MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel



# Infobrochure
# BORSTVOEDING

# Hartelijk welkom in AZ Maria Middelares

# Beste mama

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje.
Om jou en je baby een zo goed mogelijke start te laten maken geven we je in deze brochure informatie en tips over borstvoeding.
Heb je vragen, of heb je hulp nodig? Doe dan zeker beroep op een van onze vroedvrouwen, wij helpen je graag.

## We wensen je een prettige kraamtijd!

*De vroedvrouwen,*
*gynaecologen*
*en pediaters*
*van AZ Maria Middelares*

# Inhoud

1. Geef jezelf en je baby de tijd voor borstvoeding ..... 6

2. Starten met borstvoeding ..... 7

2.1. **Wanneer leg ik mijn baby aan?** ..... 7
2.2. **Hoe vaak drinkt een baby?** ..... 9
2.3. **Hoe lang duurt een voeding?** ..... 9
2.4. **Hoe weet ik of mijn baby goedgedronken heeft?** ..... 9
2.5. **Borst- en handhygiëne** ..... 12
2.6. **Stuwing** ..... 12
2.7. **Tepelverzorging** ..... 13

3. Hoe leg je je baby aan? ..... 14

4. Verschillende houdingen ..... 18

4.1. **Zittend voeden** ..... 18
4.1.1. Madonnahouding
4.1.2. Doorgeschoven houding
4.1.3. Rugbyhouding
4.2. **Liggend voeden** ..... 19

5. Borstvoedingsdagboek ..... 20

6. Afkolven en bewaren van moedermelk ..... 29

6.1. **Manueel kolven** 30
6.2. **Kolven met een afkolfapparaat** 30
6.3. **Bewaren van moedermelk** 32

7. Begeleiding en hulp thuis ..... 34

8. Extra vitamines voor je baby ..... 35

9. Afbouwen van de borstvoeding ..... 36

10. Nuttige websites en app ..... 37

11. Checklist ..... 38

# 1. Geef jezelf en je baby de tijd voor borstvoeding

- Borstvoeding heeft tijd nodig om goed op gang te komen. Je baby heeft een klein maagje, een beetje melk is dus vaak voldoende de eerste dagen. Hoe meer je je baby aanlegt, hoe meer melk je zal aanmaken. De opstart van borstvoeding vraagt dus tijd en geduld van jezelf, je baby en je omgeving.

- Laat je helpen door onze medewerkers op de kraamafdeling. Zij kijken graag mee en geven tips en advies waar nodig.

- Borstvoeding geven is een proces waarin jij en je baby moeten groeien. In het begin is elke dag anders. Daarom is het mogelijk dat de adviezen die je krijgt per dag variëren.

**Eet zelf gezond en gevarieerd. In principe mag je alles eten. Drink voldoende.**

## WIL JE RUSTIG VOEDEN OP JE ZIEKEN-HUISKAMER?

Misschien voel je je comfortabeler als je aan je bezoek vraagt om de kamer even te verlaten. We hebben ook een deurhanger voorzien, zo kan je bezoek zien dat je je baby aan het voeden bent en even wat privacy wenst.

INFORMATIEKANAAL KRAAMAFDELING

**Verblijf je nog op de kraamafdeling?**
Bekijk dan zeker onze educatieve filmpjes op de televisie in je kamer (infokanaal 2) over borstvoeding en de verzorging van je baby. Je kan er onder andere filmpjes rond hongersignalen, het aanleggen van je baby en stuwing bekijken.

WEETJE: de eerste melk noemen we 'colostrum'. Deze melk is zeer energierijk en heeft een gele kleur. Kleine hoeveelheden volstaan om aan de behoefte van je baby te voldoen.

# 2. Starten met borstvoeding

## 2.1. WANNEER LEG IK MIJN BABY AAN?

- Probeer je baby kort na de geboorte aan te leggen. Als je baby niet meteen goed wil zuigen, is dat op dat moment geen probleem. Leg hem dan gewoon tegen je borst. Huid-op-huidcontact is belangrijk.

- Voed je baby steeds op vraag. Hij hoeft nog niet te huilen, dan is het vaak moeilijker om hem aan te leggen. Let op hongersignalen zoals bewegen en het openen van het mondje, geeuwen, zoeken met het mondje, sabbelen op de handjes...

