

Informatiebrochure voor ouders

Borstvoeding

De beste start



Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum



1.	De beste start	4
2.	Voordelen	4
2.1	Voor de baby	
2.2	Voor de moeder	
3.	Samenstelling van borstvoeding	5
4.	Verloop van de arbeid	6
5.	Ontslagplanning	7
6.	Gewichtscurve	8
	Opvolgblad borstvoeding	10
7.	Manueel kloven (met de hand)	14
7.1	Voordelen	
7.2	Techniek	
8.	Starten met borstvoeding	16
9.	Voedingtips voor de moeder	22
10.	Enkele aandachtspunten	22
11.	Ons beleid	23
12.	Contact en info	24

Beste ouder,

Borstvoeding is de aanbevolen voeding voor pasgeboren baby's en biedt heel wat voordelen voor moeder en kind.

Om optimaal met borstvoeding te kunnen starten, helpen we je met deze brochure alvast op weg. Veel succes!

1 De beste start

Het wordt door de WHO en Unicef aanbevolen om minstens de eerste zes levensmaanden uitsluitend borstvoeding te geven.

- Tijdens de eerste levensdagen wordt bijvoeding met suikerwater of kunstvoeding afgeraden.
- Bijvoeding is overbodig tijdens de eerste zes maanden.

Na de eerste zes maanden kan je nog verder borstvoeding geven in combinatie met bijvoeding, zolang jij en je kindje zich daar goed bij voelen.

2 Voordelen

2.1 Voor de baby

- Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding die je je baby kunt geven.
- De samenstelling van borstvoeding is volledig aangepast aan de behoeften, de groei en het afweersysteem van je baby.
- De borst geeft gemakkelijk troost aan een huilende baby.
- Borstvoeding ontwikkelt de kaak- en tongspieren van je baby.
- Borstvoeding heeft een beschermende werking tegen allerlei ziekten en kwaaltjes:
 - acute oorontstekingen
 - darm- en luchtweginfecties
 - wiegendood
 - diabetes (type 1 en 2)
 - allergieën, waaronder koemelkallergie
 - overgewicht

2.2 Voor de moeder

- Snel herstel van de baarmoeder. Door het zuigen aan de borst komt het hormoon 'oxytocine' vrij, dat de baarmoeder laat samentrekken zodat deze haar oorspronkelijke vorm sneller terugkrijgt. Bij het begin van de borstvoeding kan je dit ervaren als buikkrampen, dit zijn naweeën.
- Sneller terug op gewicht komen. Borstvoeding geven vraagt meer energie van je lichaam waardoor de vetreserves, die tijdens de zwangerschap aangelegd werden, sneller verbruikt worden.
- Vrouwen die minstens drie maanden borstvoeding geven, lopen minder risico op borst- en eierstokkanker.
- Borstvoeding geven schept een intense band tussen moeder en baby.
- Borstvoeding geven schept rustmomenten voor de moeder.

3 Samenstelling van borstvoeding

Moedermelk is het beste wat je je baby kan geven. Gedurende de volledige borstvoedingsperiode en bij elke voeding is ze afgestemd op de behoeften, de groei en het afweersysteem van je baby.

- Borstvoeding is samengesteld uit licht verteerbare eiwitten, verteringsenzymen, vetten, lactose, ijzer, weinig zout, mineralen, vitamines en nog heel wat andere nuttige stoffen, zoals antistoffen.
- Aan het begin van de borstvoeding bevat de melk veel water en melksuiker dat vooral de dorst lest. Aan het einde van de voeding bevat de melk veel vetten, wat je baby extra calorieën geeft om te groeien.

4 Verloop van de arbeid

De vroedkundige op onze afdeling vult onderstaande informatie aan voor jouw vroedkundige aan huis. Toon hem/haar deze informatie bij het eerste bezoek thuis.

Reden van de opname

☐ Inleiding ☐ Spontane arbeid ☐ Geplande sectio (keizersnede)

Bevallingswijze

☐ Vaginaal ☐ Vacuüm ☐ Forceps ☐ Sectio (keizersnede)

Perineum (bekkenbodemp)

☐ Gaaf ☐ Ruptuur ☐ Episiotomie

Aanwezigheid GBS-bacterie

☐ Negatief ☐ Positief ☐ Onbekend
AB ok? ☐ Ja ☐ Nee

Bijzonderheden?

.....
.....
.....
.....

5 Ontslagplanning

De vroedkundige op onze afdeling vult onderstaande informatie aan voor jouw vroedkundige aan huis. Toon hem/haar deze informatie bij het eerste bezoek thuis.

