

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsboekje voor ouders

Borstvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.
Wij wensen u heel veel geluk met elkaar.

Met dit voedingsboekje kunt u per dag lezen wat u kan verwachten en wat de behoeften van uw baby zijn. Ook kunt u zelf of samen met de verpleegkundige in een schema bijhouden wanneer uw baby drinkt, plast en ontlasting heeft. U kunt hierin opschrijven hoe lang een voeding duurt, of uw kindje heeft gespuugd en of er bijzonderheden zijn.

Gaat u naar huis?

Dan mag u dit boekje meenemen. Op de laatste bladzijde vindt u nog een checklist.

Naam baby

Geboortedatum

Geboorte tijd

Geboortegewicht

Zwangerschapsduur



Borstvoeding

Als u borstvoeding wilt geven, begeleiden wij u hierbij tijdens uw verblijf in het ziekenhuis. In de folder 'Borstvoeding' kunt u de uitgebreide informatie vinden over borstvoeding. Te vinden via de QR code of op de website van het ziekenhuis via zoeken rechts bovenin -> Klik op het vergrootglas en voer de code 3119 in.



Een aantal tips voor de eerste weken

- Een pasgeboren baby voelt zich de eerste periode van zijn leven het prettigst wanneer hij dicht bij u in de buurt is.
- In het bijzonder de eerste weken. Veel knuffelen en huid op huid contact is gezond voor uw baby. U kunt uw baby hier niet mee verwennen.
- Borstvoeding is licht verteerbaar. Regelmatig voeden is dus ook heel normaal, ook in de nacht.
- De eerste weken gaat uw baby graag **minimaal** acht keer per dag aan de borst. Vaker mag natuurlijk. 8 tot 12 keer is in de eerste weken normaal.
- Borstvoeding komt gemiddeld na drie tot vier dagen op gang, de eerste dagen is er colostrum (de eerste moedermelk) aanwezig.
- Wanneer de voeding op gang is weet de baby heel goed zelf aan te geven wanneer hij wil eten. Hoe vaak en hoe lang is niet bij iedere baby hetzelfde. Je gaat samen op zoek naar jullie ritme.
- Het is goed om de rust en tijd te nemen om goed naar uw baby te kijken. U leert dan ook zijn voedingssignalen.
- Smakgeluiden, op handjes zuigen, tong uitsteken, sabbelen, onrust en huilen zijn voedingssignalen.

Aanhappen en zuigen

- Uw baby ligt lekker dicht tegen u aan, buik tegen buik. Zorg dat uw baby goed bij de borst kan. Zorg dat er niet te veel lagen stof tussen u en uw baby zitten.
- De tepel wijst naar de bovenlip van de baby zoals op de afbeelding. Het mondje is wijd open aan de borst, de tepel komt ver genoeg in de mond en ligt tussen de tong en het zachte gehemelte. Op deze manier raakt de tepel niet beschadigd.
- Het eerste aanleggen kan gevoelig zijn, maar daarna moet de pijn wegzakken.
- De lippen zijn naar buiten gekruld en de wangetjes trekken niet in.
- De baby zuigt met regelmatige teugen en pauzeert af en toe.
- Probeer eens te kijken of u uw baby ziet en/of hoort slikken.
- De baby laat tevreden los en u heeft het idee dat de baby effectief heeft gedronken.



Dag 1

Gewicht

Afgevallen%

Tijd	Voeding	Borst Links/Rechts	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Kolven	Bijzonderheden

Aandachtspunten

- Huid op huid contact. Uw baby dicht bij u.

Evaluatie borstvoeding eerste dag

Gaat het aanleggen goed vandaag? Ja / Nee

.....
.....

Heeft u pijnklachten tijdens het voeden en/of is de tepel beschadigd?

Ja / Nee

.....
.....

U kunt de verpleegkundige altijd om hulp vragen. Laat indien nodig iemand meekijken met het aanleggen.

Adviezen

- Is minimaal een uur huid op huid contact vlak na de geboorte niet gelukt? Probeer dit dan later in te halen.
- Huid op huid contact is altijd fijn. Ook wanneer de baby onrustig is, slaperig of wanneer hij nog niet zo goed wil drinken. Uw partner kan ook huid op huid contact toepassen bij jullie baby. Een mooi moment voor huid op huid contact is na het wegen of badderen. Vraag het aan de verpleegkundige.
- Wanneer de baby niet wil drinken door misselijkheid of iets anders, knuffel lekker en probeer steeds een drupje moedermelk uit de tepel te knijpen en geef dit aan uw baby.
- Indien het aanleggen in de eerste 24 uur helemaal nog niet gelukt is, is het belangrijk om te starten met kolven.

Aanleggen

- Betreft het aanleggen is het goed om beide borsten te stimuleren.
- Drinkt uw baby na ongeveer 15 minuten nog steeds goed, bied dan ook de andere borst aan.
- Bij de volgende voeding wisselt u dit om.
- Valt uw baby steeds in slaap? Met deze tips houd u uw baby wat meer wakker:
 - Een aantal keer diep zuchten;
 - Aan de binnenkant van het handje wrijven;
 - Huid op huid contact.

Vindt u het aanleggen moeilijk? U kunt op internet filmpjes over het aanleggen bekijken. Op 'www.Globalhealthmedia.org' vindt u veel filmpjes over borstvoeding.

Hebt u vragen?

.....
.....

