

Borstvoeding

U kunt de baby aanleggen wanneer hij/zij voedingssignalen afgeeft: wakker in bedje, smakgeluidjes maakt. Wacht niet tot de baby huilt. Dan is het moeizamer om de baby goed aan te leggen; de baby is dan hongerig en onrustig. Wanneer de baby al huilt, troost hem of haar dan en probeer het opnieuw.

Leg de baby minimaal 8-12x aan de borst in de 24u.

Laat niet langer tussen de voedingen zitten dan 3 tot 4 uur in de eerste weken.

Websites

- NVL Nederlandse Vereniging Lactatiekundige www.nvlborstvoeding.nl voor het vinden van een gecertificeerde lactatiekundige bij u in de buurt.
- Op de website www.centrumjong.nl vindt u informatie voor begeleiding thuis.
- Stichting La Leche League Nederland www.lalecheleague.nl
- Stichting Babyvoeding www.borstvoeding.org
- Het kenniscentrum voor borstvoeding vindt u op www.borstvoeding.com
Deze site biedt veel informatie over borstvoeding, samengesteld door borstvoedingsdeskundigen en moeders met borstvoedingservaring.
- Advies ijzerrijke voeding www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ijzer.aspx

Huren van een borstkolf

Zaanapotheek:

Koningin Julianaplein 42 1502 DV Zaandam, 7 dagen per week, 24 uur per dag geopend.

Je betaalt voor de kolf een borg en een vaste huurprijs per dag.

Er moet een enkelzijdige of dubbelzijdige afkolfset bij aangeschaft worden.

Tevens verkoopt de Zaanapotheek kolfflesjes, hydrogelpads en tepelhoedjes.

Medipoint: <https://www.medipoint.nl/producten/elektrische-borstkolf.html>

Amsterdam: <https://mypump.nl>

Bij uw zorgverzekeraar kunt u navragen of de huur of aanschaf van een kolf deels of geheel vergoed wordt.

Lactatiekundige

Vragen over borstvoeding kunt u stellen aan uw kraamverzorgende, verloskundige of aan de verpleegkundige. Indien u meer informatie of een uitgebreider advies wilt, dan wordt u doorverwezen naar een lactatiekundige. De GGD heeft een lactatiekundige in dienst.

GGD Jeugdgezondheidszorg: Tel: 075 651 83 40

Flesvoeding

Flessen en spenen dienen 1 keer per dag uitgekookt te worden. De bereiding van de voeding staat vermeld op het pak. Belangrijk om deze bereidingswijze aan te houden.

Warm klaargemaakte voeding niet meer dan 1 keer op.

Op de dag van de bevalling kunt u de baby 10 ml per voeding aanbieden. Dit kunt u per dag verhogen met 10 ml per voeding. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de baby uitkomt op ongeveer 90-110 ml per voeding. De kraamverzorgster en de verloskundige helpen hierbij.

Temperatuur

De normale lichaamstemperatuur van een baby ligt tussen de 36,5 graden Celsius en de 37,5 graden Celsius. Het kan zijn dat de baby moeite heeft om zichzelf op temperatuur te houden. Gebruik daarom een mutsje om de baby warm te houden, via het hoofd verliest de baby het snelst warmte. Neem de baby bij u met een omslagdoek, huid op huid of gebruik een kruik om het bedje op te warmen.

Techniek van temperaturen:

Leg de baby in rugligging, houd de beentjes met een hand vast en breng met de andere hand de thermometer tot en met het metalen puntje in de anus op een rustige manier.

Wanneer de temperatuur lager is dan 36,5 graden, leg de baby dan bloot (met muts) op de blote huid van moeder of vader, dek toe met een katoenen doek/deken en meet een uur later na. Indien het niet verbeterd, neem contact op met de verloskundige.

Wanneer de temperatuur boven de 37,5 graden is, kijk dan of de baby niet te warm is aangekleed, te veel dekens of nog een kruik in de wieg heeft en haal deze zo nodig weg. Na een uur moet de temperatuur weer binnen de grenzen van 36,5 en 37,5 zijn. Zo niet, neem contact op met de verloskundige. Indien de temperatuur lager dan 36,0 graden is of hoger dan 38,0 graden neem dan direct contact op met de verloskundige.

Kruik klaarmaken

Veiligheidsaspecten van kruiken:

Bij gebruikmaken van een kruik is veiligheid van groot belang.

Let bij de aanschaf op de volgende punten:

- De kruik is van metaal.
- Heeft geen naden.
- De dop bevat een rubberen binnendop.
- Een kruik met het keurmerk "Goedgekeurd Keurmerkinstituut" voldoet aan de eisen.

Test de kruik voor gebruik:

- Doe eerst een kopje koud water in de kruik en vul hem daarna bij met kokend water tot de kruik overloopt.
- Schroef de dop goed vast.
- Droog de kruik en sluiting.
- Houd de kruik nu schuin naar beneden en schud deze om te controleren of hij niet lekt.
- Lekt de kruik niet, stop hem dan in een kruikenzak en leg hem een uur weg. Controleer of de kruikenzak droog is gebleven. Nu kunt u er vanuit gaan dat de kruik niet lekt en veilig is om te gebruiken.

De kruik in de wieg:

- Altijd in overleg met de kraamzorg

Ligging

Leg de baby op de rug in bed. Niet op de zij of buikligging.

Huilen

Als de baby huilt, kunt u het volgende nalopen:

- Honger?
- Comfortabel? Ligt de baby lekker?
- Vieze luier?
- Niet te warm of koud?
- Last van darmkrampen?
- Behoefte aan lichamelijk contact?

Luiers

Het is belangrijk om te weten of de baby geplast of gepoept heeft. Noteer daarom het aantal plas- en poepluiers. Bij twijfel kunt u de luier bewaren tot de kraamverzorgster komt. Over het algemeen plassen en poepen baby's binnen 24 uur na de geboorte.

Urineren van de kraamvrouw

Na de bevalling voelt u niet altijd goed wanneer u moet plassen. Ga daarom iedere 4 uur naar het toilet. Wanneer u te lang wacht, kan de blaas overvol raken en dan wordt het moeilijker om goed uit te plassen.

Wanneer u 6 uur na de bevalling nog niet heeft geplast, neem dan contact op met de afdeling gynaecologie/verloskunde 075-6507722 (24 uur per dag).

Hechtingen

Hechtingen na de bevalling lossen vanzelf op. Indien u last heeft van de hechtingen, kan de verloskundige in het kraambed een hechting losmaken. Om zwelling en pijn te verzachten, kan er gekoeld worden.

Vloeien

Na de bevalling is het normaal dat er 4-6 weken vaginaal bloedverlies is. In het begin kunt u bij het opstaan en naar het toilet gaan een paar stolsels verliezen. Dit is normaal de eerste dagen na de bevalling. Verschoon het verband regelmatig.

Als het kraamverband na 15 minuten doordrenkt is met bloed neem dan direct contact op met de verloskundige.

Bij bijzonderheden kunt u *altijd* contact opnemen met de verloskundige die u bezoekt tijdens uw kraambed thuis.