten en je baby makkelijker te laten aanhappen.
- Bij vlakke of ingetrokken tepels om de tepel voor te bereiden.

Hoe?

- Op de afdeling kan je de nodige uitleg krijgen.
- De brochure 'Borstvoeding' van Kind en Gezin biedt extra ondersteuning bij deze persoonlijke uitleg.

Ook hier geldt de regel 'Oefening baart kunst!'

Afkolven is een vaardigheid dat je moet leren.

Net zoals het vaker voeden, kan ook het vaker afkolven de melkproductie opvoeren. Onder normale omstandigheden mag het afkolven geen pijn doen. Wel kun je de eerste dagen wat buikpijn voelen want tijdens het kolven trekt je baarmoeder samen.

Moedermelk moet met respect behandeld worden. De moeder-melk die afgekolfd is, in welke hoeveelheid dan ook, moet met de grootste voorzichtigheid behandeld worden en mag nooit zonder reden weggegooid worden.

Redenen om te gaan kolven

- Prematuriteit
- Moeizame start zoals borst weigeren, 'slome baby', congenitale afwijking
- Ernstige stuwung
- Tijdelijk onderbreken van de borstvoeding (medicijngebruik van de moeder, ziekte van de baby)
- Borstoperatie in de anamnese
- Pijnlijke tepels, ingetrokken tepels

Melkproductie

De melkproductie wordt bepaald door de grondigheid van het legen van de borst en van de frequentie waarin melk wordt gevraagd. Het is dus belangrijk dat de borsten bij het kolven zo goed mogelijk worden gelegeerd en dat het kolven vaak genoeg gebeurt.

Een belangrijke factor bij succesvol kolven is het opwekken van een toeschietreflex waardoor de melk actief door de borst zelf wordt uitgescheiden. Het opwekken van een toeschietreflex gebeurt door:

- te kolven in een prettige warme en ontspannende omgeving;
- in de nabijheid van de baby of voor een foto van de baby;
- beperkte afleiding (bezoek buiten);
- na gebruik van warmtecompressen;
- na borstmassage.



Massage

- Bevordert de bloedsomloop.
- Bevordert de afscheiding van klieren.
- Maakt de spieren soepeler en warmer.
- Zorgt voor ontspanning.

Voordelen van borstmassage

- Meer melkvolume na massage.
- Beter toeschieten van de melk.

Hygiëneregels

Voor alle methoden van afkolven geldt het volgende:

- Was vóór het kolven je handen met water en zeep, droog daarna goed.
- Het is niet nodig de tepels extra te wassen, eenmaal per dag onder de douche of afspoelen met water is voldoende. Te veel wassen verwijdert juist de beschermlaag van de huid.
- Zorg ervoor dat je comfortabel zit en probeer je zo goed mogelijk te ontspannen.
- Breng na het kolven een beetje moedermelk op de tepel aan en laat opdrogen.

Manueel kolven

De eerste 24 uur het liefst om de 2 à 3 uur (na massage). Het colostrum wordt liefst handmatig afgekolfd (ook 's nachts). Door met de hand te kolven, kan je de eerste melk gemakkelijker opvangen (geen verlies van kostbare melk).

Elektrisch kolven

- Vanaf de tweede dag minimaal 6 à 8 keer per dag elektrisch kolven (1 maal 's nachts).

Opgelet: het is belangrijk om de juiste maat van afkolfsetje te gebruiken. De tepel mag niet schuren in de schacht van het afkolfsetje.

Enkelzijdig kolven

- Starten met de laagste zuigkracht en de hoogste frequentie gedurende 1 à 2 minuten, daarna hogere zuigkracht en een lagere frequentie.
- Schema:
 - 7 min – 7 min
 - 5 min – 5 min
 - 3 min – 3 minDeze voortdurende afwisseling heeft als doel telkens een toeschietreflex op te wekken.
- Bij een goede melkstroom kun je overschakelen op dubbelzijdig kolven. Voordeel: kortere tijdsduur. Vraagt een handigheid en moet je leren.

