



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Borstvoeding

WELKOM
BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Contact

Materniteit: 014 71 24 19

Vroedvrouw prenatale consultatie: 014 71 28 50

INHOUD

Voorwoord	4
Waarom zouden jullie voor borstvoeding kiezen?	5
Hoe werkt borstvoeding eigenlijk?	7
De eerste borstvoeding	9
Het borstvoedingsbeleid op onze materniteit	11
Waar moet je op letten wanneer je je baby wil aanleggen?	15
Waar moet je op letten bij het aanhappen?	16
Hoe weet je dat de baby op de juiste manier drinkt?	17
Verschillende houdingen om aan te leggen	19
Hoe weet je dat de borstvoeding goed verloopt?	20
Wat als de borstvoeding niet goed gaat?	21
Welke rol speelt de partner bij de borstvoeding?	25
Verzorging van de tepels en borsten	27
Hoe en wanneer kolven?	31
Jullie gaan naar huis, wat nu?	33
Borstvoedingsbeleid	34

VOORWOORD

Beste (toekomstige) ouders,

Wij willen jullie alvast feliciteren met de komst van jullie baby!
We vinden het fijn dat jullie overwegen borstvoeding te geven.

Deze brochure kan een belangrijke ondersteuning zijn gedurende de periode dat jullie borstvoeding geven. Het geeft onze manier van werken aan. Jullie zijn natuurlijk niet verplicht deze handleiding te volgen.

Ons borstvoedingsbeleid is sinds 2009 aangepast. Het leunt aan bij de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de richtlijnen van de internationale vereniging van lactatiekundigen (ILCA).

Het is belangrijk voor ogen te houden dat borstvoeding iets heel natuurlijk is en dat je gerust op je eigen gevoel mag afgaan.

Fixeer je niet op vaste uren, volg je kind.

Laat je ook niet beïnvloeden door verschillende meningen van familie en vrienden die het uiteraard goed bedoelen, maar die je soms in de war kunnen brengen.

Geloof in jezelf en in je moeder-vader-instinct!

Filter de informatie die je zelf het belangrijkste vindt en durf in jezelf te vertrouwen!

Ontspan je en neem de tijd voor jezelf en voor je kind.

WAAROM ZOULDEN JULLIE VOOR BORSTVOEDING KIEZEN?

De keuze tussen borst of fles is geen keuze tussen twee gelijken. Borstvoeding is een levende vloeistof, kunstvoeding is gemodificeerde koemelk of sojamelk.

De voordelen van borstvoeding voor de baby.

Moedermelk bevat tal van stoffen die een belangrijke rol spelen in de lichamelijke, verstandelijke en emotionele ontwikkeling van het kind, met een veelheid aan antistoffen en groeifactoren; stoffen die kunstvoeding niet bevat. Moedermelk is niet te kopiëren, eenvoudigweg omdat de melk van iedere moeder uniek is.

In talrijke studies is aangetoond dat allerlei infectieziekten minder vaak voorkomen wanneer een kind borstvoeding krijgt. Dit betreft luchtweg- en maagdarminfecties, oor-long- en hersenvliesontstekingen.

Diverse andere aandoeningen in de kinderleeftijd komen bij borstvoeding minder vaak voor zoals diabetes, coeliakie (een darmaandoening), kanker en jeugdreuuma.

Borstvoeding vermindert het risico op allergie.

De kans op wiegendood daalt.

De samenstelling van moedermelk is afgestemd op de behoefte van de baby.

Alle voedingsstoffen voor de eerste 6 maanden zijn aanwezig.

Borstvoeding geven is ook goed voor de moeder.

Het hormoon oxytocine, dat vrijkomt bij het zuigen van de tepel, doet de baarmoeder samentrekken waardoor er minder bloedverlies zal zijn na de bevalling.

Je herstelt sneller van je zwangerschap wanneer je borstvoeding geeft.

Voedende vrouwen verwerken voedingsstoffen beter, vandaar een sneller gewichtsverlies na de bevalling.

Naarmate ze langer borstvoeding geven neemt het risico van botontkalking, baarmoederhals- en borstkanker af.

Borstvoeding vraagt minder werk:

- de melk is altijd klaar en op de juiste temperatuur
- geen flessen steriliseren
- 's nachts niet opstaan om een fles op te warmen
- nooit zorgen maken over een voeding bij een uitstap

Moedermelk is nooit slecht.

Moedermelk is gratis.

Moedermelk is uniek.

De eerste melk noemen we het colostrum, een gelige vloeistof. Hoewel het maar in beperkte hoeveelheid aanwezig is, is het colostrum van wezenlijk belang voor een goede start in de groei van de pasgeborene.

Het bevat een bom aan antistoffen en is rijk aan eiwitten en suikers.

Na enkele dagen komt de eigenlijke melkproductie op gang. Het colostrum gaat nu geleidelijk over in "rijpe" moedermelk. Dit proces duurt meestal twee weken. Rijpe moedermelk bevat net als colostrum alle benodigde voedingsstoffen, enzymen, (groei)hormonen en beschermende stoffen in precies de juiste verhouding.

De samenstelling van moedermelk wijzigt naargelang:

- de geboorte van de baby; de moedermelk van een vrouw met een premature baby is anders dan de moedermelk van een vrouw met een voldragen kind.
- de leeftijd van de baby; naargelang de baby ouder wordt verandert de melk.
- de dag; 's avonds is de samenstelling anders dan 's morgens.
- zelfs tijdens een voedingsbeurt; we spreken dan van voor-en achtermelk. (zie verder)

Ook de voeding van de moeder zelf maakt elke borstvoeding uniek.

HOE WERKT BORSTVOEDING EIGENLIJK?

Al tijdens de laatste 3 maanden van de zwangerschap worden de borsten voorbereid op de melkproductie. De melkgangen worden voorbereid en de hormonale huishouding voor de melkproductie wordt stilaan op gang gebracht.

Op het moment van de geboorte van je kindje en van de placenta zal het hormoon dat de melkproductie in de zwangerschap heeft tegengehouden, plots afnemen. De spiegels van het melkhormoon prolactine en van het hormoon oxytocine zullen nu in het bloed stijgen. Deze hormonen zijn noodzakelijk voor de borstvoeding.

Wanneer de baby aan de borst drinkt gaat hij door de zuigbewegingen die hij maakt en door de golvende beweging van zijn tong, de tepel en het tepelhof prikkelen. Dit geeft een signaal naar de hersenen waardoor twee hormonen worden vrijgegeven; prolactine en oxytocine. Telkens wanneer je je baby aanlegt, wordt de melkproductie gestimuleerd en gaat de melk toeschieten.