Ontslaggewicht:g

PKU-test (hielprik) afgenomen: ☐ Ja ☐ Nee

Verloop van de borstvoeding:

☐ Teaching manueel kolven
☐ Elektrisch kolven
☐ Siliconen tepelhoed
☐ Bijvoeding

Ontslagplanning voeding thuis:

.....
.....
.....
.....

Belangrijke informatie voor de voedvrouw thuis:

.....
.....
.....
.....

6

(In te vullen door een zorgverlener)

Dagelijks gewicht

Een pasgeboren baby mag maximum 10% afvallen.

Op onderstaande tabel kan je zien hoeveel gewicht jouw baby mag verliezen:

2010	1809	2360	2124	2710	2439	3060	2754	3410	3069	3760	3384	4110	3699	4460	4014
2020	1818	2370	2133	2720	2448	3070	2763	3420	3078	3770	3393	4120	3708	4470	4023
2030	1827	2380	2142	2730	2457	3080	2772	3430	3087	3780	3402	4130	3717	4480	4032
2040	1836	2390	2151	2740	2466	3090	2781	3440	3096	3790	3411	4140	3726	4490	4041
2050	1845	2400	2160	2750	2475	3100	2790	3450	3105	3800	3420	4150	3735	4500	4050
2060	1854	2410	2169	2760	2484	3110	2799	3460	3114	3810	3429	4160	3744	4510	4059
2070	1863	2420	2178	2770	2493	3120	2808	3470	3123	3820	3438	4170	3753	4520	4068
2080	1872	2430	2187	2780	2502	3130	2817	3480	3132	3830	3447	4180	3762	4530	4077
2090	1881	2440	2196	2790	2511	3140	2826	3490	3141	3840	3456	4190	3771	4540	4086
2100	1890	2450	2205	2800	2520	3150	2835	3500	3150	3850	3465	4200	3780	4550	4095
2110	1899	2460	2214	2810	2529	3160	2844	3510	3159	3860	3474	4210	3789	4560	4104
2120	1908	2470	2223	2820	2538	3170	2853	3520	3168	3870	3483	4220	3798	4570	4113
2130	1917	2480	2232	2830	2547	3180	2862	3530	3177	3880	3492	4230	3807	4580	4122
2140	1926	2490	2241	2840	2556	3190	2871	3540	3186	3890	3501	4240	3816	4590	4131
2150	1935	2500	2250	2850	2565	3200	2880	3550	3195	3900	3510	4250	3825	4600	4140
2160	1944	2510	2259	2860	2574	3210	2889	3560	3204	3910	3519	4260	3834	4610	4149
2170	1953	2520	2268	2870	2583	3220	2898	3570	3213	3920	3528	4270	3843	4620	4158
2180	1962	2530	2277	2880	2592	3230	2907	3580	3222	3930	3537	4280	3852	4630	4167
2190	1971	2540	2286	2890	2601	3240	2916	3590	3231	3940	3546	4290	3861	4640	4176
2200	1980	2550	2295	2900	2610	3250	2925	3600	3240	3950	3555	4300	3870	4650	4185
2210	1989	2560	2304	2910	2619	3260	2934	3610	3249	3960	3564	4310	3879	4660	4194
2220	1998	2570	2313	2920	2628	3270	2943	3620	3258	3970	3573	4320	3888	4670	4203
2230	2007	2580	2322	2930	2637	3280	2952	3630	3267	3980	3582	4330	3897	4680	4212
2240	2016	2590	2331	2940	2646	3290	2961	3640	3276	3990	3591	4340	3906	4690	4221
2250	2025	2600	2340	2950	2655	3300	2970	3650	3285	4000	3600	4350	3915	4700	4230
2260	2034	2610	2349	2960	2664	3310	2979	3660	3294	4010	3609	4360	3924	4710	4239
2270	2043	2620	2358	2970	2673	3320	2988	3670	3303	4020	3618	4370	3933	4720	4248
2280	2052	2630	2367	2980	2682	3330	2997	3680	3312	4030	3627	4380	3942	4730	4257
2290	2061	2640	2376	2990	2691	3340	3006	3690	3321	4040	3636	4390	3951	4740	4266
2300	2070	2650	2385	3000	2700	3350	3015	3700	3330	4050	3645	4400	3960	4750	4275
2310	2079	2660	2394	3010	2709	3360	3024	3710	3339	4060	3654	4410	3969	4760	4284
2320	2088	2670	2403	3020	2718	3370	3033	3720	3348	4070	3663	4420	3978	4770	4293
2330	2097	2680	2412	3030	2727	3380	3042	3730	3357	4080	3672	4430	3987	4780	4302
2340	2106	2690	2421	3040	2736	3390	3051	3740	3366	4090	3681	4440	3996	4790	4311
2350	2115	2700	2430	3050	2745	3400	3060	3750	3375	4100	3690	4450	4005	4800	4320