Bekijk het filmpje rond hongersignalen op infokanaal 2 in je kamer.

- Om je melkproductie goed op gang te brengen, leg je de eerste dagen aan beide borsten aan. Je moet je baby niet onderbreken. Als je baby stopt met zuigen, kan je van borst wisselen.

- Als je last hebt van harde en pijnlijke borsten kan vaker aanleggen helpen.

**OPGELET:**

bij een slaperige baby bepaal **jij** het ritme van de borstvoeding. Als je baby niet vanzelf wakker wordt laat je overdag niet langer dan 3 uur tussen de voedingen.

**Maak je baby 30 min op voorhand wakker, dat kan je zo doen:**

- Leg het dekentje open
- Ververs de luier en kleed je baby uit
- Leg je baby huid-op-huid

## 2.2. HOE VAAK DRINKT EEN BABY?

- Het is normaal als je baby de eerste dagen **10 à 12 keer per 24 uur** wil drinken.
  - Laat overdag niet langer dan 2,5 uur tussen de voedingen.
  - Het maximum interval dat je één keer per 24 uur 's nachts mag tussenlaten is 4 uur.
- Tijdens het verdere verloop van de borstvoedingsperiode zal het aantal voedingen per dag meestal verminderen. Hou de eerste periode zeker 8 voedingen per 24 uur aan.

## 2.3. HOE LANG DUURT EEN VOEDING?

- Je hoeft de duur van de borstvoeding niet te meten, ook niet de eerste dagen. Gemiddeld zuigt een baby 10 tot 15 minuten actief, met korte pauzes, aan de borst. Je baby moet wel de hele tijd correct aanliggen. Vraag advies aan de vroedvrouwen als je twijfelt.
- Eens de borstvoeding goed op gang is kan het drinkgedrag van baby's verschillen: sommige baby's drinken snel, andere baby's drinken traag. Beiden zijn goed.
- Bepaalde baby's drinken graag verschillende keren kort na elkaar (dit noemen we 'clusteren') en laten daarna een langere periode tussen.

## 2.4. HOE WEET IK OF MIJN BABY GOED GEDRONKEN HEEFT?

- Eens je melkproductie op gang is, zie je na een aantal dagen een overgang in de stoelgang van donkere, kleverige meconium naar bruine stoelgang, om dan over te gaan naar vloeibare, gele, soms spuitende borstvoedingsstoelgang.

- Je baby kan de eerste dagen na de geboorte tot ongeveer 10 % van zijn geboortegewicht verliezen. Wegen voor en na de borstvoeding raden we niet aan, gezien je productie sterk kan wisselen in de loop van de dag.

- Tijdens het verdere verloop van je borstvoeding vormt er zich voor- en achtermelk. De achtermelk is vetrijker, en zorgt voor een betere verzadiging bij je baby. Laat daarom je borsten steeds goed leeg drinken.

- Rond de leeftijd van 2 weken heeft je baby zijn geboortegewicht terug bereikt.

Het gebruik van een fopspeen wordt afgeraden tot de borstvoeding goed op gang is, om geen voedingsmoment uit te stellen. Als je baby na enkele dagen goed aan de borst drinkt, maar nog zuigbehoefte heeft NA de voeding, kan een fopspeen troost bieden. Tenzij je een lage productie hebt, dan leg je je baby beter extra aan de borst.

# PLAS- EN STOELGANGPAMPERS DE EERSTE DAGEN

De eerste dagen na de geboorte plast je baby nog niet frequent. Naarmate je baby meer begint te drinken zal hij/zij frequenter plassen. Ook de stoelgang verandert geleidelijk aan.
Hiernaast kan je de gemiddelde evolutie van plas- en stoelgangpampers zien in frequentie en qua kleur van de stoelgang:

| | Dag 0 | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1x plassen | 1x plassen | 2x plassen | 3x plassen | 4x plassen | 5x plassen | 6x plassen |
| | 1x stoelgang | 1x stoelgang | 2x stoelgang | 2x stoelgang | 2x stoelgang | 3x stoelgang | 4x stoelgang |

## 2.5. BORST- EN HANDHYGIËNE

- **Was je handen** voor het aanleggen, zo voorkom je infecties.
- Een **goede borsthygiëne** is belangrijk. Was je borsten dagelijks zonder zeep en droog ze nadien goed af.
- **Een bh die goed zit** is aangenaam en vermijdt verstoppingen van je melkkanaaltjes.
- Bij spontaan melkverlies kan je **borstcompressen** gebruiken.