De prolactinespiegel zal na elke aanlegbeurt stijgen.

In je borsten zitten namelijk ontzettend veel receptoren die je kan vergelijken met openstaande, lege koffertjes. Elk melkblaasje in jouw borst heeft een heleboel van die koffertjes rond zich liggen. Wanneer er aan de borst wordt gezogen, wordt er belangrijke informatie in de koffertjes gestoken. Na drie dagen gaan de koffertjes dicht en ondersteunen ze elk hun eigen melkblaasje om gedurende de volledige borstvoedingsperiode melk te maken. Het is dus een must om in die eerste drie dagen, de koffertjes zo vol mogelijk te steken, door veel aan te leggen.

De eerste 3 dagen na de bevalling zijn dus van cruciaal belang om een gegarandeerde uitsluitende borstvoeding te bereiken door zoveel mogelijk koffers te vullen.

Wat wil dit nu concreet zeggen?

Het is belangrijk om tijdens de eerste 3 dagen na de bevalling je kindje zoveel mogelijk aan te leggen; minimum 8x/24u. Borstvoeding werkt volgens het principe van vraag en aanbod, daarom kan het zijn dat je baby 12 keer, of meer, de borst vraagt, dit is niet abnormaal. Denk daarbij dat zijn maagje de eerste dagen maar een knikker groot is en moedermelk heel snel verteert.

Het is niet de bedoeling dat je vanaf de vierde dag slechts een paar malen aanlegt, de baby zal trouwens wel aangeven wanneer hij honger heeft. Als je minder dan zes maal per dag aanlegt dan loop je het risico dat je melkproductie afneemt.

Het systeem van vraag en aanbod is zeer belangrijk voor de rest van de borstvoedingsperiode. Er zullen tijdstippen zijn dat je baby meer melk nodig heeft, dit noemen we de groeispuurt of hongerspuurt.

Tijdens een groeispuurt zal je baby beduidend meer melk vragen, hij zal frequenter de borst zoeken. Je baby groeit, dus zijn maagvolume groeit ook mee. Door frequenter aan te leggen zal je melkproductie verhoogd worden en kom je aan de hoeveelheid melk dat je kind nodig heeft. Door onwetendheid zijn dit de momenten waarop veel vrouwen willen stoppen met de borstvoeding omdat ze denken dat ze niet genoeg melk hebben. Dit kunnen soms moeilijke maar zeer cruciale momenten zijn om door te zetten.

De groeispuurten komen voor rond de tiende levensdag, drie weken, zes weken, drie maanden en zes levensmaanden. Een hongerspuurt kan één tot drie dagen duren.

Na de hongerspuurt zal je baby terug meer tijd laten tussen de voedingen en is de rust weergekeerd.

Je lichaam heeft nu extra vocht nodig om melk aan te maken. Daarom is het zeer belangrijk om minstens twee liter water per dag te drinken. Zet 's morgens twee flessen klaar als je niet gewoon bent om water te drinken.

DE EERSTE BORSTVOEDING

Onmiddellijk na de geboorte wordt de baby op je bovenlichaam gelegd. Dit noemen we huid-op-huidcontact of kangoeroeën.

Door huid-op-huidcontact zal het welslagen van de borstvoeding toenemen omdat je baby meer kans heeft de borst zelf te nemen en beter zal aanhappen waardoor er minder zuigproblemen kunnen ontstaan. De hormoonwerking (prolactine en oxytocine) wordt gestimuleerd waardoor de toeschietreflex verbetert en de melkproductie sneller verhoogt.

Huid-op-huidcontact werkt kalmerend en troostend voor je baby. Het hechtingsproces tussen jou en je baby wordt erdoor bevorderd. Nog een belangrijk voordeel van kangoeroeën is dat je baby gekoloniseerd wordt door dezelfde bacteriën (normale huidflora) die bij jou aanwezig zijn. Je kunt ook kangoeroeën gewoon om te genieten van elkaar.

Ideaal is om binnen een half uur na de geboorte en gedurende minstens een half uur te kangoeroeën.

Wanneer jij en je baby er klaar voor zijn, kan je baby aan de borst worden geholpen.

We streven ernaar om de baby binnen het uur na de geboorte aan te leggen.

Meestal is de baby onmiddellijk na de geboorte heel alert waardoor het eerste aanleggen dikwijls vlot gaat. Leg je baby aan als hij wakker is, de vroedvrouw begeleidt je hierbij. Indien het erg druk is op de verloskamer en de vroedvrouw niet onmiddellijk beschikbaar is, wacht dan niet te lang en probeer het zelf.

Indien je baby via een keizersnede wordt geboren, dan zullen wij ook dán de baby zo snel mogelijk aanleggen zodra je terug op de kamer bent.

Het snel aanleggen is belangrijk om verschillende redenen:

- Na de geboorte is de baby heel alert waardoor de zuigreflex kort na de geboorte heel intens is. Tijdens de eerste borstvoeding wordt het zuiggedrag ingeprent om zodoende het leerproces tot effectief zuigen makkelijker te maken.
- Baby's beschikken over een aantal reflexen; zoek-, hap-, zuig-, en slikreflex, die hen in staat stellen goed aan de borst te leren drinken. Deze reflexen zijn het sterkst binnen het eerste uur na de geboorte.
- Het zuigen van de baby stimuleert het samentrekken van de baarmoeder, helpt bij de uitdrijving van de placenta en helpt het bloedverlies bij de moeder te controleren.
- Het stimuleert de maagdarmerking bij je baby waardoor het bilirubine snel wordt uitgedreven en geelzucht kan verminderd worden.
- Er worden onmiddellijk antistoffen doorgegeven aan je baby.
- De borstvoeding komt sneller op gang en je gaat langer borstvoeding kunnen geven.
- De binding en hechting met je baby wordt meteen versterkt.

Het is mogelijk dat je baby echt niet wil drinken, laat hem dan eerst wat bekomen. Zijn aanraking op jouw huid, aan jouw tepel kan al genoeg zijn om een prikkel door te geven naar het melk hormoon. Het is niet de bedoeling om je kindje te forceren. Je baby kan gefrustreerd raken omdat hij echt niet wil zuigen en jij kunt ook gefrustreerd raken omdat de borstvoeding niet meteen wil lukken. Frustratie is een vorm van stress, stress remt de reflex om het melk hormoon te prikkelen.

Bedenk dat een pasgeborene voedingsreserves heeft meegekregen van de placenta (moederkoek), dus wees niet ongerust als hij niet meteen wil drinken.