Opvolgblad borstvoeding

Gebruik volgende pagina's om de borstvoeding bij je baby tijdens de eerste dagen goed op te volgen. Omcirkel telkens het uur van de borstvoeding, het aantal natte luiers en het aantal stoelgangsluiers. Vraag eventueel hulp aan de vroedkundige.

Dag 0	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Natte luier			
Stoelgangsluier			
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 1	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas			
Stoelgangsluier			
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 2	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas			
Stoelgangsluier			
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 3	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas			
Stoelgangsluier			
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 4	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas			
Stoelgangsluier			
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Voedingstips voor de eerste dagen

Tip 1: Borstvoeding geef je steeds op vraag van je baby, maar minstens 8 keer per dag.

Tip 2: Je kindje heeft 24 uur tijd voor de eerste vuile pamber. Nadien moet je baby op dag 1 één keer plassen, dag 2 twee keer, dag 3 drie keer, enz. Vanaf dag 5 verwachten we minstens vijf à zes plasluiers per dag.

Tip 3: Huid-op-huidcontact (skinnen) is belangrijk om de zoekreflex te stimuleren. Maak hier dan ook dagelijks tijd voor vrij. Ook je partner kan op deze manier zijn/haar steentje bijdragen om de borstvoeding te ondersteunen.

Tip 4: Is je baby slaperig en lijkt hij/zij drie uur na de vorige voeding nog maar weinig interesse in de borst te tonen? Verwijder de kleertjes, probeer huid-op-huidcontact en leg je baby in de buurt van je blote borst. Indien dit niet helpt, probeer dan melk te geven door zelf manueel te kolven en de melk met een lepeltje/cupje aan te bieden aan je kindje.

Tip 5: Het is normaal dat baby's de eerste dagen wat gewicht verliezen. Bij een borstvoeding die goed loopt, verwachten we ongeveer vanaf dag 4 opnieuw een gewichtstoename.

Opvolgblad borstvoeding

Dag 5	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas	     		
Stoelgangsluier	      		
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 6	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas	     		
Stoelgangsluier	      		
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 7	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas	     		
Stoelgangsluier	      		
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 8	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas	     		
Stoelgangsluier	      		
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Dag 9	Datum:	Gewicht:g	Temp.°C
Uur	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24		
Plas	     		
Stoelgangsluier	      		
Kleur stoelgang	Zwart	Groen	Bruin Geel
Opmerkingen			

Voedingstips voor thuis

Tip 1: Tijdens de eerste weken hebben baby's de gewoonte om voedingen te 'clusteren'. Dit wil zeggen dat ze enkele korte voedingen achter elkaar nemen tot aan een lange voeding. Die gebeurt vaak 's avonds, waardoor je baby nadien ook langer slaapt.

Tip 2: Het is normaal dat je borsten groter, zwaarder en gevoeliger worden wanneer ze melk beginnen produceren. Dit gebeurt meestal rond de derde tot zesde dag na de geboorte. Normale stuwings (drukverhoging) vermindert vanzelf na twee tot drie weken. Voel je rode, harde en/of pijnlijke plekken (soms gecombineerd met koorts), contacteer dan zeker je vroedvrouw voor hulp.

Tip 3: Vergeet zeker niet om vitamine K en vitamine D te geven aan je kindje.

Tip 4: Als je kindje de hik heeft, mag je gewoon verder voeden.

Tip 5: Groeispurten of regeldagen zijn dagen waarop je kindje vaker wil eten. Deze dagen kan je het gevoel hebben dat je te weinig melk hebt. Toch blijkt je baby achteraf goed bijgekomen te zijn in gewicht. Dit is een normaal verschijnsel. Bijvoeding is zeker niet nodig.

Tip 6: Je vindt goede borstvoedingsapplicaties die je kunnen ondersteunen in het bijhouden van het voedingsritme van je kindje.

