

WERKBOEKJE

Borstvoeding



az turnhout



Welkom op de dienst materniteit in AZ Turnhout

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje(s).

Ons team stelt alles in het werk om jullie gastvrij te ontvangen, te verzorgen en jullie verblijf zo comfortabel mogelijk te maken.

Deze brochure omvat enkele richtlijnen en tips, die nuttig zijn bij de verzorging en voeding van je baby. We hebben er een handig werkboekje van gemaakt dat je zowel in het ziekenhuis als nadien thuis verder kunt gebruiken.

We danken je voor het vertrouwen dat je in ons stelt en wensen je een aangename kraamperiode.

Vertrouw in jezelf en je eigen kunnen!







De voordelen van borstvoeding

MOEDER

- Bevordert het herstel en vermindert het bloedverlies.
- Praktische voordelen: altijd klaar, op de juiste temperatuur, correcte samenstelling, milieuvriendelijk.
- Bevordert de hechting en beter evenwicht van de hormonen.
- Naarmate langer borstvoeding wordt gegeven, neemt het risico op botontkalking, baarmoederhals- en borstkanker af.

BABY

- Unieke samenstelling
- Antistoffen
- Makkelijk verteerbaar en volledig opgenomen.
- Belangrijke rol voor de ontwikkeling van de hersenen door de speciale vetzuren.
- Verminderd risico op allergische en/of chronische ziekten.
- Snellere afvoer van meconium (eerste stoelgang van een pasgeborene).

De techniek van borstvoeding geven

Het belang van huidcontact

Na de bevalling wordt je baby huid-op-huid bij jou gelegd en toegedekt met een warme doek. Op deze manier kan je baby een rustige overgang maken van het leven in de baarmoeder naar het leven buiten de baarmoeder. Je kindje kan zo rustig jouw borst verkennen. Dit huidcontact blijft in de verdere borstvoedingsperiode erg belangrijk.

Voordelen

- Hartslag en ademhaling van je baby zijn stabiel.
- Je baby kan zijn temperatuur beter op peil houden.
- Het stressniveau van moeder en baby daalt.
- Voorkomt een daling van de bloedsuikerspiegel bij je baby.
- Meer kans op het lukken van borstvoeding.



TIP

Gebruik huid-op-huidcontact wanneer:

- je baby voortdurend slaapt en geen hongersignalen geeft
- je baby niet goed aan de borst wilt
- je de melkproductie wilt stimuleren
- de melk niet goed toeschiet
- je baby huilt of onrustig is

Wanneer het eerste huidcontact omwille van medische redenen misschien niet meteen na de geboorte lukt bij jou, kan jouw partner deze taak op zich nemen totdat het voor jou mogelijk is.



Eerste keer aanleggen

Goed aanleggen is de basis van een succesvolle borstvoedingsperiode. Sommige baby's drinken vanaf het eerste moment goed, andere hebben er meer moeite mee. Zie de eerste weken als een oefenperiode, een periode waarin moeder en kind aan elkaar wennen. Het eerste aanleggen gebeurt steeds in de verloskamer, zo snel mogelijk na de geboorte en liefst binnen het uur na de geboorte. Op dit moment is de zuigreflex van je baby namelijk het sterkst. Je baby geeft zelf aan wanneer hij wil drinken. Het is belangrijk om de hongersignalen bij je baby te leren herkennen. Als je hier tijdig op reageert, zal je baby rustig aan de borst kunnen drinken en niet gemakkelijk overstuur raken.

Vroege hongersignalen: *“Ik begin honger te krijgen.”*

- Baby begint te bewegen.
 - Mondje van de baby gaat open.
 - Baby begint te zoeken/ draaien met zijn hoofdje.
→ **Probeer reeds aan te leggen, het is mogelijk dat de baby op dit moment nog niet efficiënt zuigt aan de borst.**
-

Duidelijke hongersignalen: *“Ik heb honger, en wil nu zo snel mogelijk eten.”*

- Baby rekt zich uit.
 - Baby begint felle bewegingen te maken.
 - Baby begint te sabbelen op zijn handjes.
→ **Dit is het perfecte moment om aan te leggen.**
-

Late hongersignalen: *“Troost mij eerst, en geef mij daarna eten.”*

- Baby huult.
 - Baby raakt geprikkeld.
 - Baby is overstuur.
→ **Probeer je baby eerst te troosten en rustig te krijgen. Leg hem daarna aan.**
-

Voeden op vraag

Je baby krijgt minstens 8 tot 12 voedingen per 24 uur. Dit betekent dat je baby ook nood heeft aan nachtvoedingen. Let hierbij op de hongersignalen. Bied steeds beide borsten aan en start de voeding steeds met de borst waar je gestopt bent.