Al die tijd heeft je baby naakt op jouw naakte huid gelegen met warme doeken over hem heen. Pas als jullie er klaar voor zijn dan zullen we hem wegen, meten en aankleden. Hierna zal de vroedvrouw je oprispen en jullie naar de kamer verhuizen. Op de kamer zullen de meeste baby's een tijdje slapen om van de inspanning van de geboorte te herstellen.

HET BORSTVOEDINGSBELEID OP ONZE MATERNITEIT

We stellen voor om overdag om de 2 à 3 uur en 's nachts om de 3 à 4 uur aan te leggen. Dit wil zeggen: overdag maximum 3 uur en 's nachts maximum 4 uur tussen de voedingen te laten. Heeft de baby sneller terug honger dan mag je hem uiteraard eerder aanleggen.

De nachtvoedingen zijn zeer belangrijk omdat net tijdens de nacht de prolactinespiegel het hoogst is. Het is dus nodig om 's nachts de wekker te zetten voor het geval je baby te lang slaapt.

Dankzij de nachtvoedingen blijft de suikerspiegel naar de hersenen van je baby gelijk, welke ten gunste is voor de belangrijke ontwikkeling ervan.

Een baby zal, nog vóór hij huilt, al tekens geven dat hij hongerig wordt, dit zijn de vroege hongersignalen. Een rustige, wakkere baby is gemakkelijker aan te leggen dan een onrustige zeer hongerige baby. Vroege hongersignalen zijn likken, happen, het maken van smakkende geluidjes, zoeken met zijn mondje, zijn vingers naar zijn mondje brengen, zuigen op zijn handje of arm, bewegen met armen en benen (fietsen) en draaien met zijn hoofdje (zoeken naar de borst). Wanneer je in dit stadium de baby aanlegt, gaat het dikwijls vlotter omdat de baby dan nog rustig is.

Wenen is een laat hongersignaal. Het is dan veel moeilijker de baby aan te leggen. Bij het wenen slaat de baby zijn tong omhoog waardoor hij niet op de juiste manier kan aanhappen. Tracht je baby eerst te kalmeren.

Om de hongersignalen te leren kennen wordt er ook aanbevolen dat je baby dag en nacht bij jou op de kamer ligt.

Een baby zal niet altijd huilen omdat hij honger heeft. Hij kan ook huilen omdat hij zich niet goed voelt, een vuile luier heeft, te koud of te warm heeft, een boertje moet laten, krampen heeft of zich verveelt. Een baby heeft het meest aan zijn ouders die proberen hem te begrijpen. Hun aanwezigheid zal hem troosten en het basisvertrouwen doen groeien. Het is ook niet de bedoeling om je baby dag en nacht vast te houden. Als hij slaapt laat hem dan rusten.

Baby's willen graag veel bij hun ouders zijn. Dicht tegen hun lichaam en in beweging valt de baby gemakkelijk in slaap. Nog even aanleggen aan de laatst gegeven borst is ook een prima troostmiddel.

De basisbehoeftes van een baby zijn niet alleen eten en rust (slaap), maar ook affectie! Tijdens de eerste levensmaanden kan je een baby onmogelijk verwennen.

De oxytocine zorgt voor een ontspannen en loom gevoel tijdens het voeden waardoor je, telkens wanneer je je baby aanlegt, de neiging hebt in slaap te vallen. Geef hier aan toe, zeker 's nachts! Al deze kleine slaappauzes samen kunnen je opgelopen slaapttekort herstellen. Zorg er wel voor dat je baby veilig ligt en niet uit de zetel of het bed kan vallen. Gebruik kussens om je baby te beschermen.

Je partner kan de rest van de verzorging overnemen, zodat jij tussen de voedingen door wat kunt bijslapen.

Meld het ons als je weinig geslapen hebt die nacht, dan proberen we je in de voormiddag zolang mogelijk met rust te laten.

Als jullie dit wensen kunnen we voor het bezoek een kaart aan de deur hangen om de bezoektijd zo kort mogelijk te houden of om zich eerst bij de verpleging te melden.

Je baby zal aangeven wanneer en hoe vaak hij wil gevoed worden.

Als je je baby aanlegt mag hij aan de borst drinken tot hij in slaap valt of de borst spontaan lost. Zet hem dan even recht, verluier hem, hierdoor zal hij weer alert worden en leg hem dan aan de andere borst, tot hij weer in slaap valt. Aan de tweede borst zal hij waarschijnlijk niet zo lang drinken. Daarom is het belangrijk dat je hem bij de volgende voeding eerst aanlegt aan de borst waar hij de vorige keer geëindigd was. Gaf je maar aan 1 borst voeding, dan geef je de volgende keer de andere kant. Het is wel belangrijk om hem aan te leggen tot hij zelf de borst lost, zodat hij niet alleen de voormelk maar ook de achtermelk heeft gedronken.

Voormelk is de melk die net achter de tepel klaarstaat, deze melk is dun en rijk aan

suikers. Achtermelk ligt dieper in de borst, deze melk is dikker en minder rijk aan suikers maar rijk aan vetten. Indien je je baby telkens van de borst weghaalt nog voor hij zelf gelost heeft, zal hij enkel voormelk gedronken hebben. Het gevolg is dat hij sneller terug honger heeft (dunne pap) en meer last kan hebben van darmkrampen (veel suikers), zijn stoelgang zal dan groenig, schuimend zijn. Een baby die een borst leeg drinkt zal vaster en langer slapen. Liever één borst laten leeg drinken dan twee halve borsten aanbieden.

Er zijn baby's die na 10 min genoeg hebben, terwijl andere baby's meer tijd nodig hebben. Er zijn baby's die elk uur willen drinken, anderen die om de 2 of 3 uur vragen. Er zijn baby's die clustervoeden (veel voedingen achter elkaar gevolgd door een langere rustpauze), anderen die regelmatig de borst vragen. Elke baby is uniek!

Er zijn baby's die een grote zuigbehoefte hebben. De WHO raadt fopspenen af omdat deze verwarring kunnen veroorzaken wat betreft de zuigtechniek van de baby. Een tweede nadeel van een fopspeen is dat je het ter vervanging van een beginnende honger zou kunnen geven, zodat hij een voeding minder heeft gehad.

In plaats van een fopspeen kan je proberen je baby te troosten in je armen, in een warm badje en/of door in te bakeren. Vraag aan de vroedvrouw om hulp. Kies je wel voor een fopspeen dan is dit jullie eigen goed recht natuurlijk!