Dubbelzijdig kolven

- Toeschietreflex bevorderen (borstmassage).
- 5 minuten kolven, beide borsten tegelijkertijd kolven.
- Toeschietreflex bevorderen (borstmassage).
- 5 minuten kolven, beide borsten tegelijkertijd kolven.
- Toeschietreflex bevorderen (borstmassage).

- 5 minuten kolven, beide borsten tegelijkertijd kolven.

Melk afkolven om de melkproductie te controleren is niet ideaal. Het geeft geen juist beeld van je melkproductie. Een goed drinkende baby haalt meer melk uit je borst dan een afkolftoestel.

Productie onderhouden

- Kolven totdat de melkstroom ophoudt (ongeveer 10 minuten), dan wisselen van borst en het kolven nog eenmaal aan beide kanten herhalen (enkele minuten).
- Bij een prematuur is het aanbevelenswaardig meer te kolven dan de ingenomen hoeveelheid moedermelk.
- Bij oefenen met aanleggen altijd nog nakolven, eenmaal aan beide kanten.

De eerste voeding is colostrum: een romige, soms gele, licht verteerbare vloeistof die veel immuunstoffen bevat. Tussen de tweede en de zesde dag komt de eigenlijke melkproductie op gang. Na ongeveer twee weken verandert de melk van geelromig naar dun en waterig.

Laat je niet afschrikken door de frequentie van het kolven. Dit geldt enkel voor de eerste 7 dagen waarin de basis van de borstvoeding wordt gelegd. De hoeveelheid ontvangers voor prolactine worden dan aangemaakt door de frequentie van het afkolven/ aanleggen. Hoe meer ontvangers er worden gevormd, hoe meer melk er kan worden gemaakt.

Opwarmen van moedermelk

- Je kan de voeding opwarmen in een flessenverwarmer of au 'bain marie', d.w.z. in een kannetje met lauwwarm water. De borstvoeding liefst niet opwarmen in de microgolfoven.
- Ontdooien in de koelkast dient de voorkeur.
- Eenmaal de melk ontdooid is, moet de melk binnen 24 uur gebruikt worden.

- Restjes opgewarmde melk mogen niet worden bewaard of diepgevroren. Als ze niet binnen een uur worden opgebruikt, moeten ze worden weggegooid.
- Bij voorkeur altijd eerst verse melk toedienen aan de baby.
- De temperatuur moet ongeveer 37° C zijn, niet hoger dan 40° C. Bij hogere temperaturen gaan antistoffen en voedingsstoffen verloren.
- Je mag twee afgekolfde voedingen mengen. Afgekolfde voedingen moeten eerst afgekoeld worden.

Bewaren van moedermelk

Bewaartermijn

- Verse moedermelk wordt op kamertemperatuur bewaard
- 4 uur
- Opgewarmde melk: niet bewaren
- Koelkast, voor prematuur: 24 uur
- Koelkast: 48 uur
- Vriesvak: 2 weken
- Diepvriezer: 3 tot 6 maanden

17 De partner en borstvoeding

De rol van de partner is heel belangrijk voor het slagen van de borstvoeding. Borstvoeding geven is een verantwoordelijkheid die jullie samen dragen. Deze belangrijke factor wordt wel eens vergeten. Als jullie samen weten hoe belangrijk borstvoeding is voor de gezondheid van jullie kind en hoe borstvoeding werkt, zal het gemakkelijker zijn om met rust en plezier te voeden. Het is bovendien prettig als je weet dat je er niet alleen voor staat.

Papa's kunnen op meerdere manieren hun vrouw helpen borstvoeding geven. Uiteraard doet mama het 'echte werk', maar als papa kun je jouw vrouw en kindje uitstekend ondersteunen.

- Hij leert samen met mama mijn signalen kennen.
- Hij kijkt mee of ik goed drink.
- Hij creëert een rustige omgeving/ ontspannen sfeer.
- Hij beperkt het bezoek.
- Hij spreekt vol vertrouwen over ons kunnen.
- Hij knuffelt mij vaak.