Het is tijd om van borst te wisselen wanneer je baby de borst spontaan loslaat, wanneer hij in slaap valt of wanneer je baby niet meer slikt aan de borst.

“Laat de klok los.”

Voordelen

- Voeden op vraag van je baby is een goede oefening voor jullie beide.
- De melkproductie komt sneller op gang.
- Het suikergehalte van de baby blijft op peil.
- Colostrum (de gelige eerste melk bij borstvoeding) werkt laxerend.
- Pijnlijke stuwings bij de moeder wordt voorkomen.



Aanlegtechniek

- Zet jezelf in een comfortabele houding.
- Leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik: zorg dat oor, schouder en heup van je baby hierbij op één rechte lijn liggen.
- Neem de borst vast in de C-greep (= duim boven en 4 vingers onder). Op deze manier wordt de tepel lichtjes omhoog gelift.
- Zorg dat het neusje van je baby ter hoogte van jouw tepel ligt.
- Streel met je tepel over de bovenlip van je baby of duw indien mogelijk met je handen een druppeltje moedermelk uit zodat je baby zijn mondje opent.
- Wacht tot je baby zijn mondje wijd opent.
- Richt je tepel naar het gehemelte van je baby en breng je baby naar je borst.
- De baby neemt de tepel en een groot deel van je tepelhof in zijn mondje (meer van de onderkant dan de bovenkant).

Hoe ligt mijn baby correct aan?

- Comfortabele en ontspannen houding, voor zowel moeder als baby.
- Buik tegen buik.
- Het hoofd en lichaam van je baby liggen in één lijn.
- Ondersteun de nek van je baby met jouw hand of onderarm.
 - Zorg hierbij dat je baby zijn hoofd vrij kan bewegen.
 - Wanneer je je baby vasthoudt aan zijn hoofdje, kan hij zich benauwd voelen en niet willen drinken.
- Het neusje van je baby is vrij.
- De kin van je baby ligt diep in de borst.
- De lipjes van je baby zijn mooi naar buiten gekruld.
- Je baby drinkt met bolle wangen (geen kuiltjes).

“Borstvoeden mag geen pijn doen.”

De eerste dagen kan het aanleggen gevoelig zijn aan het begin van de voeding, wanneer er een vacuüm wordt gemaakt. Na enkele zuigbewegingen zou deze pijn moeten verdwijnen. Na de voeding is je baby ontspannen. Hij stopt spontaan met drinken als hij genoeg heeft.

Houdingen

Zorg steeds dat je zelf in een ontspannen, comfortabele houding zit of ligt. Gebruik eventueel kussens ter ondersteuning.

Madonnahouding: “de klassieke wiegehouding”

- Je baby ligt volledig op zijn zijde.
- De onderste arm van je baby ligt rond jouw middel, naar beneden gericht.
- Het hoofdje van je baby steunt op jouw arm.



Rugbyhouding: “bakerhouding”

- Leg je baby op een kussen naast jou.
 - De beentjes van je baby wijzen onder jouw arm.
 - De bovenrug van je baby rust op jouw onderarm terwijl jij met je hand het hoofdje en de nek van je baby ondersteunt.
- Deze houding is ideaal bij te vroeg geboren baby's, moeders met zware borsten, slaperige baby's, het voeden van een tweeling, of na een keizersnede.
-



Doorgeschoven houding: “de aangepaste wiegehouding”

- Je baby ligt volledig op zijn zijde.
 - De onderste arm van je baby ligt rond jouw middel, naar beneden gericht.
 - Je ondersteunt het hoofdje van je baby met de tegenovergestelde arm.
Hierdoor heb je meer controle over het hoofdje van je baby.
- Deze houding is ideaal bij baby's die wat extra steun en/of sturing nodig hebben tijdens de voeding.
-

Liggend op de zij:

- Je baby ligt in zijligging tegen jouw buik, eventueel gesteund met een rolletje in de rug.
 - Jouw schouder ligt onder het kussen.
 - Eventueel kan je een kussen in de rug of tussen jouw knieën plaatsen.
- Deze houding is ideaal na een moeilijke bevalling of tijdens nachtvoedingen.
-

Biological nurturing: “instinctief voeden”

Deze houding betekent half liggend voeden en is de voedingshouding waarbij je baby de meeste controle heeft over wat hij doet.