7 Manueel kolven (met de hand)

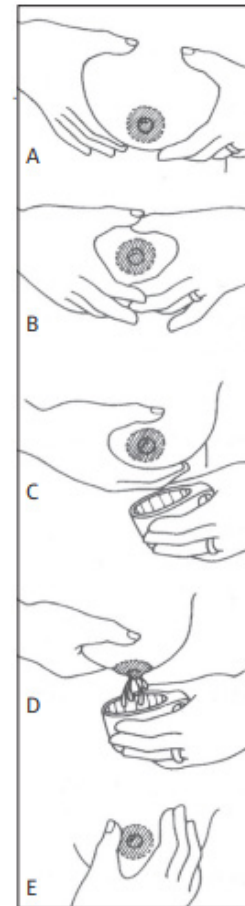
Vraag aan de vroedvrouw om je te begeleiden in het aanleren van manueel kolven. Zeker in de eerste 48 uur kan deze techniek helpen om je kindje voldoende voeding aan te bieden en de melkproductie sneller op gang te brengen.

7.1 Voordelen

Manueel kolven:

- is de beste methode om de eerste melk (colostrum) op te vangen. Kolf daarom de eerste dagen manueel.
- is comfortabel als je de juiste techniek kent
- is altijd beschikbaar
- geeft betere opbrengst van colostrum
- er is een goede toeschietreflex door rechtstreeks huidcontact

7.2 Techniek



© Jan Riordan

- Was vooraf je handen.
- Neem een proper bekertje/cupje om de melk op te vangen.
- Stimuleer het toeschieten van de melk (masseer en streel de borsten).
- Knijp je borst zachtjes met beide handen bijeen, met de handen voorwaarts rollend van de borst naar de tepel.
- Neem je borst ongeveer twee tot drie centimeter achter de tepel tussen duim-, wijs- en middelvinger (deze afstand komt niet altijd overeen met de rand van de tepelhof).
- Houd je borst vast tussen je drie vingers.
- Duw je borst zacht, maar stevig naar de borstkas, zonder je vingers te spreiden.
- Knijp zachtjes met een rollende beweging naar de tepel toe.
- Laat de druk los en herhaal deze handeling ritmisch tot er geen melk meer spuit.
- Verplaats je vingers rond de tepelhof om zoveel mogelijk melk uit alle melkgangen te duwen.
- Binnen de drie tot vijf minuten vermindert de melkstroom en kan de andere borst gekolfd worden.
- Elke borst kan afwisselend verschillende keren per sessie gekolfd worden. Afwisselen is belangrijk om pijn te vermijden en om een goede melkstroom te verzekeren.
- Verplaats je duim en vinger rondom de tepel om ook de andere plaatsen in je borst te bereiken. Gebruik afwisselend beide handen voor één borst.

8 Starten met borstvoeding

Het UZA-beleid rond borstvoeding is gebaseerd op de **tien vuistregels van de Wereldgezondheidsorganisatie**. Op elke kamer van de materniteit hangt een poster hierover. Je vindt ze eveneens achteraan deze brochure. Een greep uit deze regels:



■ Vuistregel 4: huidcontact na de geboorte

Na de geboorte is er minstens één uur huidcontact tussen baby en moeder. Moeders worden geholpen bij het herkennen van de eerste hongersignalen van hun baby.

Lichaamscontact en de mogelijkheid om te drinken in het eerste uur na de geboorte zijn heel belangrijk. Daarom wordt elke gezonde baby meteen na de geboorte op mama's buik gelegd. Zo kan de moeder ingaan op de signalen van haar baby, die meestal al gauw aan de borst begint te drinken. Indien nodig kan de vroedvrouw hulp aanbieden. De eerste zorgen zoals wegen, meten en kleden worden uitgesteld tot na de eerste voeding.

Huidcontact wordt gestimuleerd bij alle moeders, ook als zij geen borstvoeding geven. De baby wordt warm gehouden tijdens het huidcontact. Vanaf de geboorte worden moeder en kind niet gescheiden, tenzij er een dringende medische reden is.

■ Vuistregel 5: borstvoeding leren geven

De moeder krijgt hulp om de baby correct aan te leggen en de melkproductie te onderhouden, ook als ze niet bij haar kindje is.

Borstvoeding geven moet je leren. De eerste dagen zijn oefendagen, ook voor je kindje. Vraag raad aan de vroedvrouwen. Zij staan je bij met praktische hulp, tips, informatie over techniek en psychologische steun. Het is belangrijk dat je meteen leert je baby op de juiste manier aan te leggen. Dat voorkomt mogelijke problemen zoals tepelkloven en pijnlijke tepels. Borstvoeding geven lukt het best als moeder en kind ontspannen zijn in een rustige omgeving.

