PATIËNTEN
INFORMATIE

Voedingsboekje voor ouders

Flesvoeding

MAASSTAD
ZIEKENHUIS
een santeon ziekenhuis

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

U krijgt van ons een boekje waarin u per dag informatie en tips kunt lezen over wat u die dag kunt verwachten betreft de behoeften en het gedrag van uw baby. 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 een checklist.

Naam baby: .....

Geboortedatum: .....

Geboorte tijd: .....

Geboortegewicht: .....

Zwangerschapsduur: .....

Borstvoeding

Als zorginstelling zijn wij verplicht borstvoeding als eerste keuze voor te stellen als beste voeding voor de baby. Echter, de beslissing welke voeding u aan uw baby wilt geven maakt u als ouder zelf.
Mogelijk wilt of kunt u geen borstvoeding geven.

Het Maasstad Ziekenhuis respecteert deze keuze volledig en biedt u graag de begeleiding die u en uw baby nodig hebben. Wilt u bij nader inzien toch meer weten over borstvoeding, vraag het een medewerker of lees de folder 'Borstvoeding'.

Flesvoeding

Wilt u meer informatie over het bereiden en het geven van flesvoeding, lees dan de folder 'Flesvoeding'.

Met dit boekje kunt u per dag lezen wat u kan verwachten en wat de behoeften van uw baby zijn.

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. Hij herkent uw stem en geur. In het bijzonder in de eerste weken.
- Veel knuffelen en huid op huid contact is gezond voor uw baby. U kunt uw baby hier niet mee verwennen.
- Omdat uw baby u herkent, wordt hij het liefst door u of uw partner gevoed . Het is belangrijk om hier gehoor aan te geven.

- Een baby weet heel goed zelf aan te geven wanneer hij wil eten. Hoe vaak en hoe lang is niet bij iedere baby precies hetzelfde. Het is goed om de rust en tijd te nemen om uw baby te leren kennen. U leert zo de voedingssignalen te herkennen en goed naar hem te kijken. Fronsen en kleine oogbewegingen, zoekbewegingen met hoofd en mond, smakgeluiden, op handjes zuigen, tong uitsteken, sabbelen, onrust en huilen zijn in de eerste dagen voedingssignalen.
- De eerste weken drinkt uw baby graag zo'n 8 keer per dag. Het maagje is klein en een baby voelt zich het prettigst bij frequente voedingen met een hoeveelheid die aangepast is aan zijn lichaamsgewicht en behoefte.
- Het is belangrijk te weten dat de frequentie en hoeveelheid voeding bij iedere baby anders kan zijn.

Tips voor het voeding geven

- Geef de eerste weken als ouders zo veel mogelijk zelf de voeding aan uw baby.
- Probeer te voeden in een rustige omgeving.
- Zie het voedingsmoment als een contactmoment, neem er de tijd voor.
- Probeer het bezig zijn met andere zaken tijdens een voeding, zoals bellen of appen zoveel mogelijk te vermijden. Oogcontact is namelijk erg belangrijk voor een baby!

Dag 1 .....

Gewicht .....

Afgevallen ..... %

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Aandachtspunten

- Huid op huid contact. Uw baby dicht bij u. Liefst bloot in een luiertje.

Adviezen

- Is minimaal 1 uur huid op huid contact vlak na de geboorte niet gelukt, probeer dit dan later in te halen. Zeker wanneer de bevalling en de periode erna stressvol zijn geweest, is dit erg fijn voor uw baby.
- Huid op huid contact is altijd fijn. Ook wanneer de baby onrustig, slaperig is of wanneer hij nog niet zo goed wil drinken. Een mooi moment voor huid op huid contact is na het wegen of badderen, kleed dan hem niet direct aan. Vraag het aan de verpleegkundige.

Hebt u vragen?

.....

.....

Dag 2 .....

Gewicht .....

Afgevallen ..... %

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Aandachtspunten

- Het is goed om de fles wisselend per kant aan te bieden. Dit betekent dat uw baby de ene keer in uw rechter arm ligt en de volgende voeding in uw linker arm. Hierdoor kunt u voorkomen dat uw baby een voorkeurshouding krijgt.

Hebt u vragen?

.....

.....

Dag 3 .....

Gewicht .....

Afgevallen ..... %

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Aandachtspunten

- De eerste dagen na de bevalling kunnen zwaar zijn. Veel ouders zijn moe en voelen zich overweldigd door wat er op hun af komt. Dit zijn normale gevoelens. Probeer het rustig aan te doen met bezoek en geef aan wat u 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. U of uw partner kunnen hierbij helpen door de gegevens in te vullen in dit boekje.

Adviezen

- Rond de 3e of 4e dag kan er stuwing van de borsten ontstaan. De borsten voelen dan vol en gespannen aan. Stuwing is iets wat voorbij gaat. U kunt het beste een goede steunende BH dragen.
- Bij veel pijn mag u paracetamol nemen. Vraag om advies wanneer de stuwing erg pijnlijk is.

Hebt u vragen?

.....

.....

Dag 4 .....

Gewicht .....

Afgevallen ..... %

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Hebt u vragen?

.....

.....

Dag 5 .....

Gewicht .....

Afgevallen ..... %

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

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.

- ☐ 1 uur na de bevalling ongestoord huid op huid contact
- ☐ Verschillende voedingshoudingen
- ☐ Voeden op verzoek (=hoe vaak/ hoe lang /hoe veel)
- ☐ Voedingssignalen van uw baby
- ☐ Stuwing
- ☐ Nachtvoedingen
- ☐ Extra vitamine D en K
- ☐ Fopspeengebruik
- ☐ Urineren/ ontlasting
- ☐ Gewichtsverloop

Meer informatie

Voor meer informatie over flesvoeding kunt u ook terecht bij het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.
Ook uw kraamzorg thuis kan uw vragen beantwoorden.

Notities

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 يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasenik.nl (kinderwebsite)
I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

05202-NL, 17 mei 2019