- De reflexen van je baby kunnen optimaal werken, waardoor hij zelf in staat is om de borst te vinden en goed aan te happen.
 - Jij leunt half achterover, gesteund met een kussen onder je hoofd en schouders.
 - Je baby ligt op zijn buik op jouw buik.
- Deze houding is ideaal bij een krachtige toeschietreflex of een overvloedige melkproductie.
-

Wat als je baby niet wil drinken?

Je kan me zachtjes wekken door:

- huidcontact
- mijn dekentjes weg te nemen
- mijn handen, rugje, beentjes te masseren
- mij zachtjes te wiegen
- mij te verluieren
- mij de borst aan te bieden
- enkele druppels melk op mijn lipjes aan te brengen



Krijgt mijn baby genoeg voeding binnen?

Natuurlijke maaginhoud



Dag 1
grootte van
een kers
5 – 7 ml



Dag 3
grootte van
een okkernoot
22 – 27 ml



1 week
grootte van
een abrikoos
45 – 60 ml



1 maand
grootte van
een groot ei
80 – 150 ml

Hoe zie ik of mijn baby voldoende melk krijgt?

Gewicht:

- De eerste dagen geven enkele druppels moedermelk al voldoende energie.
- De eerste 3 dagen is gewichtsverlies bij je baby normaal tot maximum 10% van het geboortegewicht.
 - Vanaf een gewichtsverlies van 7% is het aangeraden om bij elke voeding de observatie van een vroedvrouw te vragen, zodat wij het borstvoedingsverloop nauwlettend kunnen opvolgen.
 - Bij te vroeg geboren baby's of baby's met een laag geboortegewicht is dit extra belangrijk en dient soms bijvoeding overwogen te worden.
- Vanaf de 4de dag verwachten we een gewichtstoename.
- Na 2 weken zal het geboortegewicht opnieuw bereikt zijn.
- Hierna mag je een gewichtstoename van 115 tot 225g per week verwachten tot het geboortegewicht verdubbeld is.

Stoelgang:

Uren na de bevalling	Uitzicht	Aantal/dag
0 – 48u	Meconium 	1 +
48 – 72u	Overgangsstoelgang  	3 +
Na 4 dagen	Borstvoedingsstoelgang 	4 +

Iedere baby ontwikkelt na 4 tot 6 weken, volledig borstvoeding, zijn eigen stoelgangspatroon. Sommige baby's zullen veel stoelgang maken, andere minder vaak.

Urine:

Uren na de bevalling	Aantal/dag
0 – 24u	1
24 – 48u	2
48 – 72u	3
Na 3 dagen	4
Na 6 dagen	6



Hoe leg ik mijn baby veilig te slapen?

- Leg de baby steeds in rugligging zonder hoofdkussen.
- Leg de baby met zijn voetjes tegen het voeteneinde.
- Stop de baby zo in dat hij niet onder het dekentje kan zakken, gebruik geen donsdeken.
- Verwarm baby's kamertje niet hoger dan 18° tot 20°.
- Verlucht de kamer dagelijks.
- Rook niet in de kamer waar de baby slaapt.
- Geef geen hoestsiroop zonder advies van de arts.
- Leg geen speelgoedjes ter hoogte van het hoofdje.
- Baby slaapt steeds in zijn eigen bedje, liefst in de directe omgeving van mama.

Afkolven

Afkolven

Afkolven is het verwijderen van moedermelk uit de borst met je handen of met behulp van een borstkolf.

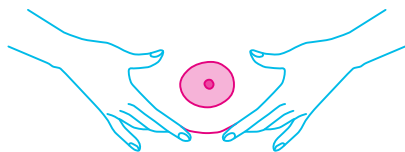
	Manueel	Handkolf	Elektrisch
Eerste dagen na bevalling	•		•
Occasioneel gebruik	•	•	
Intensief gebruik	• (in combinatie met elektrisch)		•

TIP

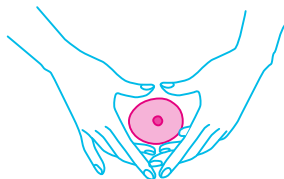
- Afkolven mag nooit pijn doen! Vraag op tijd hulp aan je voedvrouw.
- Om de melkaanmaak meer te stimuleren is het efficiënter om vaker te kolven dan langer te blijven doorgaan: meer dan 15 à 20 minuten aan elke borst afkolven heeft weinig zin.