Liever gelukkige dan ongelukkige ouders!

Er zijn baby's die boeren na een borstvoeding, maar dit geldt niet voor alle baby's. Wanneer hij aan de borst in slaap gevallen is moet je hem zeker niet wakker maken om hem te laten boeren. Is je baby onrustig dan kan je hem een boertje laten maken door hem tegen je schouder te nemen of rechtop zittend op je schoot te houden waarbij je zijn rug en hoofd goed ondersteunt.

Je krijgt een babydossier waarin je kunt aangeven wanneer je je baby gevoed hebt,

aan welke kant je begonnen bent en of jouw baby een stoelgang- of een plasluier heeft gemaakt. Als er problemen moesten optreden, dan kunnen we samen dit dossier overlopen.

Het is belangrijk om te weten wanneer je baby voor het eerst geplast en wanneer hij zijn eerste stoelgang heeft gemaakt, liefst binnen de 8 uur na de geboorte. Omdat een baby de eerste dagen geen grote hoeveelheden drinkt zal hij niet veel plassen. Vanaf de vijfde dag zal hij toch 5 plasluiers moeten hebben. De eerste stoelgang is zeer donker en kleverig, dit noemen we meconium. Na een paar dagen wordt deze bruin en vanaf ongeveer dag 5 geel en dun.

Onze afspraak met de vroedvrouwen is dat wij minstens de eerste 3 voedingen observeren, om te vermijden dat de baby een slechte aanhap-zuigtechniek gaat leren. Een slechte techniek is dikwijls de oorzaak van tepelkloven. Het is dan ook belangrijk dat je ons een seintje geeft wanneer je gaat aanleggen om de borstvoeding eventueel te corrigeren.

Als de voedingen goed gaan, dan zullen we je vragen om eens per shift ('s morgens, 's avonds en 's nachts) de borstvoeding te laten zien.

Blijft de borstvoeding goed gaan, dan bel je als je niet zeker bent van de techniek.

Je kunt beter een keer teveel dan een keer te weinig hulp vragen!

WAAR MOET JE OP LETTEN WANNEER JE JE BABY WIL AANLEGGEN?

Vermits oxytocine heel stressgevoelig is, is het belangrijk alle factoren die bij jou stress veroorzaken uit te schakelen. Deze kunnen zijn: pijn, bezoek in de kamer, angst, onzekerheid, vermoeidheid. Vraag het bezoek de kamer te verlaten wanneer je je baby gaat aanleggen. Wanneer dit voor jou moeilijk ligt, kan je partner of een vroedvrouw je hierbij helpen.

Vraag eventueel een pijnstillertje en neem dit ongeveer een half uurtje voor de voeding in. Ben je onzeker of angstig, vraag extra informatie of uitleg aan de vroedvrouw. Wanneer je erg vermoeid bent, kan het bezoek beperkt worden (zie hoger).

Vooraleer je je baby uit bed neemt, zorg ervoor dat je alle nodige kussens (BV-kussens) die je gebruikt om jezelf en je baby te ondersteunen bij jou in de buurt liggen. Neem een ontspannen en comfortabele houding aan.

Breng je baby naar je borst. Let hierbij dat je je baby goed naar je toedraait zodat zijn buikje naar jouw buik is gedraaid. Op deze manier ligt zijn hoofdje in het verlengde van zijn lichaam en hoeft hij zijn hoofdje niet te draaien om bij de borst te kunnen. Zijn oor, schouder en heup liggen op 1 lijn.

Zorg er ook voor dat je je baby voldoende ondersteunt zodat hij op borsthoogte ligt. Zoniet kan hij moeilijk aan de borst en gaat hij aan "de tepel hangen" wat tepelkloven in de hand werkt. Belangrijk is dat je de baby naar de borst brengt en niet je borst naar de baby.

De eerste dagen en vooral 's nachts zijn liggend aanleggen gemakkelijker, vraag aan je partner of aan de vroedvrouw om even mee te kijken.

Tijdens je verblijf op onze materniteit kan je best verschillende houdingen uitproberen met de hulp van een vroedvrouw. Zorg dat je de liggende, de zittende en de rugbyhouding onder de knie hebt voor je naar huis gaat.

WAAR MOET JE OP LETTEN BIJ HET AANHAPPEN?

Dikwijls moet je bij het aanhappen wat geduld oefenen. Je baby gaat in het begin wat likken aan de tepel en bij de eerste aanhappbewegingen is het mondje niet ver genoeg open. Wacht tot zijn mondje wijd genoeg open is. Hoe wijder de mond open is, des te beter zal de baby de tepel nemen.

Het mondje bevindt zich net iets lager dan de tepel, zodat hij zijn kin moet opheffen om te happen. Deze natuurlijke beweging maakt het slikken gemakkelijker. Streel met de tepel het bovenlipje van de baby, totdat zijn mondje wijd open gaat en zijn hoofdje licht achterover knikt. Haal dan de baby nog dichtertegen je lichaam aan, zodat hij een grote hap kan nemen. De onderkaak en kin van de baby raken als eerste de borst. Vervolgens hapt de baby over de tepel heen zodat hij een volle mond heeft.

De baby ligt met zijn mondje wijd opengesperd aan de borst. De bovenlip vormt een grote boog, de onderlip een kleine boog. Let er wel op dat zowel de boven als de onderlip naar buiten gekruld zijn. De tong ligt als een goot onder de tepel. De kin is in de borst gedrukt. De neus kan de borst raken, maar zonder dat het problemen geeft bij de ademhaling. Indien het neusje toch enigszins belemmerd is, duw de billetjes van de baby dichtertegen je lichaam toe. Je krijgt een “hefboomeffect” waardoor het hoofdje van de baby meer naar achteren komt en het neusje meer ruimte krijgt. Ook de referentie van het tepelhof is een goede aanwijzing om te weten of je baby de borst goed heeft aangehapt. Heb je een klein tepelhof, dan is er vrijwel niets meer zichtbaar (je baby heeft het volledige tepelhof in zijn mondje genomen). Heb je een groot tepelhof dan is er nog een rand zichtbaar.

Als de baby de borst goed vast heeft, kan je de borst loslaten. Heb je zwaardere borsten, dan mag de borst wel ondersteund blijven.

HOE WEET JE DAT JE BABY OP DE JUISTE MANIER DRINKT?