18 Anticonceptie en borstvoeding

Het is belangrijk dat je je goed informeert over het gebruik van anticonceptie omdat je meteen weer vruchtbaar kan zijn, ook al geef je borstvoeding. De menstruatie blijft vaak langer weg, maar de eisprong kan in die periode optreden.

Anticonceptiemethoden die je bij borstvoeding kan gebruiken zijn o.a.:

- lactatie amenorroe methode;
- condoom;
- spiraal;
- minipil (Cerazette).

Wanneer je anticonceptie wilt gaan gebruiken, is het goed te weten dat een pil die oestrogenen bevat je melkproductie kan verminderen. Extra aanleggen zal de melkproductie stimuleren. Een anticonceptiepil met alleen progesteron is vaak een betere keuze. De minipil kan gebruikt worden bij borstvoeding. De melkproductie loopt bij deze pil niet terug en er komen heel weinig van de hormonen bij je baby. Het is bij een minipil wel heel erg belangrijk dat je ze elke dag op tijd slikt en dat je ze doorneemt tijdens je menstruatie. Als dit moeilijk voor je is, is het misschien goed om een ander anticonceptiemiddel te kiezen.

19 Meer info en nuttige links

Als aanvulling op deze brochure kan je ook de Kind en Gezin brochure 'Borstvoeding de ideale start' eens doornemen.

Borstvoedingshulplijn

Zit je thuis met vragen of problemen dan kan je via de borstvoedingshulplijn 011 69 98 41 bij ons terecht voor telefonisch advies of om een afspraak te maken voor de borstvoedingsconsultaties.

Borstvoedingsconsultaties

Je kan na afspraak op consultatie komen bij onze IBCLC-lactatiekundige. Deze borstvoedingsspecialiste zal samen met jou een oplossing zoeken voor je vraag en/ of probleem. Gelieve vooraf een afspraak te maken op het nummer 011 69 98 41.

Deze consultatie vindt plaats in het dokterslokaal op de materniteit. De consultatie wordt na betaling van de factuur volledig terugbetaald door jouw mutualiteit.

Nuttige links

Op volgende websites vind je meer informatie over borstvoeding:

- www.kindengezin.be
- www.vzwborstvoeding.be
- www.vbbb.be (VBBB = Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding)
- www.lalecheleage.be (informatie over brochures en boeken rond borstvoeding)
- www.vzn.borstvoeding.nl
- www.vbn.borstvoeding.nl
- www.eurolac.net
- www.borstvoeding.com

Hulp aan huis bij borstvoeding

Kraamdienst Wit-Gele Kruis Limburg

- 089 36 00 85
- 089 30 08 80

Zelfstandige vroedvrouwen

- zie lijst

Lactatiekundigen

- www.borstvoeding-bvl.be

Handboeken

- Borstvoeding - Mary Broekhuijsen, Stefan Kleintjes (uitgeverij Spectrum)
- Handboek borstvoeding – La leche league international (uitgeverij Tirion)

20 Na de eerste levensweek thuis

Een baby jonger dan 6 weken:

- drinkt minimum 6 à 8 maal per 24 uur aan de borst;
- heeft nog steeds een nachtvoeding nodig (melk is vetter 's nachts);
- heeft 6 of meer natte luiers;
- heeft 2 tot 4 of meermaals ontlasting per dag (gele stoelgang).

Wanneer dit zo is, mag je gerust zijn dat je melkproductie in orde is. Na 14 dagen heeft de baby zijn geboortegewicht opnieuw bereikt. Hij zal dan gemiddeld 90 tot 250 g per week bijkomen tot zijn geboortegewicht is verdubbeld (ongeveer in de 3de of 4de levensmaand).

Clustervoeden

Veel baby's vertonen vanaf ongeveer de tiende dag een patroon dat 'clustervoeden' wordt genoemd. Een moment van de dag waarop aaneengesloten wordt gevoed, meestal gedurende een aantal uren. Veel baby's slapen veel gedurende de dag en hebben 's avonds (of een ander moment van de dag/nacht) een onrustige periode, waarin ze veel aan de borst willen. Vaak valt dit samen met een moment van vermoeidheid bij jou als moeder, waardoor je al gauw denkt dat je niet voldoende melk hebt. Door het vele drinken op dat moment zorgt je baby er echter voor dat er voldoende melk zal zijn (systeem van vraag en aanbod).