## 2.6. STUWING

2 à 5 dagen na de bevalling begint de melkproductie meestal goed op gang te komen. Dit kan gepaard gaan met gespannen borsten, waardoor aanhappen moeilijker kan zijn voor je baby en je borsten minder comfortabel voelen.

**Voor je je baby laat drinken, kan je je borsten voorbereiden:**

- Leg vochtige warmte (douche, kersenpitkussentje, warme tetradoeken...) op je borsten. Dit zet de melkkanaaltjes open waardoor de melk beter kan stromen. Masseer je borsten/tepels intussen.
- Gebruik de tulptechniek: bekijk het filmpje rond stuwing op infokanaal 2.
- Kan je baby moeilijk aanhappen doordat je borst gespannen is? Kolf dan manueel wat melk af (zie p. 30)
- Voed je baby vaak, op vraag en zo lang hij/zij wil. Controleer of de aanhap goed is.

Bekijk het filmpje rond stuwing op infokanaal 2 in je kamer.

**Na de voeding:**

- Zijn je borsten nog hard of gespannen? Dan kan je één keer, na de voeding de borst volledig leegkolven. Hierdoor zorg je voor een 'reset'.
- Koel je borsten, enkel NA de voeding

**Stuwing** kan ook later in de borstvoedingsperiode, of bij het afbouwen, voorkomen. Indien stuwing niet wordt verholpen/niet weggaat, kan dit leiden tot een ontsteking en kan de productie verminderen. Heb je een grieperig gevoel en/of harde rode vlekken op je borst? Contacteer dan je vroedvrouw.

Borstvoeding is niet enkel op vraag van de baby, als jij pijn of spanning hebt kan je je baby gerust extra aanleggen.

## 2.7. TEPELVERZORGING

- Het eerste moment van aanhappen kan de eerste weken gevoelig zijn. Tijdens de verdere voeding moet de pijn verminderen.
- Masseer na het voeden een druppel moedermelk in je tepel. Laat even drogen aan de lucht.
- Een vroedvrouw kan je een passende oplossing aanbevelen als je tepels te pijnlijk zijn of als je last hebt van tepelkloven.

Blijvende pijn tijdens de borstvoeding wordt meestal veroorzaakt door foutief/niet goed aanleggen. Vraag hierbij hulp aan een vroedvrouw in het ziekenhuis, of een vroedvrouw thuis.

# 3. Hoe leg je je baby aan?

**Goed aanleggen is de basis voor een succesvolle borstvoedingsperiode.** Neem er dus je tijd voor, en controleer de positie en aanhap van je baby. Als je twijfelt, vraag dan zeker hulp aan een vroedvrouw.

Bekijk het filmpje rond aanleggen op infokanaal 2 in je kamer.

1. Zorg dat je comfortabel zit, in een rustige omgeving.

2. Draai de baby naar jou toe, zodat zijn buikje tegen jouw buik ligt.

3. Het hoofdje van je baby ligt op een rechte lijn met de rest van zijn romp.

4. Het neusje van je baby ligt tegenover de tepel.

5. Ondersteun het hoofdje, maar druk het hoofdje zeker niet tegen de borst. Laat het hoofdje lichtjes naar achteren kantelen.

**6.** Nu kan je je borst met je vrije hand ondersteunen en je baby verleiden tot toehappen. Raak met je tepel de bovenlip van je baby aan, om de hapreflex uit te lokken.

**7.** Pas wanneer de baby de mond zeer wijd opendoet, breng je de baby naar je borst toe. Het kinnetje en de onderkaak moeten als eerste de borst raken.

**8.** Kijk na of het boven- en onderlipje goed naar buiten gekruld zijn. Corrigeer indien nodig.

**9.** De kin van je baby drukt goed tegen je borst aan. Het hoofdje is achterover gekanteld zodat het neusje volledig vrij is.

Dit kan je ook bekomen door de billetjes goed tegen je aan te duwen of door met de muis van je hand tussen de schouderbladen van je baby steun te geven.