Tijdens het drinken aan de borst heeft de baby bolle wangetjes (geen putjes in de wangen). Alle kaakspieren werken bij het zuigen, je ziet soms het oortje mee op en neer bewegen. Tevens merk je een verschil in slikritme op. Je baby maakt bij de aanvang van de voeding korte, snelle zuigbewegingen. Hierdoor worden de zenuwuiteinden

van het tepelhof geprikkeld. Er wordt een signaal doorgegeven aan de hersenen dat de baby gaat drinken.

De toeschietreflex zorgt ervoor dat de moedermelk doorheen de melkkanalen wordt gestuwd. Deze reflex kan ook opgewekt worden door de baby te zien (zelfs op foto) of door hem te horen wenen. Het toeschieten van de melk kan soms pijnlijk zijn in de borst, dit voel je tijdens de eerste zuigbewegingen. Naarmate de baby blijft zuigen, zal de pijn wegebden.

Wanneer de pijn blijft aanhouden, haal je best de baby van de borst door een vinger in de mondhoek van de baby te “haken” en het vacuüm te doorbreken om dan opnieuw te beginnen.

De toeschietreflex kan door elke vrouw anders beleefd worden; van tintelingen tot pijnlijke scheuten in de borst en het samentrekken van de baarmoeder. Dag per dag vermindert de pijn tot deze helemaal verdwijnt. Er zijn vrouwen die deze reflex niet voelen maar het is wel aanwezig. Je kunt de toeschietreflex stimuleren door je borsten te masseren of door een warme gelzak op je borsten te leggen vóór de borstvoeding. Vraag aan een vroedvrouw om hulp.

Als de toeschietreflex opgewekt is dan gaat je baby met grote, krachtige zuigbewegingen beginnen drinken.

Het mondje blijft ritmisch bewegen.

Zuig-en slikfasen worden afgewisseld met adempauzes. Een adempauze duurt slechts een paar tellen. Je baby mag niet aan de tepel in slaap vallen, in dit geval moet je hem wakker houden tijdens het drinken of van de borst weghalen.

Als de baby een paar dagen oud is kan je hem horen en zien slikken. De eerste dagen zijn de melkvolumes nog te klein om dit waar te nemen.

Zijn armpjes en handjes zijn ontspannen.



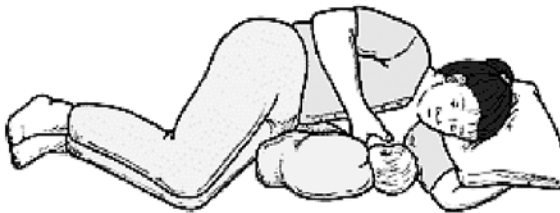
VERSCHILLENDE HOUDINGEN OM AAN TE LEGGEN



Rechtzittend



Rugby-houding



Zijligging

HOE WEET JE DAT DE BORSTVOEDING GOED VERLOOPT?

- Je baby ligt goed aan met voldoende van het tepelhof in zijn mondje, bolle kaakjes en de lipjes naar buiten.
- Je baby is voldaan na de voeding en valt in slaap.
- Je baby plast voldoende en de stoelgang verandert van kleur en aspect (kleur: bruin/zwart naar geel; aspect: kleverig naar lopend/moesachtig).
- De gewichtsevolutie van de baby is normaal. De eerste dagen na de geboorte verliest je baby wat van zijn lichaamsgewicht. Dit mag niet meer zijn dan 10%. Wanneer dit meer is dan 7% dan evalueren we samen de borstvoeding, zodat we gewichtsverlies tot 10% kunnen vermijden. Vanaf de vierde dag moet de baby terug beginnen bijkomen. Binnen de 2 weken moet je baby terug op zijn geboortegewicht zitten.

Vraag een zelfstandige vroedvrouw aan huis om de gezondheid en het gewicht van je baby op te volgen (zie verder).



WAT ALS DE BORSTVOEDING NIET GOED GAAT?

Als de borstvoeding binnen de eerste 24 uur niet lukt dan nemen we een afwachtende houding aan. Dit wil zeggen dat we wel om de 2-3 uur overdag en om de 3-4 uur 's nachts uw baby gaan aanleggen, de tepels en dus ook het melk hormoon stimuleren. Wil hij niet drinken dan zullen we jou leren hoe je de eerste melk, het colostrum, kan uitduwen. Omdat het colostrum slechts in kleine hoeveelheden aanwezig is kunnen we deze in een lepeltje opvangen en aan uw baby'tje geven.

Het colostrum bevat een bom aan antistoffen en belangrijke voedingsstoffen.

Als hij nog steeds niet geïnteresseerd is dan laten we hem met rust en proberen na 2 uur nog eens.

Wanneer je baby veel slaapt (langer dan 4 uur) kom je niet aan de minimumfrequentie van 8x aanleggen over 24 uur. Daarom is het belangrijk je slaperige baby te wekken.

Manieren om hem wakker te maken:

- Het verschonen van de luier kan je baby stimuleren om wakker te worden.
- De lichten dimmen. Bij fel licht sluit je baby zijn ogen, waardoor hij terug in slaap kan vallen.
- Maak de dekens los of haal ze weg. Zo ligt hij frisser en zal hij makkelijker wakker worden.
- Kleed hem uit juist voor je hem wil aanleggen. Tijdens de voeding ligt hij met zijn buikje tegen uw lichaam, door jouw lichaamswarmte zal hij minder snel afkoelen.
- Praat tegen je baby.
- Probeer oogcontact met hem te maken.
- Hou je baby rechtop, zittend of staand vast.
- Prikkel het evenwichtsorgaan van je baby. Je kan dit doen door je baby rustig van rug naar buik te bewegen en terug. Of maak gebruik van het poppenogen-reflex; je beweegt je baby dan van rechtop zitten naar liggen en weer terug.

Is je baby nog steeds slaperig, ga dan met je vingertop of met je tepel rond de lipjes van je baby, hierdoor stimuleer je de zuigreflex en zal hij beginnen zuigen.

Je kan ook manueel wat melk uitduwen op de lippen van je baby. Je baby begint te likken aan je tepel en iets later zal hij willen aanhappen.

Reageert hij nog steeds niet, duw dan manueel melk uit op een lepeltje en geef de melk met het lepeltje aan je baby. In moedermelk zijn er suikers aanwezig waardoor hij alerter kan worden en alsnog wakker wordt.

Wanneer je baby minder slaperig is kan je terug proberen hem aan te leggen.

Blijft hij toch nog slaperig, neem hem dan dicht bij jou (in de buurt van de tepel) door te kangoeroeën. Jouw warmte en geur kunnen je baby eventueel nog aanzetten tot aanhappen.

Vergeet niet dat kangoeroeën stimulerend werkt voor de melkproductie!