Om het verloop van je borstvoeding te kunnen opvolgen, is het beter indien je nog gedurende een periode alles noteert. Zo krijg jij of een eventuele hulpverlener een beter overzicht indien er zich problemen voordoen.

Wanneer neem je contact op met een professionele hulpverlener?

- Wanneer je extreme tepelpijn ervaart.
- Wanneer je een rode en/ of gezwollen plek in je borst voelt.
- Wanneer je onzeker bent en een beetje extra steun kan gebruiken.

21 Voedings- en vochtbalans

Datum	Uur	Borst-voeding	Urine	Stoelgang	Kleur stoelgang	Gewicht

Kleur stoelgang: groen - bruin - geel

[illegible]

Kleur stoelgang: groen - bruin - geel

Datum	Uur	Borst-voe-ding	Natte luier	Stoel-gang luier	Kleur stoel-gang	Ge-wicht

Kleur stoelgang: groen - bruin - geel

[illegible]

Kleur stoelgang: groen - bruin - geel

Checklist GVO bij ontslag

- | | |
|--|---|
| ☐ Hongersignalen | ☐ Stoelgang/urine |
| ☐ Samenstelling moedermelk | ☐ Gewichtsevolutie |
| ☐ Toeschietreflex | ☐ Stuwings (-advies) |
| ☐ Goede aanlegtechniek/
zuigen | ☐ Voorkomen borst-
ontsteking |
| ☐ Voeden op verzoek | ☐ Rust |
| ☐ Rooming-in/belang
nachtvoeding | ☐ Hygiëne borstvoeding |
| ☐ (fop)Speen | ☐ Voeding moeder |
| ☐ Geen bijvoeding | ☐ Regeldagen |
| | ☐ Verwijzingen hulp
borstvoeding na ontslag |

23 Ontslag

De geboorte van je baby zal je leven ongetwijfeld een nieuwe wending geven. Je bent ouder geworden en daar komen heel wat nieuwe vaardigheden bij kijken. Tijdens je verblijf op de materniteit hebben we je veel van deze vaardigheden aangeleerd en heel wat tips gegeven. Wij hopen dat deze ook thuis van pas komen zodat je ten volle kan genieten van je nieuwe gezin.

Hierna vind je nog enkele tips en weetjes om je thuis verder op weg te helpen.

Uiteraard kan je eens thuis ook nog met je vragen terecht bij één van onze vroedvrouwen. Je kan ons altijd contacteren op het nummer 011 69 98 41

Na je verblijf bij ons op materniteit, kan je rekenen op aanvullende zorg. Dit kan zowel door een zelfstandige vroedvrouw/ lactatiekundige als door een vroedvrouw/ lactatie-kundige van de materniteit (van het Wit-Gele Kruis). Voor info zie bijgevoegde folders bij het ontslag.

24 Geboorteaangifte

Binnen de **15 dagen** na de geboorte moet je je baby aangeven op de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar je baby geboren is.

25 Tips voor mama

Na de geboorte van je baby moet je lichaam zich herstellen. Je lichaam moet 'ontzwangeren'. Dit duurt ongeveer 6 weken. Je lichaam maakt volgende veranderingen door:

Baarmoeder

De baarmoeder wordt steeds kleiner. Het bloedverlies kan nog een 6-tal weken duren maar gaat geleidelijk verminderen. De eerste maandstonden na de bevalling kunnen vrij overvloedig zijn. Als je enkel borstvoeding geeft, kan het tien maanden of langer duren voordat de eerste menstruatie zich aankondigt. (Niet menstrueren betekent echter niet dat je niet weer zwanger kan worden.)

Knip of scheurtje

Een knip of scheurtje heeft tijd nodig om te genezen. Het kan gebeuren dat je na enkele dagen een wit draadje in jouw maandverband vindt. Dit is afkomstig van een inwendige hechting. Maak je hierover dus niet ongerust.