Hoe kan je je voorbereiden op borstvoeding geven?

Lees informatie of volg prenatale infosessies rond borstvoeding met andere aanstaande ouders. Wisselende gevoelens bij het begin van het moederschap is volkomen normaal. Daarom is het belangrijk dat je op voldoende steun van je omgeving kunt rekenen. Betrek ook je partner bij de zoektocht naar informatie.

Op www.kindengezin.be of in de infobrochure van Kind & Gezin vind je verschillende tips over hoe je baby juist moet aanhappen en welke voedingshoudingen mogelijk zijn. In deze brochure vind je alvast een greep uit het aanbod:

Goed aanleggen

Belangrijke aandachtspunten:

- Goede drinktechniek: grote mond bij het aanhappen
- Babybuikje tegen de buik aanleggen
- Voldoende tepelhof in het mondje
- Goede houding



Het mondje is ver open en omvat een flink deel van het tepelhof. De lippen krullen naar buiten en de wangen blijven bol.

(©Kind en Gezin)

Je kan je kindje in verschillende houdingen voeden. Belangrijk is dat je kindje altijd met de buik tegen je ligt. Vraag zeker aan de vroedvrouw om je te helpen met de verschillende manieren van voeden.

Enkele voedingshoudingen

- Zittend of madonnahouding: zittend met de baby op de onderarm
- Zijligging: goed voor 's nachts
- Bakerhouding: beentjes onder je oksel leggen
- Doorgeschoven bakerhouding: leg je buitenste arm om je baby, zijn/haar hoofdje rust op je hand
- Ruglig 30° met baby bovenop mama (biological nurturing)



madonna houding



doorgeschoven houding



zijlig



ruglig



rugbyhouding

(©Kind en Gezin)

Leer de verschillende voedingshoudingen zodat je kan afwisselen, bv. voor borstvoeding 's nachts of wanneer er een melkklier verstopt is.

Vuistregel 7: altijd samen

Moeder en baby blijven dag en nacht samen. Alleen om medische redenen wijken we hiervan af.

Rooming-in

Rooming-in (betekent letterlijk: moeder en baby zijn onafscheidelijk 'op dezelfde kamer') stelt de moeder in staat om steeds op de signalen van haar baby in te gaan, zodat hij/zij volledig op zijn/haar vraag gevoed kan worden. Moeder en kind worden enkel gescheiden wegens medische redenen.

Het is ook natuurlijk dat moeder en baby altijd samenblijven. De mama zal de baby sneller voeden, maar kan hem/haar ook beter leren kennen en zal zich rustiger voelen in zijn/haar nabijheid. De baby zal dichtbij mama rustiger en veiliger slapen.



■ Vuistregel 8: voedingsritme

We respecteren het voedingsritme van elke baby.

We moedigen elke moeder aan om haar baby volgens zijn/haar ritme en zonder beperkingen aan de borst te laten drinken. Borstvoeding werkt volgens vraag en aanbod: hoe meer je baby drinkt, hoe meer melk er aangemaakt wordt. Omdat moedermelk licht verteerbaar is, zal je baby snel weer honger hebben en in het begin dag en nacht om voeding vragen.

Het is normaal en ook nodig dat baby's de eerste twee weken minstens acht tot twaalf keer borstvoeding vragen in 24 uur. Dat lijkt vermoeiend, maar het is nodig om een goede melkproductie op te bouwen. De baby moet veel drinken om goed te kunnen groeien. De borstvoeding komt zo snel op gang en de baby komt op gewicht.

Na enkele weken valt het drinkritme van sommige baby's terug op zes tot zeven voedingen, andere blijven maanden lang veel voedingen vragen. Het schema kan ook wisselend zijn. Zolang je baby goed groeit en levendig blijft, hoef je je geen zorgen te maken, elke baby is immers uniek! Anderzijds moet je een slaperige baby, die geen interesse vertoont in eten, aanmoedigen om te eten en regelmatig wakker maken zodat hij/zij minstens acht tot twaalf keer per dag eet en regelmatig plas- en stoelgangluiers heeft.

Hongersignalen

In de voedingswijzer over borstvoeding van Kind en Gezin vind je enkele goede tips om te herkennen of je baby honger heeft:



(©Kind en Gezin)

Huilen is het laatste signaal van honger. Zoals je op de bovenstaande foto's ziet, gaan er heel wat signalen vooraf aan het huilen, waarmee je baby duidelijk wil maken dat hi/zij honger heeft.