**10.** Tijdens het drinken zie je trage, diepe zuigbewegingen. De wangetjes zijn bol. Je hoort je baby regelmatig slikken.

je kan een druppeltje moedermelk uit je tepel drukken zodat de baby de smaak en geur te pakken krijgt.

| Zo moet het niet: | Zo kan je corrigeren: |
| --- | --- |
| Het mondje is onvoldoende geopend, de baby neemt zo enkel de tepel in de mond | Verbreek het vacuüm door je pink in de mondhoek te steken en laat je baby opnieuw aanhappen |
| De kin van de baby drukt onvoldoende tegen de borst | Breng je kindje dichter naar je toe. Druk de billetjes goed tegen je aan of geef met de muis van je hand tussen de schouderbladen van je baby steun. |
| Het hoofdje is niet naar achter gekanteld zodat het neusje in de borst wordt gedrukt in plaats van de kin | |
| Als het hoofdje goed gepositioneerd is, dan is het niet nodig om met de vinger het neusje vrij te houden. Dit kan de melkstroom belemmeren. | |

# 4. Verschillende houdingen

## 4.1. ZITTEND VOEDEN

Zet je goed rechtop en zorg voor voldoende ondersteuning voor je rug en schouders. Zorg dat je comfortabel zit. In een zittende houding houd je je knieën lichtjes hoger dan je bekken. Hiervoor kan je je voeten best een beetje hoger zetten. Gebruik bijvoorbeeld een voetbankje of een doos.

### 4.1.1. Madonnahouding

Om rechts te voeden:

- Leg je je baby horizontaal, met zijn buikje tegen je aan
- Steun het hoofdje met je rechterarm. Het hoofdje ligt in één lijn met de rest van zijn romp
- Het onderste armpje van je kindje kan je onder je arm, langs je zijde leggen

### 4.1.2. Doorgeschoven houding

Om rechts te voeden:

- Leg je baby horizontaal, met zijn buikje tegen je aan
- Schuif je linkerarm over het rugje door naar het hoofdje, dat je dan ondersteunt met je linkerhand. Zo is je arm rond je baby geslagen.
- Met je rechterhand kan je dan je borst 'aangeven'

### 4.1.3. Rugbyhouding

Om rechts te voeden:

- Het hoofdje van je baby is naar de borst gericht met zijn lichaam onder je arm door, langs je zij
- Ondersteun het hoofdje met je rechterhand
- De rug en billen van je baby rusten, eventueel gesteund door een kussen, ter hoogte van je elleboog

## 4.2. LIGGEND VOEDEN

- Je ligt op je zij met je kindje naast jou, je hoofd op een kussen en eventueel een kussen achter je rug
- Lig buik tegen buik met je baby
- Je baby drinkt van je onderste borst

Wil je de verschillende houdingen eens uitproberen? Vraag gerust hulp tijdens je verblijf op onze kraamafdeling. Onze vroedvrouwen helpen je graag.

# 5. Borstvoedingsdagboek

Via dit blad kan je je borstvoedingsmomenten en de luiers van je kind bijhouden. Zo kunnen we samen zien hoe je voedingen verlopen.

DAG GEBOORTE: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

## DAG 1: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

## DAG 2: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

DAG 3: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

## DAG 4: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

## DAG 5: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

## DAG 6: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -gro | |

**VRAGEN:**

DAG 7: ... / ... /...

**Datum:** : uur **Gewicht:**

| Uur: | Voeding (omcirkel de manier van voeding geven) | Urine ✔ | Stoelgang ✔ (+ omcirkel de kleur: zwart, groen, geel) | | Hoe ging de voeding? Minder goed: - Goed: + Heel goed: ++ |
|---|---|---|---|---|---|
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | ✔ | ✔ | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |
| : uur | borstvoeding - gekolfde melk | | | zwart -groen - geel | |

**VRAGEN:**

# 6. Afkolven en bewaren van moedermelk

Soms moet je melk afkolven, bijvoorbeeld als je kindje op neonatologie ligt en (nog) niet rechtstreeks aan de borst kan of mag drinken, als je baby te veel gewicht verliest … De vroedvrouwen informeren en helpen je graag.