Als je baby dan toch goed begint te zuigen aan de borst zal hij na een paar zuigbewegingen rusten, dit duurt enkele tellen, waarna hij terug begint te zuigen. Let wel dat hij niet na een paar zuigbewegingen terug in slaap valt. Het is niet de bedoeling dat hij de tepel als fopspeentje gaat gebruiken. Een luie baby kan je best van bij de eerste zuigbewegingen goed bezighouden door hem constant “te plagen”. Valt hij na 4-5 zuigbewegingen in slaap dan is het zeer moeilijk om hem terug wakker te krijgen.

Manieren om hem te stimuleren om te blijven drinken:

- Ga met je vingertop langs de onderkant van de kin van je baby, hierdoor stimuleer je de slikreflex.
- Wrijf over de rug van je baby of klop er zachtjes op. Loop met een vinger langs zijn ruggengraat.
- Masseer het achterhoofdje in een ronddraaiende beweging (niet aaien).
- Wrijf de handpalmen en voetzooltjes zachtjes met draaiende bewegingen.
- Dep het voorhoofd, de wangen, de voetjes of de handjes met een koele, vochtige doek.
- Wissel van borst zo gauw je baby interesse in actief drinken begint te verliezen.
- Als je merkt dat je baby minder frequent slikt, probeer dan een vlottere melkstroom te creëren door borstcompressie toe te passen.
- Zet hem rechtop of verschoon hem vooraleer van borst te wisselen.
- Verander van voedingshouding.
- Beweeg de armen en benen van je baby in een voorzichtige “handje-klap”.
- Lukt het niet je baby terug aan te zetten tot zuigen aan de borst, verhoog dan huid-op-huid contact tussen jezelf en je baby door middel van kangoeroeën.

Zolang je baby niet of niet goed heeft gedronken, vraag je hulp aan een vroedvrouw, bij elke poging die je onderneemt. Samen kunnen we uitzoeken wat je baby wel en wat hij niet graag heeft en hoe we zijn interesse voor de borst kunnen opwekken.

Heeft je baby na de eerste 24 uur nog steeds niet, of niet goed, gedronken, dan zullen we moeten overgaan tot kolven. Dit is noodzakelijk om je melkproductie op gang te krijgen en om de “koffers” te vullen. Hierover zal de vroedvrouw op dat moment meer uitleg geven.

Je baby zal de afgekolfde moedermelk uiteraard meteen aangeboden krijgen.

De melk wordt met een cupje of spuitje gegeven, niet met een flesje. Met een flesje zal hij een andere zuigtechniek toepassen (getuitede lipjes) waardoor hij verward kan geraken en de pogingen tot aanleggen kan bemoeilijken. Afhankelijk van de situatie kan de kinderarts wel de voorkeur geven aan een flesje.

Het is onmogelijk om elke situatie te bespreken. Elke borstvoeding, elke moeder en elke baby is tenslotte uniek. Per dag zullen we evalueren, aan de hand van jullie babydossier en van jullie borstvoedingstechniek, hoe we de borstvoeding verder kunnen bevorderen.



WELKE ROL SPEELT DE PARTNER BIJ BORSTVOEDING?

Voor de moeder is de morele steun en praktische hulp van haar partner van groot belang op het welslagen van de borstvoeding.

Hij moet groeien in zijn rol.

De rol van de partner begint al in de zwangerschap. Als de vader bijvoorbeeld een groter deel van het huishouden voor zijn rekening neemt, dan kan zijn vrouw rusten van de inspanning die de zwangerschap van haar lichaam vraagt.

Rust komt de groei van de baby in de buik ten goede. Ook de aanstaande moeder vaart er wel bij. Rust zorgt voor uitstel van allerlei zwangerschapsklachten en zorgt voor een gevoel van welbehagen.

Doordat de man laat zien dat hij er is voor zijn vrouw legt hij een solide basis voor het toekomstige gezin. Deze belangrijke bijdrage kan de man voortzetten als hij, door de geboorte van zijn kind, vader is geworden.

Je partner is je grootste steun bij het geven van borstvoeding.

De vader kan actief helpen met de borstvoeding. Voor de meeste moeders zijn de eerste keren aanleggen erg onwennig en vanuit hun positie is het soms moeilijk te beoordelen of de baby goed aan de borst ligt of niet.

De vader kan samen met de moeder de verschillende stappen van het goed aanleggen doornemen. Hij kan zorgen voor kussens, slabber en een glas water of iets te eten voor de moeder. Hij kan tevens controleren of de baby zijn lipjes mooi naar buiten heeft gekruld en of zijn tongtje te zien is onder het tepelhof. Hij kan de baby verluieren terwijl de moeder zich klaarmaakt voor de tweede borst. Ook niet onbelangrijk is het wakker houden van de baby tijdens de voedingen.

Geef je partner de kans om af en toe eens alleen te zijn met de baby.

De baby heeft er de eerste maanden nog geen besef van dat hij los van zijn moeder bestaat. Dat komt pas in het tweede halfjaar als de baby steeds mobieler wordt en uit eigen beweging van zijn moeder vandaan kan rollen of kruipen. Sommige vaders ervaren deze sterke gerichtheid van de baby op de moeder als een afwijzing. Ze willen graag een band opbouwen met de baby en zien de borstvoeding als bedreigend. Veel mensen denken dat een relatie met de baby alleen kan worden opgebouwd door hem te voeden. Een dergelijke opvatting doet alle partijen te kort: vader, moeder en vooral de baby.

De vader kan dan wel geen borstvoeding geven, maar voor de rest kan hij net zo goed met de baby lachen en knuffelen, wandelen of samen een dutje doen, verluieren, een badje geven. Iedere vader kan daar de invulling aan geven die bij hem past.

Het helpt als man en vrouw elkaar zien als een team.

De geboorte van een kind is een ingrijpende gebeurtenis die de relatie tussen man en vrouw voor altijd zal veranderen. Vader en moeder zijn niet langer alleen elkaars partner maar zien elkaar nu ook als ouder van hun kind. Bovendien ontstaan er twee nieuwe relaties: vader-kind en moeder-kind. Het ouderschap is een proces van groei dat veel tijd en geduld vraagt.

VERZORGING VAN DE TEPELS EN BORSTEN

Verzorging van de tepels

Gedurende de eerste week kan het aanzuigen een kortdurend stekend gevoel geven en kunnen je tepels wat gevoelig zijn. Deze moeten even wennen aan het vele zuigen van je baby. We noemen deze gewenningspijn.