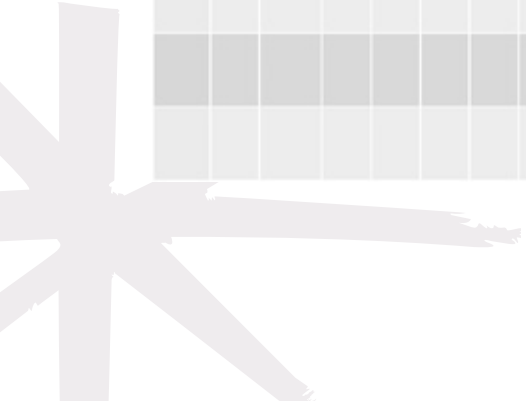
Indien kolven, schelpmaat

Dag 2

Gewicht

Afgevallen%

Tijd	Voeding	Borst Links/Rechts	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Kolven	Bijzonderheden



Aandachtspunten

- Na ongeveer 24 uur komen veel baby's in een actieve fase. Uw baby wil nu vaak aan de borst. Dit is normaal.
- Veel moeders gaan nu twijfelen aan de melkproductie en of de baby wel voldoende binnen krijgt. Dit is vaak nergens voor nodig. De verpleegkundige observeert of een flesje noodzakelijk is.
- Wanneer het medisch niet noodzakelijk is, is het beter en gezonder voor uw baby om geen enkele bijvoeding te geven.
- Probeer veel aan te leggen. Borstvoeding vergt vaak enige oefening. Vraag gerust om hulp indien nodig. Mogelijk hebt u ook iets aan deze video <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/positions-for-breastfeeding/>.
- De eerste dagen kan het gewicht van uw kind gaan dalen. Dit is heel normaal. Wanneer de melkproductie op gang komt en het aanleggen goed verloopt, gaat uw kind na een aantal dagen weer in gewicht toenemen.

Evaluatie borstvoeding tweede dag

Gaat het aanleggen goed vandaag? Ja / Nee

.....

Heeft u pijnklachten tijdens het voeden en/of is de tepel beschadigd?

Ja / Nee

.....

Vraag hulp indien er problemen zijn. Op werkdagen is ook een lactatiekundige aanwezig.

Hebt u vragen?

.....

Aandachtspunten

- De eerste dagen na de bevalling kunnen zwaar zijn. Veel ouders kunnen zich moe en overweldigd voelen door wat er op hun af komt. Dit zijn normale gevoelens. Ontvang niet teveel bezoek en geef aan wat u wel en niet prettig vindt.
- Neem rustmomenten tussen de voedingen door. Knuffelen en huid op huid contact met uw baby is nog steeds heel goed en fijn.
- De verpleegkundige houdt het gewicht, plas/poepluiers en het welzijn van uw baby in de gaten. Aan de hand daarvan bepaalt zij of meer aanleggen, bijvoeden en/of kolven noodzakelijk is.

Evaluatie borstvoeding derde dag

Hoe voelt u zich bij de borstvoeding?

.....

.....

Hebt u het gevoel dat uw baby tevreden is?

.....

.....

Adviezen

- Rond de 3e of 4e dag kan er stuwings ontstaan. Uw borsten voelen dan vol en gespannen aan. Het is goed om uw baby dan ook regelmatig aan te leggen. Stuwings is iets wat voorbij gaat. Het dragen van een steunende BH kan helpen.
- Soms is het fijn om voor het aanleggen uw borsten wat te verwarmen. Bijvoorbeeld met doeken met warm water.
- Mocht het aanleggen door te gespannen borsten moeizaam gaan, vraag dan om hulp.
- Bij veel pijn mag u paracetamol nemen.

Hebt u vragen?

.....

.....

Wat merkt u?

- Tekenen van dat de borstvoeding op gang komt zijn: zwaardere vollere borsten, u ziet uw baby meer slikbewegingen maken aan de borst. Ook kunnen de borsten tussendoor wat melk lekken. Gebruik hiervoor steeds schone zoogcompressen.
- Voor sommige baby's is 1 borst genoeg, andere drinken nog wat uit de tweede of willen altijd 2 borsten leeg drinken. Dit heeft ook te maken met de hoeveelheid melkklierweefsel in de borst.

Hebt u vragen?

.....

.....

Onderstaande onderwerpen zijn interessant om u in te verdiepen. Ook kunt u bij vragen hierover terecht bij de verpleegkundige of lactatiekundig in het ziekenhuis, kraamverzorgende thuis of in het hotel

- Binnen 1 uur na de bevalling borstvoeding gegeven
- Verschillende voedingshoudingen
- Correct aanleggen (voorkomen van tepelkloven/tepelverzorging)
- Vorm van de tepel na het voeden
- Voeden op verzoek (=hoe vaak/hoe lang)
- Voedingssignalen van mijn baby
- Rooming in
- Toeschietreflex
- Efficiënt drinkgedrag
- Pijn bij borstvoeding geven
- Stuwing
- Nachtvoedingen
- Regeldagen
- Kolven
- Kolven met de hand
- Borstmassage
- Kolfdagboek
- Eventuele hulpmiddelen
- Bewaren/opwarmen van afgekolfde moedermelk
- Medicatie van moeder in combinatie met borstvoeding
- Verstopt melkkanaaltje/mastitis (signalen/therapie)
- Lactatiekundige
- Borstvoedingsorganisaties
- Extra vitamine D en K
- Fopspeengebruik
- Urine/ontlasting
- Gewichtsverloop

Meer informatie

Voor meer informatie en advies over borstvoeding kunt u ook terecht bij de volgende adressen:

- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundige,
www.nvlborstvoeding.nl
- La Leche League, T (0111) 413 189, www.lalecheleague.nl
- Op internet kunt u informatie over borstvoeding en de bovengenoemde organisaties vinden op www.borstvoeding.nl.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maaseniik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

