

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsboekje voor ouders

Borstvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. In dit boekje leest u per dag informatie en tips over wat u te wachten staat met 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.

Wanneer u naar huis gaat kunt u dit boekje meenemen. Achterin staat een checklist om na te gaan of met u alle punten zijn doorgenomen die belangrijk zijn.

Naam baby:

Geboortedatum:

Geboorte tijd:

Geboortegewicht:

Zwangerschapsduur:

Borstvoeding of flesvoeding

Als ziekenhuis moedigen wij u aan om borstvoeding te geven. Toch maakt u als ouder zelf de beslissing welke voeding u aan uw baby wilt geven. Als Maasstad Ziekenhuis staan wij altijd achter uw beslissing.

Wilt u meer informatie over het geven van borstvoeding, lees dan [de folder 'Borstvoeding'](#).



Wilt u meer informatie over het bereiden en het geven van flesvoeding, lees dan [de folder 'Flesvoeding'](#).



Een aantal tips voor de eerste weken

- Een pasgeboren baby voelt zich de eerste tijd het fijnst wanneer hij of zij dicht bij u in de buurt is. Uw baby herkent uw stem en geur.
- Veel knuffelen en huid-op-huid contact is gezond voor uw baby. U kunt uw baby nooit te veel aandacht geven.
- Borstvoeding is licht verteerbaar. Regelmatig voeden is dus heel normaal, ook in de nacht. De eerste weken wil uw baby **minimaal** 8 keer per dag aan de borst. Vaker mag altijd, 8 tot 12 keer is in de eerste weken normaal.
- Borstvoeding komt gemiddeld na 3 tot 4 dagen op gang, de eerste dagen is er colostrum (de eerste moedermelk) aanwezig.
- Een baby geeft door voedingssignalen aan wanneer hij of zij wil eten. Hoe vaak en hoe lang is niet bij iedere baby hetzelfde. Het is goed om uw baby goed te leren kennen. Zo leert u de voedingssignalen herkennen. Bijvoorbeeld fronsen en kleine oogbewegingen, zoekbewegingen met hoofd en mond, smakgeluiden, op handjes zuigen, tong uitsteken, sabbelen, onrust en huilen zijn voedingssignalen.

Eerste keer aanleggen

- Uw baby ligt dicht tegen u aan, buik tegen buik. Zorg dat uw baby goed bij de borst kan.
- 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.
- De eerste keren aanleggen kan gevoelig zijn, maar daarna moet de pijn wegzakken.
- De lippen van uw baby zijn naar buiten gekruld en de wangetjes trekken niet in. Uw baby zuigt met regelmatige teugen en pauzeert af en toe.

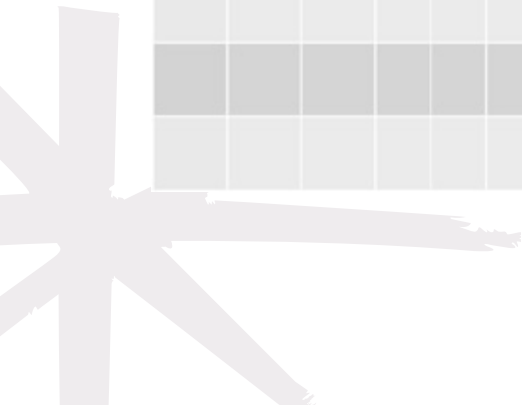


Dag 1

Gewicht

Afgevallen %

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



Evaluatie borstvoeding 1e 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 als dat nodig is
 iemand meekijken met het aanleggen.

Adviezen

- Is minimaal 1 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, slaperig is of wanneer hij of zij niet zo goed wil drinken. Een mooi moment voor huid-op-huid contact is na het wiegen of badderen.
- Wanneer de baby niet wil drinken door misselijkheid of iets anders, knuffel dan en probeer steeds een drupje moedermelk uit de tepel te knijpen en geef dit aan uw baby.
- Lukt het aanleggen in de eerste 24 uur nog niet, dan is het belangrijk dat u start met kolven.