Vroeger zei men om gevoelige tepels tijdens de zwangerschap voor te bereiden met een ruwe handdoek, deze stelling is nu achterhaald.

Spijtig genoeg kan je je tepels niet voorbereiden op gewenningspijn.

Voor vlakke en ingetrokken tepels bestaan een paar hulpmiddelen, vraag hierover meer uitleg aan de vroedvrouw.

Het ervaren van een aanhoudende pijn bij het voeden kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaak is het niet goed aanhappen van de tepel en een gedeelte van het tepelhof. Wanneer je baby niet goed aanhapt heeft hij enkel de tepel in zijn mondje. Door de zuigbewegingen die hij maakt wordt de tepel beschadigd en er ontstaan kloven.

Wanneer je baby op de juiste manier aanhapt vormt hij een “speen” van de tepel en het tepelhof. Hierdoor ligt de tepel veilig tussen de tong en het zacht verhemelte. Er wordt geen wrijving op de tepel uitgeoefend zodat deze niet beschadigd wordt.

Hoe kan je tepelkloven voorkomen:

- Was je borsten enkel met water. Zeep zal de huid meer uitdrogen. De natuurlijke bescherm laag van de tepel wordt door zeep verwijderd en zal kloven in de hand werken.
- Geef je borsten regelmatig wat “vrijheid”, zonder bh en zonder T-shirt.
- Draag katoenen bh's, deze laten meer luchtcirculatie toe. Zorg ervoor dat uw bh goed past en aangenaam zit.
- Ververs je borstcompressen regelmatig. Doorweekte compressen houden je huid vochtig en week.
- Leg je baby aan als je de vroege hongersignalen herkent, wacht niet tot hij grote honger heeft en ongeduldig naar de tepel grijpt.

-
- Let op het juiste aanhappen. Fout aanhappen is de meest voorkomende oorzaak van kloven.
 - Wissel regelmatig van voedingshouding waardoor de druk die uitgeoefend wordt steeds verplaatst wordt.
 - Haal je baby niet zomaar van de borst. Als hij de tepel niet goed vastheeft breng dan je pink tegen de borst en duw het voorzichtig in het mondje van je baby zodat het vacuüm doorbroken wordt.
 - Na het beëindigen van elke borstvoeding is het belangrijk om een aantal druppels moedermelk uit te duwen. Masseer de tepel met moedermelk en laat het goed drogen aan de lucht. Moedermelk bevat anti-infectieuze stoffen waardoor er een beschermend laagje op de tepel gevormd wordt.

Beginnen je tepels rood te verkleuren volg dan zeker de voorgaande tips.

Heb je een wondje op de tepel breng dan een tepelverzorgende crème aan. Gebruik een crème die 100% natuurlijk is zodat je hem niet hoeft te verwijderen voor je gaat aanleggen. Deze crème is in het ziekenhuis te verkrijgen.

Leg eerst de minst pijnlijke kant aan. De toeschietreflex wordt dan opgewekt en je baby zal dan makkelijker de andere, pijnlijke borst nemen. De toeschietreflex kan ook opgewekt worden door warmte en borstmassage (zie verder).

Verzorging van de borsten

Vanaf de tweede tot de vierde dag merk je dat de bloedvaten op je borsten beter zichtbaar worden. De melkkliertjes krijgen een grotere bloedtoevoer waardoor er meer zuurstof, vocht en voedingsstoffen worden aangevoerd en ze op volle krachten kunnen werken. Hierdoor neemt de melkproductie snel toe.

Wanneer je borsten niet voldoende leeggedronken worden of als het aanbod groter is dan de vraag ontstaat er een grote spanning in je borsten. We noemen dit borststuwning.

Wanneer de druk in de borsten erg groot is kan dit bij jou koorts veroorzaken. Deze verhoogde spanning in je borsten kan twee tot drie dagen aanhouden. Bij gestuwde borsten zie je dat de tepels ook gestuwd zijn, hierdoor zal uw baby de tepel moeilijker kunnen aanhappen.

Hoe verzorg je gestuwde borsten?

- Leg je baby regelmatig aan. Op deze manier voorkom je dat je borsten te gespannen worden. Drijf eventueel de frequentie wat op.
- Indien je tepels gestuwd zijn zal je baby moeilijk kunnen aanhappen. Duw wat melk uit de tepel zodat deze soepeler wordt en dus makkelijker aan te happen is.
- Breng wat warmte aan voor de voeding. Je kunt dit door middel van een verwarmingsdeken, een warmtekruik, een kersenpittenzakje, een warme gelzak of neem een warme douche. Door de warmte ga je je meer ontspannen en zal de melk beter toeschieten.
- Ook een borstmassage net voor het aanleggen kan ontspannend werken en de toeschietreflex stimuleren. Masseer je borsten met een draaiende beweging van de oksel naar de tepel toe.
- Na de voeding kan je ijspacks op je borsten leggen. Koude werkt pijnstillend.
- Neem eventueel een pijnstiller voor je je baby gaat voeden.
- Indien de druk in je borsten te groot is en het niet meer mogelijk is de borsten

te legen, kan je je borsten met een afkolfapparaat eenmalig volledig leegkolven. Vroeger werd dit afgeraden om overproductie te vermijden, nu weet men dat dit een noodzaak is omdat de overdreven druk op de melkklieren de “koffers” kan stukduwen!

Let op! Als je een gestuwde, pijnlijke borst niet verzorgt dan kunnen er melkkanalen verstoppen. Een verstopt kanaal voel je als een bolletje in de borst. Leg ongeveer tien minuten vóór de borstvoeding warmte op die plek en masseer achteraf de borst vanuit de basis van de borst naar de tepel toe. Als het verstopte kanaal niet verdwijnt dan kan je een borstontsteking ontwikkelen. Als je plots grieperig wordt moet je altijd aan een eventuele borstontsteking denken, dit komt meestal voor rond de tweede-derde levensweek. Contacteer dan meteen je vroedvrouw! Het verstopte kanaal moet absoluut leeggemaakt worden.



HOE EN WANNEER KOLVEN?

Kolf zeker niet af om de hoeveelheid melk te controleren. Een baby zuigt veel doeltreffender en zal makkelijk meer melk krijgen dan wat jij afkolft.

Was altijd eerst je handen en steriliseer je materiaal.

Zorg altijd dat je ontspannen en rustig zit. Masseer je borsten en tepels voor je begint. Oefening baart kunst.