### Wanneer afkolven?

- Als je baby niet actief wil drinken
- Als je kindje op neonatologie ligt: liefst binnen de 2 uur na de geboorte
- Als je melkproductie trager op gang komt …
  - … en je baby goed drinkt: kolf tussen 2 voedingen een extra keer
  - … en je baby drinkt minder goed: kolf telkens na het aanleggen nog wat af. De afgekolfde melk kan je dan bijgeven via een voedingsspuitje, cupje of flesje.
- Bij erge stuwing: maximum 2 keer op 24 uur

### Voorbereiding

- Zorg voor een rustige omgeving, met voldoende privacy
- Zorg voor een comfortabele houding
- Een goede hand- en lichaamshygiëne is belangrijk
- Zorg dat je afkolfmateriaal proper uitgewassen is

## 6.1. MANUEEL KOLVEN

Als je baby nog niet actief wil/kan zuigen volstaat het om de eerste 24 uur manueel de borstvoeding op gang te brengen.

### Hoe kolf je manueel?

- Plaats je duim boven je tepel en je wijs- en middelvinger onder de tepel, achter het tepelhof
- Druk je vingers naar de borstkas toe, maar spreid ze niet
- Maak een zacht rollende beweging met je vingers naar de tepel toe zonder je vingers te verplaatsen
- Laat de druk los
- Herhaal

## 6.2. KOLVEN MET EEN AFKOLFAPPARAAT

Gebruik bij voorkeur een elektrisch kolfapparaat, waarbij de zuigkracht en het zuigritme instelbaar is.

### Hoe kolf je met een afkolfapparaat?

- Sluit het setje(s) aan op het afkolftoestel.
- Plaats de borstschelp op de borst, zorg dat je tepel goed centraal zit.
- Het is de bedoeling om het natuurlijke drinkgedrag van je baby na te bootsen.
  - **Stap 1:** Zet je afkolftoestel eerst op de snellere, maar minder krachtige cyclus
    - → na 1 minuut ga je verder naar stap 2, tenzij de melk sneller toeschiet
  - **Stap 2:** Zet nadien het toestel op een tragere cyclus, met hogere zuigkracht.



© Opgroeien – Kind en Gezin

## Hoe lang moet je kolven?

- Kolf liefst dubbelzijdig. Dit is minder tijdrovend en zorgt voor een betere stimulatie. Je kan dan dit schema volgen: 7 min kolven, 1 min pauze, 5 min kolven, 1 min pauze, 3 min kolven.
- Als je enkelzijdig kolft, kolf je 5 min links, 5 min rechts, 5 min links, 5 min rechts.
- Bij een goede melkproductie kolf je tot je melkstroom stopt/je voldoende melk hebt.

## Gebruik de juiste maat borstschelp

De maat van de borstschelp is goed als:

- Er geen of weinig weefsel van het tepelhof in de tunnel van de borstschelp komt
- De tepel zich vrij in de tunnel van de borstschelp kan bewegen
- Het kolven geen pijn doet, of niet vervelend aanvoelt
- De melk stroomt en je borst na het kolven zacht aanvoelt

Tijdens je verblijf in het ziekenhuis is het gebruik van het afkolftoestel gratis, nadien kan je dit huren bij (bepaalde) mutualiteiten, via het ziekenhuis, of in bepaalde apotheken.

**TWIJFEL JE?**
Vraag raad aan een vroedvrouw.

## 6.3. BEWAREN VAN MOEDERMELK

- Bij voorkeur geef je de meest recente moedermelk, zo vers mogelijk.
- Bewaar je melk in, een daarvoor geschikt, potje, flesje of zakje van kunststof. Noteer de naam en voornaam van je baby en de datum en het uur van afkolven.
- Na het kolven plaats je de moedermelk zo snel mogelijk achteraan in de koelkast.
- 24 uur na het afkolven moet de melk ingevroren worden.

BEWAARTIJD vers afgekolfde moedermelk

**Kamertemperatuur 16-29°**

4 uur

### Ontdooien van moedermelk

Moedermelk ontdooi je liefst traag: in de koelkast, onder stromend water of in een flessenverwarmer.
Gebruik ontdooide moedermelk binnen de 24 uur en vries niet opnieuw in.

### Verwarmen van moedermelk

Verwarm de melk au bain-marie of in een flessenverwarmer, NIET in de microgolfoven. Bij opwarming in de microgolf verliest de moedermelk voedingsstoffen.
Voor je start met de voeding: druppel wat melk op je pols om de temperatuur te controleren.