Manueel afkolven

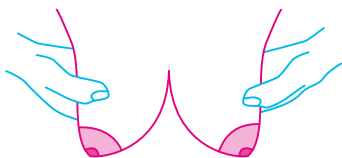
Manueel kolven doe je wanneer je kindje niet aan de borst wil drinken.



Stap 1: plaats duim en wijsvinger 2 tot 3 cm achter de tepel (duim bovenaan, wijsvinger onderaan).



Stap 2: duw duim en wijsvinger naar achter richting borstkas.



Stap 3: duw de borst zachtjes samen.



Stap 4: rol duim en vingers gelijktijdig naar voren richting de tepel.

- Ontspan en herhaal de techniek enkele keren tot je geen melk meer verkrijgt.
- Wissel van borst, en start opnieuw.

“Oefening baart kunst.”

Aandachtspunten bij manueel afkolven

- Zorg voor warme handen.
- Verander af en toe de positie van je vingers.
- Knijp niet in je borsten, dit kan kneuzing van het borstweefsel veroorzaken.
- Laat de vingers niet over de borst glijden, maar laat ze op dezelfde plaats staan.
- Trek niet aan je tepel, dit kan beschadigen van het borstweefsel veroorzaken.

Voordelen	Nadelen
→ Je hebt je ‘materiaal’ altijd bij de hand. → Er gaan geen druppels verloren in het afkolfsetje. → Eenvoudige methode om in de eerste dagen de melkproductie op gang te brengen.	→ Het vergt enige oefening om deze techniek te beheersen.

Kolven met een handkolf

Voordelen

- Goedkoop in aankoop.
- Weinig materiaal nodig.
 - Ideaal om af en toe eens te kolven.

Nadelen

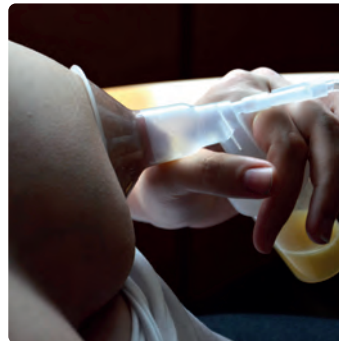
- Enkel te gebruiken bij een borstvoeding die al goed loopt, dus nooit in de eerste dagen.
- Belastend voor hand en vingers bij intensief gebruik.



Elektrisch afkolven

Voordelen	Nadelen
→ Stimuleert krachtig. → Ideaal om intensief te kolven. → Intensiteit is te regelen. → Tijdbesparend (bij dubbel elektrisch afkolven). → Hogere hormoonspiegels en hogere opbrengst (bij dubbel elektrisch afkolven).	→ Duur in aankoop (vaak te verkrijgen via verhuur). → Meer materiaal nodig. → Omslachtig om eens vlug te doen.

Het is aangewezen om de eerste 24 uur manueel af te kolven, zodat de borsten goed gestimuleerd worden en de moedermelk gemakkelijk kan worden opgevangen. Daarna kan er overgeschakeld worden op (dubbel) elektrisch afkolven. Zoek een manier die het best bij jou past.



TIP

- Bespreek met de vroedvrouw reeds voor ontslag de nood aan een afkolftoestel bij thuiskomst, zodat je dit tijdig kan regelen (bij het ziekenfonds of een apotheek).

Bewaren van afgekolfdde moedermelk

Moedermelk kan bewaard worden in flesjes, potjes en/of zakjes die daarvoor bestemd zijn, zorg steeds dat deze BPA-vrij zijn.

Houdbaarheid van verse moedermelk:

	Thuis	Materniteit (gezonde pasgeborene)
Kamertemperatuur (18 – 25°C)	6 uur	tot de volgende voeding
Koelkast (0 – 4°C) (achteraan op het middenschap)	5 – 8 dagen	48 uur
Vriezer (-15°C)	3 – 6 maanden	/
Diepvries (-20°C)	min. 6 maanden	1 maand
Na het opwarmen	1 uur	1 uur

TIP

- Nooit vers afgekolfdde melk samenvoegen met melk die reeds in de koelkast staat. 2 flesjes die reeds afgekoeld zijn en dezelfde temperatuur hebben, mogen wel samengevoegd worden.
- Moedermelk steeds zo snel mogelijk invriezen, liefst binnen de 24 uur.
- Moedermelk transporteer je het best in een koeltasje met koelelement. Houd de transporttijd zo kort mogelijk.