We raden je aan een douche te nemen i.p.v. een bad. Vermijd ook het gebruik van sterk geparfumeerde badproducten.

Je kan terug seksuele betrekkingen hebben als je er zelf klaar voor bent.

De bekkenbodemspieren

Het kan ook gebeuren dat je last hebt van urineverlies, vooral bij inspanning. Bekkenbodemoefeningen versterken je spieren. Als je postnatale oefeningen doet zal je snel jouw normale figuur en stevigheid terugkrijgen.

Hormonen

Na de bevalling verandert de hormonale huishouding. Daardoor kan je al eens een onverklaarbare huilbui krijgen of je neerslachtig voelen. Het is belangrijk om over deze gevoelens te praten. Indien je gedurende een langere periode met deze gevoelens kampt, aarzel dan niet om professionele hulp in te roepen.

Deze hormonale veranderingen kunnen ook lichamelijke ongemakken met zich meebrengen. Zo is haaruitval niet uitzonderlijk gedurende een aantal weken na de bevalling.

Medicatie

Neem (indien nodig) je medicatie thuis verder zoals voorgeschreven. Indien je dokter jou medicatie voorschrijft, meld dan dat je borstvoeding geeft zodat hij de medicatie kan aanpassen. Bij pijn mag je gerust een pijnstiller nemen (vb. Dafalgan). Bij langdurige pijn contacteer je best je gynaecoloog.

De laatste dag van je verblijf in het ziekenhuis beantwoordt de gynaecoloog al je vragen en bespreekt hij/ zij met jou eventuele anticonceptie. Na 6 weken ga je best op controle bij je gynaecoloog. We raden je aan hiervoor al een afspraak te maken tijdens je verblijf op de materniteit.

Terug thuis

Bij thuiskomst begint het gewone gezinsleven terug, maar nu met ééntje meer. Dit kan toch wel wat aanpassing vergen. Luister naar je moederinstinct en vertrouw erop dat het lukt.

Vermijd drukte de eerste weken. Je moet je nog aanpassen aan het 'leven met ééntje meer'.

Het is goed om je te realiseren dat acht uur aan een stuk slapen niet de enige manier is om uit te rusten: van niets word je zo moe als van het idee dat een gestoorde nachtrust geen nachtrust is. Voorlopig zit er niets anders op dan ook overdag eens te slapen als de baby slaapt, dit compenseert dan de wakkere uren 's nachts.

De rol van de partner is zeer belangrijk. Indien je jouw partner betreft in de zorg, vergroot dit de betrokkenheid bij het kind en versterkt het de onderlinge band tussen jullie twee.

26 Tips voor de verzorging van je baby

Navelverzorging

- Voor het verluieren: handen wassen.
- Na het uitdoen van de pamber: handen ontsmetten.
- Ontsmet het navelstrengstompje met Hibitane 0,5 % in alcoholische oplossing:
 - bij elke nieuwe luier;
 - na het badje.
- Ontsmet het stompje naar de buik toe.
- Strooi na de ontsmetting navelpoeder op het navelstompje.
- Het verzorgde stompje mag je gewoon vrijlaten.

Nadat het stompje afgefallen is, moet je het nog steeds goed ontsmetten en er poeder opdoen. Blijf dit doen zolang de navel nat is.

Badje van je baby

Je baby hoeft niet dagelijks in bad. 2 à 3 keer per week is voldoende. Maximum 1 keer per week met zeep wassen is voldoende, aangevuld met een oliebad. Bij droge huid of eczema kan je best een pediatier raadplegen. Deze helpt je verder met aangepaste badproducten en hydraterende crèmes.

Extra zorg voor de genitale zone:

- Meisje: reinig met een doekje en lauw water indien er stoelgang tussen de plooitjes zit.
- Jongen: de voorhuid mag bewogen worden (richting buik) maar nooit forceren.

Vitamines

Tijdens je verblijf op de materniteit wordt gestart met het dagelijks toedienen van vitamine D. Vanaf dag 3 moet je baby dagelijks 6 druppels vitamine D krijgen en dit tot de leeftijd van 6 jaar.