Aanleggen aan beide borsten

- Het is belangrijk om aan beide borsten aan te leggen.
- 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? Probeer dan om:
 - Een aantal keren diep te zuchten;
 - Aan de binnenkant van het handje wrijven;
 - Huid-op-huid contact.

Vindt u het aanleggen moeilijk? Bekijk dan een video over hoe u moet aanleggen. Bijvoorbeeld deze video https://youtu.be/SrgWD5_b08k



Heeft u vragen?

.....

.....

Als u kolft , wat is de 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 en goed voor het op gang brengen van de melkproductie.
- Veel moeders gaan twijfelen of hun baby wel voldoende binnen krijgt. Dit is vaak nergens voor nodig. De verpleegkundige houdt u en uw baby in de gaten en geeft aan wanneer bijvoeding nodig is. Wanneer er geen reden is om bij te voeden met kunstvoeding, is het gezonder om dit niet te doen.
- Probeer veel aan te leggen. Borstvoeding vraagt vaak om wat oefening. Vraag om hulp als dat nodig is.
- 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 gaat, komt uw baby na een aantal dagen weer in gewicht aan.

Evaluatie borstvoeding 2e dag

Gaat het aanleggen goed vandaag? Ja / Nee

.....
.....

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

.....
.....

Vraag hulp wanneer er problemen zijn. Van maandag tot en met vrijdag is ook een lactatiekundige aanwezig.

Heeft u vragen?

.....
.....

Dag 3

Gewicht

Afgevallen %

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

Aandachtspunten

- De eerste dagen na de bevalling kunnen zwaar zijn. Veel ouders zijn moe en kunnen maar moeilijk begrijpen wat er allemaal is gebeurd. Dit zijn normale gevoelens. Probeer rustig aan te doen met bezoek ontvangen en geef aan wat u en uw partner prettig vinden.
- U kunt rustmomenten tussen de voedingen door nemen. Knuffelen en huid-op-huid contact met uw baby is nog steeds goed en fijn.
- De verpleegkundige of kraamverzorgende houdt het gewicht, plas/poepluiers en de gezondheid van uw baby in de gaten. U of uw partner kunnen hierbij helpen door de gegevens in te vullen in dit boekje.

Evaluatie borstvoeding 3e dag

Hoe voelt u zich bij de borstvoeding?

.....

Heeft u het gevoel dat uw baby tevreden is?

.....

Adviezen

- Rond de 3e of 4e dag kan er stuwings van de borsten ontstaan. De borsten kunnen dan vol en gespannen aanvoelen. Dit ontstaat door verhoogde doorbloeding en toename van lymfevocht. Deze stuwings is iets wat voorbij gaat. Draag een goed ondersteunende BH.
- Bij veel pijn aan de borsten kan u koelen met koude kompressen en paracetamol nemen. Vraag om advies bij erge pijn.
- Soms is het fijn om voor het aanleggen, uw borsten te verwarmen. Dit doet u bijvoorbeeld met een warme washand.
- U kunt de verpleegkundige of kraamverzorgende om hulp vragen wanneer het aanleggen door de stuwings moeilijk gaat.

Heeft u vragen?

.....

Dag 4

Gewicht

Afgevallen %

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

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 zoogkassen.
- Voor sommige baby's is 1 borst genoeg, andere drinken nog wat uit de 2e borst of willen altijd 2 borsten leeg drinken. Dit verschilt per baby, maar ook per moeder. Sommige moeders hebben meer of minder melkklierweefsel in de borst.

Heeft u vragen?

.....

.....



Dag 5

Gewicht

Afgevallen%

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

Heeft u vragen?

.....

Interessante ontwerpen

Onderstaande onderwerpen zijn interessant om u in te verdiepen.

- 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 op www.borstvoeding.nl of bij:

- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundige, www.nvlborstvoeding.nl
- La Leche League, www.lalecheleague.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.maasnik.nl (kinderwebsite)

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