Ontdooien van moedermelk

Bevroren moedermelk laat je bij voorkeur langzaam ontdooien in de koelkast. Indien je toch snel moedermelk nodig hebt, kun je moedermelk ook ontdooien onder lauw stromend water.

Ontdooide moedermelk is anders van kleur, geur en smaak. In moedermelk wordt het waterige en vette gedeelte op een natuurlijke wijze gescheiden. Je kan ze weer mengen door het flesje zachtjes tussen de handen te rollen.

TIP

- Ontdooide moedermelk is in de koelkast nog 24 uur houdbaar. Op kamertemperatuur slechts 1 uur.
- Moedermelk warm je bij voorkeur in een flessenverwarmer, au bain marie of onder stromend lauw water.
- Verwarm enkel de hoeveelheid melk die je nodig hebt, want verwarmde moedermelk die niet gebruikt wordt binnen het uur, moet weggegooid worden.
- Gebruik bij voorkeur geen microgolfoven om moedermelk te verwarmen. Antistoffen en belangrijke bestanddelen gaan hierdoor verloren.

Handige weetjes

Jouw baby blijft altijd bij jou

Dit wordt ook wel ‘rooming-in’ genoemd op onze dienst en het betekent dat de baby 24 op 24 bij mama op de kamer blijft.

Soms worden hierop uitzonderingen gemaakt. Enkel bij een medische reden worden moeder en kind van elkaar gescheiden. Deze momenten proberen we echter tot een minimum te beperken. We moedigen ouders aan om zoveel mogelijk bij de zorg voor hun baby aanwezig te zijn.

Voordelen

- Snel leren herkennen van (honger)signalen bij jouw baby.
- Het verhoogt het zelfvertrouwen van de ouders.
- Voeden op vraag is gemakkelijker.
- Het bevordert de relatie tussen jou en je kindje.

Clustervoedingen

In de eerste weken na de geboorte heeft je baby nog een onregelmatig drinkpatroon. Dit wil zeggen dat ze soms lange tijd tussen twee voedingen laten en op andere momenten juist veel voedingen kort na elkaar vragen. Het kort na elkaar vragen van deze voedingen noemen we clustervoedingen.

Heel vaak zien we dat deze clustervoedingen 's avonds of in het begin van de nacht vallen, wanneer de melkproductie lager is. Om een verzadigd gevoel te krijgen zal je baby dus herhaaldelijk drinken. Soms kan dit ook voorvallen na een drukke dag. Meestal zal de baby een langere pauze nemen na deze clustervoedingen.

Regeldagen

Tijdens regeldagen (of groeispurten) zal je baby meer en frequenter aan de borst willen drinken. Dit kan vermoeiend zijn, maar we raden toch aan om verder te voeden wanneer je baby ernaar vraagt. Gemiddeld duren deze regeldagen ongeveer 1 à 3 dagen. Meestal komt dit voor rond de 10e dag na de geboorte, op de leeftijd van 3 weken, 6 weken en 12 weken.

Een fopspeen: ja of nee?

Bij het gebruik van een fopspeen is de kans groter dat je de vroege hongersignalen bij je baby mist, om deze reden wordt een fopspeen de eerste weken na de bevalling afgeraden. Op deze manier kan je op de meest optimale manier de signalen van je baby leren kennen.



De tien vuistregels

Van toepassing op zuigelingenvoeding opgesteld door de WHO en UNICEF.

1. Het ziekenhuis heeft een borstvoedingsbeleid. Alle betrokken medewerkers zijn hiervan op de hoogte.
2. Iedere medewerker die betrokken is bij de moeder-kindzorg, leert de vaardigheden aan die noodzakelijk zijn om het borstvoedingsbeleid uit te voeren.
3. Alle zwangere vrouwen krijgen voorlichting over de voordelen en de praktijk van borstvoeding.
4. Na de geboorte hebben moeder en kind minstens een uur ongestoord huidcontact. Indien nodig bieden medewerkers hierbij hulp aan, zodat de moeder de signalen van haar baby om te willen zuigen herkent.
5. De medewerkers van het ziekenhuis leren iedere moeder de correcte aanlegtechnieken. De moeder krijgt ook aangeleerd hoe ze de melkproductie in stand moet houden, ook bij de scheiding van moeder en kind.
6. Pasgeborenen krijgen uitsluitend borstvoeding, tenzij anders beslist na medisch advies.
7. Moeder en kind blijven dag en nacht samen (rooming-in).
8. Borstvoeding op vraag van de baby wordt aangemoedigd.
9. De baby krijgt bij borstvoeding geen spenen of fopspenen aangeboden.
10. De medewerkers van het ziekenhuis brengen iedere moeder bij het ontslag uit het ziekenhuis op de hoogte van de bestaande borstvoedingsgroepen.