Manueel of met de hand kolven vraagt wel wat oefening maar eenmaal onder de knie is het een goedkope, snelle en handige manier van kolven. Het principe van handkolven is dezelfde als wanneer je baby zuigt; met je duim en wijsvinger duw je de melkkanalen achter de tepel leeg zoals je baby dat met zijn mondje doet.

Je kunt ook een handpompje gebruiken, deze is handig om af en toe te kolven. Moet je echter regelmatig afkolven kan je een elektrisch kolfapparaat huren. Zoek voor jezelf wat jij het gemakkelijkst vindt.

Vang de afgekolfde melk op in een gesteriliseerd potje of flesje en zet ze zo vlug mogelijk in de koelkast. Moedermelk blijft tot maximum twee dagen goed in de koelkast, drie maanden in de diepvriezer (-18°C) en één maand in het vriesvakje van de koelkast.

Noteer de datum op het flesje en dek goed af. Het diepvriezen breekt wel sommige antistoffen af. Ontdooi bevroren melk traag en in de koelkast, niet op kamertemperatuur en niet in een microgolf. Gooi ontdooide melk na 24 uur weg. Warm melk op tot 37°C au bain-marie of in een flessenverwarmer.

Is je baby te vroeg geboren of wil je voldragen baby nog steeds niet zelf aan de borst drinken, dan kan je de melkproductie op gang brengen en in stand houden door minstens 8 maal per dag af te kolven.

De vroedvrouw zal je uitleggen hoe en wanneer je moet kolven.

Bij een pijnlijke borststuwung en bij een borstontsteking wordt afkolven ten zeerste aanbevolen (zie hoger).

Als je baby ouder is (toch minstens een maand oud) kan je een voeding bij elkaar sparen door telkens kleine beetjes melk af te kolven nadat je je baby gevoed hebt. Zo kan je de babysit toch een fles moedermelk laten geven.

Ben je werknemer, dan kan je, tot je baby 7 maanden is, borstvoedingspauzes aanvragen. Je werkgever moet dan een aparte ruimte voorzien waar je kan kolven of je baby voeden.

1 of 2 keer per dag mag dan, gedurende 30 minuten het werk onderbroken worden. Informeer hierover tijdig bij je werkgever en bespreek dit evt. met collega's. Vraag ook na of je borstvoedingsverlof kan nemen. Je hebt hier 2 mogelijkheden: het profylactische (betaald door de mutualiteit) en het borstvoedingsverlof dat individueel wordt toegestaan (dit is een gunst en geen recht, het gaat om onbezoldigd verlof).

Wanneer je wilt stoppen met de borstvoeding kan je het best afbouwen, nooit abrupt stoppen! Bij het afbouwen vervang je per week 1 a 2 borstvoedingen door een aangepaste zuigelingenvoeding. De ochtend- en avondborstvoeding hou je best tot op het laatst. Te snel afbouwen kan leiden tot verstopte melkkanalen en aldus ook een borstontsteking.

Indien je wilt stoppen kan je best raad vragen aan een vroedvrouw.

JULLIE MOGEN NAAR HUIS, WAT NU?

De geboorte van jullie kind is een zeer ingrijpende gebeurtenis geweest. Jullie leven is opeens volledig veranderd. Bij de moeder spelen de hormonen dan ook nog parten. Hou er rekening mee dat je nog een paar maanden zeer emotioneel kan reageren op bepaalde situaties. Soms schrik je dan misschien van je eigen reactie of van je partner. Wees gerust, dit is maar tijdelijk!

Op de materniteit konden jullie altijd op ons rekenen, op elk moment overdag en 's nachts. Wij hebben geprobeerd jullie zoveel mogelijk te begeleiden met de verzorging van jullie baby en met de borstvoeding.

Als jullie nog vragen hebben mogen jullie altijd bellen naar het moederhuis (014/71 21 35), maar neem altijd eerst contact op met je vroedvrouw indien jullie één hadden voor nazorg. Zij kan aan huis komen en heeft vaak een duidelijker beeld over hoe het bij jullie gaat. Als jullie thuis komen kan het zijn dat jullie plots een beangstigend gevoel krijgen, de verantwoordelijkheid van jullie jonge spruit valt plots zwaar op jullie schouders. Dit is een normale reactie, elke ouder maakt dit wel eens mee. Wees gerust, ook dit overleven jullie!

Voor jullie ontslag krijgen jullie een lijst van de zelfstandige vroedvrouwen in de buurt. Elk ziekenfonds vergoedt de bezoeken aan huis. Er zijn vroedvrouwen die reisonkostenvergoeding vragen, dit wordt niet terugbetaald door het ziekenfonds. Je hebt recht op zeven huisbezoeken, na elk bezoek maak je met haar een nieuwe afspraak. Samen met de vroedvrouw kunnen jullie overlopen hoe de vorige dagen zijn geweest, hoe de borstvoeding verloopt, welke vragen opkomen, de baby wordt gewogen,...

Wij raden af om zelf een weegschaal te kopen of te huren. Het gevaar bestaat dat je zodanig op het gewicht bent gefocust dat dit tot stresserende situaties kan leiden. Op het internet zal je ook enorm veel informatie vinden over borstvoeding. Probeer alles te relativiseren. Zoals hoger al vermeld werd is iedereen uniek, je mag jezelf nooit vergelijken met iemand anders.

**Heb vertrouwen in jezelf, in je baby en in de borstvoeding.
Succes!**

BORSTVOEDINGSBELEID

Op basis van 10 vuistregels

- 1 Het ziekenhuis heeft een borstvoedingsbeleid op papier dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle medewerkers.
- 2 Alle betrokken medewerkers leren de vaardigheden aan die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het borstvoedingsbeleid.
- 3 Prenatale informatie: alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
- 4 Na de geboorte hebben moeder & kind minstens 1 uur ongestoord huid op huid contact.
- 5 Correcte aanlegtechnieken en het in stand houden van de melkproductie wordt aan elke moeder meegedeeld, ook bij scheiding van moeder & kind!
- 6 Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan moedermelk, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.
- 7 Rooming in: de pasgeborene verblijft 24 uur/24 uur op de kamer van de moeder.
- 8 Borstvoeding op verzoek moet worden nagestreefd.
- 9 Aan pasgeborenen (> 37 weken) die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.
- 10 Bij ontslag uit het ziekenhuis wordt elke moeder op de hoogte gebracht van de bestaande moedergroepen.



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 – 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Algemeen nummer: 014 71 20 00

Afspraken: 014 71 20 53

Ombudsdienst: 014 71 21 93

Spoedgevallendienst: 014 71 23 92

Afspraken radiologie: 014 71 20 43