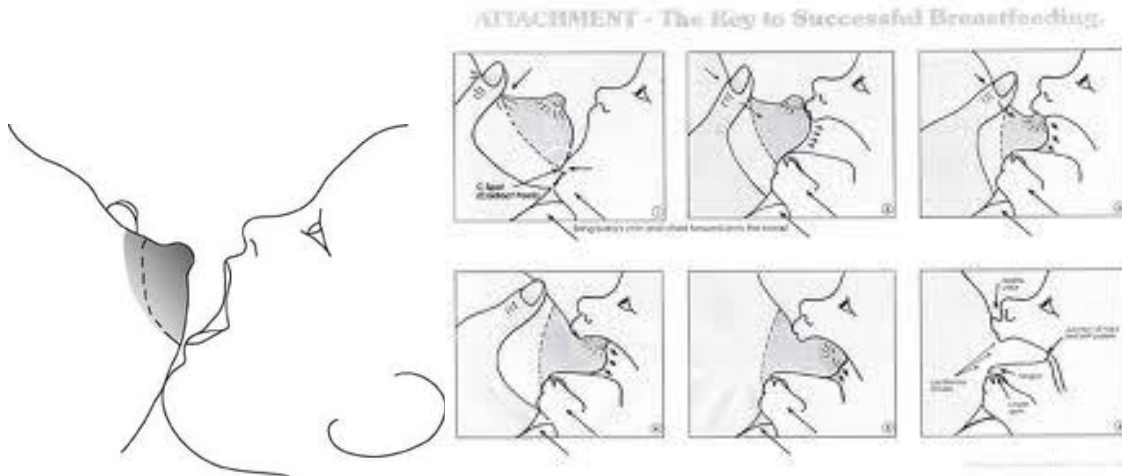


Handout Voorlichting Borstvoeding



KEEP IN MIND...

Als je borstvoeding geven wilt afwisselen met voedingen per fles...

INTRODUCER een flesje (met gekolfde melk) dan vanaf 4 wkn ongeveer elke 2 dgn

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 aanhap-houding / kokosolie (schimmelwerend) of lanoline oid/ tijdelijk kolven / begeleiding ...

 **Kloven?** → Helen! / Kokosolie / Hydrogel-pad (zoals van Rite Aid) / Check aanhappen en tong-lipriem / zo nodig even kolven i.p.v. voeden

 **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?



Borst met een hand vlakken. Met vullende bewegingen Borst- en tepel met de andere hand vlakken, om de borst te ondersteunen.



Hande vlak op de Borst tegen de borst. Hier- en daar bewegingen met vullen, om de Borst te ondersteunen.



Hande vlak op de borst tegen de borst. Hier- en daar bewegingen met vullen, om de Borst te ondersteunen.



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
Afdekken met diepvrieszakje



Adressen

- www.borstvoeding.com Biedt veel informatie over borstvoeding
- Hulpdiensten van goed opgeleide vrijwilligers. Tevens diverse folders en informatie:
 - www.lalecheleague.nl Internationale vrijwilligers organisatie
- Benodigheden 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

@Mammaminds

- 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>
- Tips na keizersnede <https://kellymom.com/ages/newborn/newborn-concerns/c-section>

Bel of mail bij vragen of consult aanvraag aan huis

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

www.mamma-minds.nl

2020