Logboek borstvoeding

Dag 0 (dag van de bevalling)

- Baby's hebben **huidhonger**: ze hebben veel nood aan lichamelijk contact en knuffels, je geur en geruststelling zowel overdag als 's nachts.
- De eerste 24 tot 48 uur na de bevalling kan je **baby last hebben van slijmpjes** (soms zelfs met wat bloed erin, ingeslikt tijdens de bevalling). Hierdoor kan hij wat teruggeven en de zin om te eten is dan wat zoek. Veel knuffelen kan helpen. Draai je baby op zijn zijde tijdens het teruggeven.
- Je baby **hoeft nog niet in bad** vandaag. Zijn temperatuur is vaak nog niet stabiel en het badje zelf kan erg vermoeiend zijn.
- De eerste stoelgang heet **meconium** en deze is taai, geurloos en zwart-groenig van kleur.
- De eerste 24 uur zien we graag **minstens 1 natte luier**. (Het gele lijntje op de wegwerpluier is verkleurd.)
- De maag van je baby is maar een kleine knikker groot, enkele druppels colostrum (= superfood) volstaan vandaag.
- **Lukt het aanleggen nog niet direct**; geen probleem en heel normaal, we leren je graag de techniek van manueel afkolven (zie pagina 22). Zo komen die kostbare druppels colostrum toch nog lekker bij je baby terecht.

TIP

- Beperk je bezoek en **neem rust** waar je kan.
- Van borstvoeding krijg je dorst: vergeet dus niet voldoende (1,5 tot 2l) water te drinken.

Datum:

Gewicht:

g

Tijd 	Links Rechts 	Voeding 	Kolven 	Bijvoeding 	Urine 	Stoelgang 
0u -0u30 1u -1u30		     	ml ml	ml ml		
2u -2u30 3u -3u30		     	ml ml	ml ml		
4u -4u30 5u -5u30		     	ml ml	ml ml		
6u -6u30 7u -7u30		     	ml ml	ml ml		
8u -8u30 9u -9u30		     	ml ml	ml ml		
10u -10u30 11u -11u30		     	ml ml	ml ml		
12u -12u30 13u -13u30		     	ml ml	ml ml		
14u -14u30 15u -15u30		     	ml ml	ml ml		
16u -16u30 17u -17u30		     	ml ml	ml ml		
18u -18u30 19u -19u30		     	ml ml	ml ml		
20u -20u30 21u -21u30		     	ml ml	ml ml		
22u -22u30 23u -23u30		     	ml ml	ml ml		

Dag 1

- De baby gaat zeker **gewicht verliezen**.
- Je baby heeft vandaag al wat **minder last van slijmpjes**.
- De **kinderarts** komt op controle vandaag of was reeds bij de bevalling aanwezig. Stel zeker vragen als je er hebt.
- **8 à 12 voedingen op 24 uur** zijn normaal: zo worden de borsten goed gestimuleerd om melk te maken en houdt je baby zijn suikerwaarden stabiel. Nachstvoedingen zijn dus erg belangrijk, de melkproductie komt er sneller van op gang.
- **Indien je baby erg slaperig is**, geef dan huidcontact en vraag om extra hulp. Let op de hongersignalen!
- Baby's hebben wel eens **koude handen en voetjes**. Dat is normaal. De normale temperatuur van een baby is tussen 36,5 en 37,5°C.
- Het drinken van de baby doet je **baarmoeder samentrekken**. Plassen voor het aanleggen en eventueel een pijnstiller kunnen de pijn verminderen.

TIPS VOOR THUIS

- **Hulp bij borstvoeding thuis** nodig en nog geen vroedvrouw? Wij hebben een lijst van vroedvrouwen in buurt of kijk op www.vbov.be
- **Nood aan een kolftoestel?** Een elektrisch huurtoestel is aangeraden. Regel dit best tijdig bij je ziekenfonds of in de apotheek.