27

Maatregelen ter preventie van wiegendood

- Leg je baby steeds op zijn/ haar rug. Het hoofdje leg je best afwisselend in een andere houding om afvlakking te voorkomen.
- Kleding en bedbedekking pas je best aan de kamer-temperatuur aan. De ideale kamertemperatuur is tussen 18 en 20 graden voor een kind jonger dan acht weken en 18 graden voor oudere zuigelingen.
- Gebruik geen donsdekens of dekbedden. Deze kunnen voor oververhitting zorgen. Bovendien glijden ze gemakkelijk over de neus en belemmeren ze zo de ademhaling. Geef de voorkeur aan dunne dekens, zodat je naar behoefte dekens kan bijleggen of wegnemen.
- Vaak zal een slaap- of trappelzak je baby al voldoende beschutten. Zorg er wel voor dat je baby er niet in kan wegglijden. Een combinatie van een slaapzak met dekens kan ook al te warm zijn.
- Gebruik geen hoofdbeschermer of kussen, deze kunnen de ademhaling belemmeren.
- Heeft je baby koorts? Dek je baby dan zo weinig mogelijk of zelfs niet toe.
- Rook nooit in de ruimte waar je baby komt of slaapt.
- Zorg voor een goede verluchting van de babykamer.
- Laat je baby nooit alleen met huisdieren.

- Geef je baby nooit medicatie zonder doktersvoorschrift. Pas op met hoestsiropen.
- Als je baby huilend in slaap gevallen is, ga dan nog eens controleren of alles in orde is.

Nuttige tips

- Laat je baby nooit alleen in de wagen. Als je een lange autorit maakt of als het zeer warm is, laat je hem/ haar best tussendoor wat water drinken. Bij borstvoeding laat je jouw baby tussendoor extra drinken aan de borst (geen water).
- Zorg voor een goede regelmaat. Verstoor de rust van je kind niet.
- Als je baby nog wat geel ziet, zet hem/ haar dan thuis af en toe voor het raam. Het daglicht breekt die gele kleur ook af.
- Wanneer je gaat wandelen, hou dan rekening met het weer en pas de babykleding zo nodig aan.
- Gebruik niet te veel vochtige doekjes. Ze irriteren snel de huid van de baby. Om de billetjes te reinigen, kan je best toiletmelk en doekjes gebruiken. In de luiertas kunnen vochtige doekjes wel nuttig zijn.

Raadpleeg meteen een arts als

- Je baby nog geen 6 maanden oud is en een temperatuur heeft hoger dan 38° of lager dan 36°, en dit zonder aanwijsbare reden.
- Het gedrag van je baby verandert: ongewoon kalm of opgewonden.
- Je baby kreunt.
- Je baby overgeeft of niets wil eten.
- Je baby ademlast heeft.
- Je baby ongewoon bleek ziet, ongewoon veel zweet, luidruchtig ademt of snurkt zonder dat hij/ zij ziek is.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

Vragen?

Als je nog vragen hebt, kan je terecht op:

materniteit (afdeling H1)

tel.: 011 69 98 41

pediatrie (afdeling D2)

tel.: 011 69 97 90

secretariaat pediatrie

tel.: 011 69 96 30

Rond de leeftijd van 1 maand zien we je baby terug op controle. Bij klachten kan je de dienst pediatrie uiteraard eerder raadplegen.

Openingsuren secretariaat:

maandag tot en met donderdag:

08.30 uur tot 12.30 uur - 14.00 uur tot 18.00 uur

vrijdag:

08.30 uur tot 12.00 uur - 14.00 uur tot 16.00 uur

Raadpleging enkel op afspraak.

Kind en Gezin

tel.: 078 15 01 00

In de loop van de eerste week thuis zal de verpleegkundige van Kind en Gezin contact met je opnemen. Ze kunnen dan eventueel bij jou langskomen en zorgen voor de verdere opvolging van je baby tot de leeftijd van 2,5 jaar.

Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be