■ Vuistregel 9: geen speentje

Aan baby's die borstvoeding krijgen, wordt geen speentje gegeven.

Het gebruik van fopspenen of speentjes van zuigflessen kan tepel-speen-verwarring veroorzaken, met een verkeerde zuigtechniek aan de borst tot gevolg. Het kan tepelkloven veroorzaken en leiden tot het stoppen van de borstvoeding.

Daarom wordt het gebruik van een tutje/speentje afgeraden bij borstvoeding. Als er toch bijvoeding nodig is, is het beter om dit te geven onder een andere vorm, bv. met een klein bekertje.

Vuistregel 10: naar huis

Extra ondersteuning voor de voeding.

Wanneer je thuis bent, kan je rekenen op de hulp van een zelfstandige vroedvrouw. Je kan ook deelnemen aan moedergroepen, mamacafé's en social media waar je in contact komt met andere moeders en baby's.

9 Voedingtips voor de moeder

- Zorg voor een gevarieerde voeding
- Borstvoeding verbruikt ongeveer 700 cal/dag, eet dus extra gezonde snacks
- Wees matig met cola, koffie, chocolade (door het cafeïnegehalte) en vermijd alcohol

10 Enkele aandachtspunten

- Ga na je ontslag uit de kraamafdeling regelmatig op controle bij je huis- en kinderarts of bij Kind en Gezin.
- Bij twijfels of borstvoedingproblemen kan je altijd een beroep doen op een zelfstandige vroedvrouw of lactatiekundige*.
- Neem contact op met een moedergroep om ervaringen te delen met andere borstvoedende moeders*.
- Je kan een beroep doen op een telefonische borstvoedingshulplijn*.
- Eens thuis, gun jezelf voldoende rust en vraag eventueel hulp aan familie, vrienden of familiale hulp*.
- Borstvoeding geven vraagt vooral de eerste weken veel inspanning, geduld, doorzettingsvermogen en energie. Naarmate de tijd verstrijkt, wordt borstvoeding geven een plezier en vanzelfsprekend.
- Borstvoeding geven zal veel voldoening schenken. Je partner kan ook op andere manieren aandacht schenken aan de baby.

* Adressen worden bij je ontslag meegegeven.

11 Ons beleid

Al onze medewerkers besteden aandacht aan de zorg en de begeleiding van moeder en kind tijdens de arbeid en bevalling:

- We streven een natuurlijk bevallingsproces na, indien medisch verantwoord.
- De aanstaande moeder mag zich laten begeleiden door personen naar keuze.
- Wij dragen zorg voor het comfort van moeder en kind en reiken daarvoor verschillende middelen aan.

Het UZA besteedt veel aandacht aan het slagen van borstvoeding. Hiervoor baseren wij ons op de tien vuistregels van Unicef en de Wereldgezondheidsorganisatie:

1. We hebben een zuigelingenbeleid op papier voor alle medewerkers die moeders en baby's verzorgen.
2. Alle betrokken medewerkers krijgen een opleiding om dit beleid uit te voeren.
3. Zwangere vrouwen worden geïnformeerd over het belang en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Na de geboorte is er minstens één uur huidcontact tussen baby en moeder. Moeders worden geholpen bij het herkennen van de eerste hongersignalen van hun baby.
5. De moeder krijgt hulp om de baby correct aan te leggen en de melkproductie te onderhouden, ook als ze niet bij haar kindje is.
6. Borstgevoede kindjes krijgen geen andere voeding dan moedermelk, tenzij dit door de arts wordt aanbevolen.
7. Moeder en baby blijven dag en nacht samen. Alleen om medische redenen wijken we hiervan af.
8. We respecteren het voedingsritme van elke baby.
9. Aan baby's die borstvoeding krijgen wordt geen speentje gegeven. Als er om medische redenen bijvoeding nodig is, doen we dit via een bekertje.
10. De moeder krijgt een lijstje mee met adressen van moedergroepen, vroedvrouwen, lactatiekundigen en kraamhulp voor ondersteuning in de eerste weken na de geboorte.

12 Contact en info

Heb je nog vragen? Spreek dan gerust een vroedkundige aan.
Zij helpt je graag verder.

■ Interessante links

- Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding – VBVB
- Belgische Vereniging van Lactatiekundigen VZW
- Kenniscentrum Borstvoeding
- Borstvoeding vzw
- WHO: breastfeeding
- La Leche League
- www.vbov.be
- www.bvl-borstvoeding.be

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 