Datum:

Gewicht:

g

Tijd	Links Rechts	Voeding	Kolven	Bijvoeding	Urine	Stoelgang
0u -0u30 1u -1u30						
2u -2u30 3u -3u30			ml ml	ml ml		
4u -4u30 5u -5u30			ml ml	ml ml		
6u -6u30 7u -7u30			ml ml	ml ml		
8u -8u30 9u -9u30			ml ml	ml ml		
10u -10u30 11u -11u30			ml ml	ml ml		
12u -12u30 13u -13u30			ml ml	ml ml		
14u -14u30 15u -15u30			ml ml	ml ml		
16u -16u30 17u -17u30			ml ml	ml ml		
18u -18u30 19u -19u30			ml ml	ml ml		
20u -20u30 21u -21u30			ml ml	ml ml		
22u -22u30 23u -23u30			ml ml	ml ml		

Dag 2

- **Gevoelige tepels** zijn geen uitzondering bij borstvoeding, correct aanleggen is hier de boodschap. Smeer eventueel een druppel moedermelk uit over de tepel na het voeden. Indien de pijn doorzet hebben wij lanolinezalf en multi-mam kompressen voor jou. Bij erge pijn kan er worden gekolfd.
- Soms zie je een **oranje rood vlekje** in de luier van de baby. Dit zijn uraten, een teken dat je baby nog weinig en heel geconcentreerd plast.
- **Frekwente voedingen op korte tijd** (clusteren) zijn vooral 's avonds veel voorkomend.
- Ook **traantjes bij mama** zijn normaal. De 'babyblues' wordt veroorzaakt door de verandering in hormoonhuishouding, vermoeidheid en de grote aanpassing in je leven die een baby met zich meebrengt.
- Baby's hebben vaak **de hik**, zeker na het eten.

Datum:

Gewicht:

g

Tijd 	Links Rechts 	Voeding 	Kolven 	Bijvoeding 	Urine 	Stoelgang 
0u -0u30 1u -1u30		     	ml ml	ml ml		
2u -2u30 3u -3u30		     	ml ml	ml ml		
4u -4u30 5u -5u30		     	ml ml	ml ml		
6u -6u30 7u -7u30		     	ml ml	ml ml		
8u -8u30 9u -9u30		     	ml ml	ml ml		
10u -10u30 11u -11u30		     	ml ml	ml ml		
12u -12u30 13u -13u30		     	ml ml	ml ml		
14u -14u30 15u -15u30		     	ml ml	ml ml		
16u -16u30 17u -17u30		     	ml ml	ml ml		
18u -18u30 19u -19u30		     	ml ml	ml ml		
20u -20u30 21u -21u30		     	ml ml	ml ml		
22u -22u30 23u -23u30		     	ml ml	ml ml		

Dag 3

- Je baby zal nu van druppelvoeding **overgaan naar slokjesvoeding**.
- **De stoelgang staat op het punt te veranderen:** hij gaat ruiken (windjes!) en wordt bruiner. Baby's hebben daar soms wat krampjes van, maar het is een goed teken. De vertering is gestart.
- Bij **gespannen borsten** stel je best geen voeding uit, maar je laat de baby zoveel mogelijk drinken.
- **Warmte** (kersenpitje of gel pack) op je borsten voor het voeden kan nu echt deugd doen.
- Waarschijnlijk **zullen je borsten nu ook beginnen veranderen:** ze voelen ronder, voller en gespannen. Je tepels kunnen ook gespannen zijn. Soms kan een beetje manueel afkolgen voor het aanleggen een oplossing bieden.
- Je baby laat nu misschien **soms wat meer tijd tussen de voedingen** (nog steeds minstens 8 voedingen) en hoeft niet noodzakelijk aan 2 borsten te drinken.
- Afhankelijk van het geboorte-uur staat er vandaag een **bloedprikje** op het programma. Met enkele bloeddruppeltjes worden 12 metabole aandoeningen opgespoord (= PKU of gutrietest: meer uitleg in de folder die je op materniteit krijgt) en wordt er ook nagekeken of het bloed niet te veel gele kleurstof (bilirubine) bevat. Dit prikje kan tijdens of na het drinken. Bij te veel gele kleurstof in het bloed zal de baby onder een speciale blauwe lamp worden gelegd en zullen jullie dus een dag extra in het ziekenhuis verblijven. Dit gebeurt (meestal) bij mama op de kamer. Gele baby's zijn lui en vallen sneller in slaap aan de borst. Als het nog te vroeg is voor de gutrietest doet de vroedvrouw aan huis dit.
- **Alle baby's geven wel eens terug.** Dit hoeft niet noodzakelijk een probleem te zijn.