### Transporteren van moedermelk (ziekenhuis)

In het ziekenhuis: laat de moedermelk zo snel mogelijk in de afdelingskoelkast plaatsen.
Thuis - naar het ziekenhuis: vries de moedermelk zo snel mogelijk in, en breng deze naar het ziekenhuis in een koelbox.

# 7. Begeleiding en hulp thuis

Indien je extra ondersteuning wenst aan huis kan je op verschillende diensten een beroep doen. Na overleg met jou kunnen wij een afspraak vastleggen met een vroedvrouw aan huis. Zij volgt jou en je baby thuis verder op.

Als je prenataal nog geen contact met een zelfstandige vroedvrouw had, kunnen wij een afspraak maken met een vroedvrouw die in je buurt werkt.

# 8. Extra vitamines voor je baby

Zowel bij borstvoeding als flesvoeding krijgt je baby gedurende de eerste zes levensjaren een vitamine D-supplement.

Bij de geboorte kreeg je baby een eenmalig vitamine K-supplement dat voldoende bescherming biedt. Extra vitamine K is dus niet nodig.

# 9. Afbouwen van

De overschakeling van borstvoeding naar kunstvoeding gebeurt best geleidelijk zodat de melkproductie zonder al te veel last kan stoppen. De melkproductie vermindert naarmate je je baby minder aanlegt. Indien je te snel afbouwt, kan dit leiden tot een borstontsteking.

Voor je begint met afbouwen, bespreek je met een vroedvrouw of kinderarts welke kunstvoeding best bij je kindje past. Haal deze voeding bij de apotheek.

Een afbouwschema stel je best op samen met je vroedvrouw. Zo kan de borstvoeding op maat van jou en je baby worden afgebouwd.

# de borstvoeding

**Enkele tips en zaken om rekening mee te houden:**

- Maak een lijstje met de tijdstippen waarop je meestal borstvoeding geeft.
- De ochtendborstvoeding bouw je best als laatste af.
- Vervang bij voorkeur geen twee borstvoedingen na elkaar door een kunstvoeding.
- Geef je lichaam minstens drie dagen de kans om zich aan te passen voor je een volgende voeding afbouwt. Als je borsten op eender welk moment te vol aanvoelen, kan je je baby kort laten drinken zodat je borsten weer comfortabel aanvoelen.
- Weet dat je borstvoeding en andere voeding kan combineren.

# 10. Nuttige websites en app

Op onderstaande websites kan je nog veel meer nuttige informatie over borstvoeding vinden:

www.borstvoeding.com

www.vbbb.be

www.kindengezin.be

www.vlov.be

www.lalecheleague.be

www.vzwborstvoeding.be

www.tiendemaand.be

Scan de QR-codes met je smartphone

Handige app om je borstvoeding bij te houden:

www.appjevoordeborst.com

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

# 11. Checklist

Tijdens je verblijf op de kraamafdeling zal je heel wat informatie over borstvoeding krijgen. Om zeker te zijn dat je goed geïnformeerd naar huis vertrekt hebben we onderstaande checklist opgesteld. Zo kan je zelf bijhouden wat je al weet, en waarover je graag nog uitleg wenst.

- ❑ Ik weet hoe ik comfortabel en correct borstvoeding kan geven
- ❑ Ik ken de verschillende voedingshoudingen
- ❑ Ik weet hoe frequent ik mijn baby kan aanleggen
- ❑ Ik weet wat te doen bij tepelproblemen
- ❑ Ik weet wat ik kan doen bij stuwing
- ❑ Ik weet hoe ik met de hand een beetje melk kan afkolven
- ❑ Ik ken de begrippen clusteren en groeispurt
- ❑ Ik weet hoe vaak mijn baby moet plassen en stoelgang maken
- ❑ Ik weet wanneer mijn baby zijn geboortegewicht terug moet hebben
- ❑ Ik ken het begrip borstontsteking
- ❑ Ik weet welke vitaminen ik aan mijn baby moet geven en hoelang
- ❑ Ik heb informatie gekregen over waar ik thuis met mijn vragen terecht kan
- ❑ Ik weet waar ik informatie kan vinden over afkolven en over borstvoeding en werken

# Notities

Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 |
www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 6830
augutus 2022