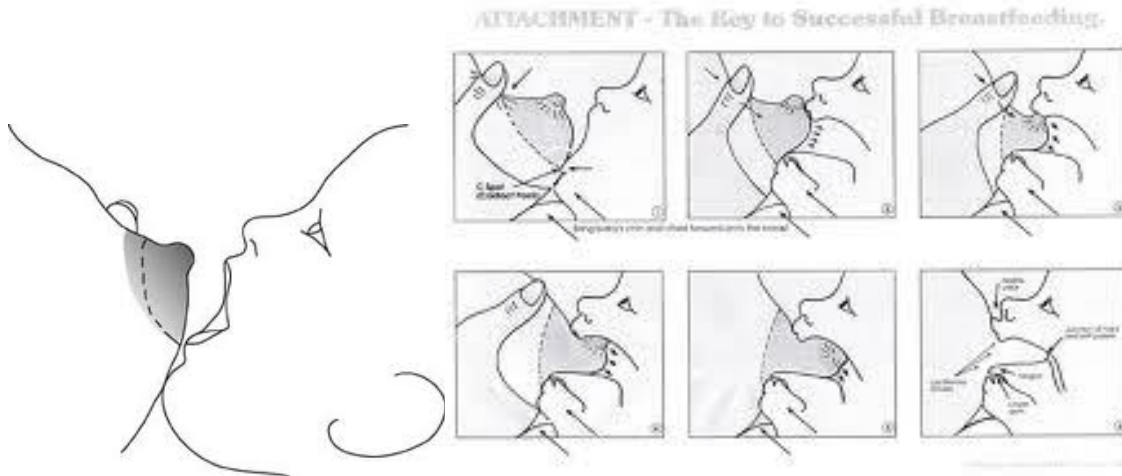


Handout Voorlichting Borstvoeding



Wat helpt direct na de geboorte?

Zet die talenten in!

- Het gouden uur 
- Huid op huid 
- Aanleggen binnen 1^e uur
Reflex/instinct ↑ 30-50 minuten
- Positie, eerste hap 


De eerste dagen-weken samen


zo maak je een goede start


- Veel huid op huid contact 
- 8 tot 12 x voeden / 24 uur
= zo vaak mogelijk
- Voeden op verzoek; gemiddeld elke 2-3 uur
aanleggen 10-20' / per borst
- Massage/handkolfen na de voeding eerste
dagen; 5x per dag, direct na een voeding
- Laat je verwennen! 




Wat als...

 **Pijn bij het voeden?** → Grotere hap mogelijk – verander iets / kokosolie (schimmelwerend) of lanoline oid/ koven / begeleiding ...

 **Kloven?** → Helen! / Kokosolie / Hydrogel-pad (zoals van Rite Aid) / Check aanhappen en tong-lipriem

 **Lage productie?** → Huid op huid / Voeden op verzoek / Massage / (Hand)kolven / Grotere hap / Check tong-lipriem / Fenugriek ed. / *Domperidon (niet zonder begeleiding)*

 **(Dreigende) borstontsteking?** → Laat je verzorgen! / Borst(en) legen / warm vooraf, koel erna / Phytolacca D6 / Hoge dosis vit C / Ibuprofen / Als geen verbetering <24 uur : Begeleiding!

Pijn?
Is om te veranderen!




Als ze niet 'willen'...

- Huid op huid, om talenten te activeren
- Bijvoeden kan de eerste periode beter met een theelepeltje / spuitje / sonde
- (Hand)kolven
- Tepelhoedjes wel/niet?






Kolven



- Vergeet je handen/huid niet☺
- Volle ochtend borst of voor de nacht
- Kolven zie: (>08.20 min) Goede kolf
- Vraag advies als dit nodig is
- Borst en Baan?





Hand mit einer Hand milken. Mit sanfter kreisförmiger Bewegung gegen Brustdrüsenarterie massieren, nicht drücken.

Hande flach auf die Brust legen. Mit sanfter kreisförmiger Bewegung gegen Brustdrüsenarterie massieren, nicht drücken.

Hande sanftlich umschließen.

Bewaren gekolfde melk

- 3-5-8 uur buiten koelkast
- 3-5-8 dagen in koelkast
- In 3 sterren vriezer: 3mnd tot 1 jaar!






Ijsblokjes houder:
Voor gebruik met sopje schoonmaken
1x overgieten met kokend water
Afdекken met diepvriezakje



Adressen

- www.borstvoeding.com Biedt veel informatie over borstvoeding
- Hulpdiensten van goed opgeleide vrijwilligers. Tevens diverse folders en informatie:
 - www.la lecheleague.nl Internationale vrijwilligers organisatie
- Benodigdheden te bestellen online bij www.prolacta.nl – www.babyenborst.nl - www.aidulac.nl
- Zie voor overzicht van kolfverhuur, Mama-café's en lactatiekundigen op <http://borstvoeding-amsterdam-amstelland.weebly.com/folder.html>
- NVL : Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen, voor onder andere overzicht lactatiekundigen in Amsterdam e.o. en vergoedingen



Youtube en andere links

- Goed laten aanhappen: 'A good Latch NZ'
<https://www.youtube.com/watch?v=mK7-ftkOjJk>
- Borstvoeding specialist Nancy Mohrbacher 'Laid Back Breastfeeding'. Zie Youtube kanaal <https://www.youtube.com/user/NancyMohrbacher> en www.nancymohrbacher.com.
- Stanford University over Kolf-technieken "Hands on pumping"
<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>
- Kolven met de hand:
<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Bel of mail bij vragen of consult aanvraag aan huis

Marieke van Luin 06 - 1541 7909 mammaminds@gmail.com

www.mamma-minds.nl