Datum:

Gewicht:

g

Tijd	Links Rechts	Voeding	Kolven	Bijvoeding	Urine	Stoelgang
0u -0u30 1u -1u30		     	ml ml	ml ml	 	   
2u -2u30 3u -3u30		     	ml ml	ml ml	 	   
4u -4u30 5u -5u30		     	ml ml	ml ml	 	   
6u -6u30 7u -7u30		     	ml ml	ml ml	 	   
8u -8u30 9u -9u30		     	ml ml	ml ml	 	   
10u -10u30 11u -11u30		     	ml ml	ml ml	 	   
12u -12u30 13u -13u30		     	ml ml	ml ml	 	   
14u -14u30 15u -15u30		     	ml ml	ml ml	 	   
16u -16u30 17u -17u30		     	ml ml	ml ml	 	   
18u -18u30 19u -19u30		     	ml ml	ml ml	 	   
20u -20u30 21u -21u30		     	ml ml	ml ml	 	   
22u -22u30 23u -23u30		     	ml ml	ml ml	 	   

Dag 4

- De melkproductie werkt zoals vraag en aanbod en past zich dus aan aan de behoeften van je baby. Door een frequente en goede drinktechniek worden de borsten goed geleegd en wordt er nieuwe melk gemaakt.
- Het is wel eens zo dat de borstvoeding nog helemaal niet zo vanzelf gaat.
Maak afspraken over bezoek en gun jezelf steeds heerlijke knuffeltijd met je kindje.

TIP

- **Geniet van je baby, draag zorg voor jezelf.** Alle hulp, ook huishoudelijk, is welkom. Denk hier bijvoorbeeld aan kraamzorg.

Datum:

Gewicht:

g

Tijd	Links Rechts	Voeding	Kolven	Bijvoeding	Urine	Stoelgang
0u -0u30 1u -1u30		     	ml ml	ml ml	 	   
2u -2u30 3u -3u30		     	ml ml	ml ml	 	   
4u -4u30 5u -5u30		     	ml ml	ml ml	 	   
6u -6u30 7u -7u30		     	ml ml	ml ml	 	   
8u -8u30 9u -9u30		     	ml ml	ml ml	 	   
10u -10u30 11u -11u30		     	ml ml	ml ml	 	   
12u -12u30 13u -13u30		     	ml ml	ml ml	 	   
14u -14u30 15u -15u30		     	ml ml	ml ml	 	   
16u -16u30 17u -17u30		     	ml ml	ml ml	 	   
18u -18u30 19u -19u30		     	ml ml	ml ml	 	   
20u -20u30 21u -21u30		     	ml ml	ml ml	 	   
22u -22u30 23u -23u30		     	ml ml	ml ml	 	   





Wanneer heb je hulp of advies nodig?

- Gewichtsverlies van meer dan 10% van het geboortegewicht.
- Zwarte ontlasting na dag 4.
- Gewicht neemt niet toe na dag 4.
- Geboortegewicht niet bereikt na 14 dagen.
- Zeer luie baby.
- Niet hoorbaar slikken.
- Toegenomen geel zien.
- Slecht drinken.
- Zeer onrustig of prikkelbaar.
- Blijvende of verergerende pijn aan de tepels.
- Aanhoudende stuwung die niet verbetert na het voeden.
- Een pijnlijke rode of harde plek in de borst al dan niet gepaard gaand met koorts.

Neem contact op met de dienst materniteit op het nummer 014 44 42 21.

Borstvoedingsverenigingen

- VBBB
www.vbbb.be
- La Leche League Vlaanderen
www.Lalecheleague.be
- Borstvoeding VZW
www.borstvoedingvzw.be
- BVL
www.bvl-borstvoeding.be

Jouw notities

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



AZ Turnhout vzw

info@azturnhout.be

www.azturnhout.be

014 40 60 11

www.facebook.com/azturnhout 

Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout

Versie: juli 2022

V.U.: Jo Leysen, Gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw

(vertegenwoordiger Eleyas bv), Steenweg op Merksplas 44, 2300 Turnhout