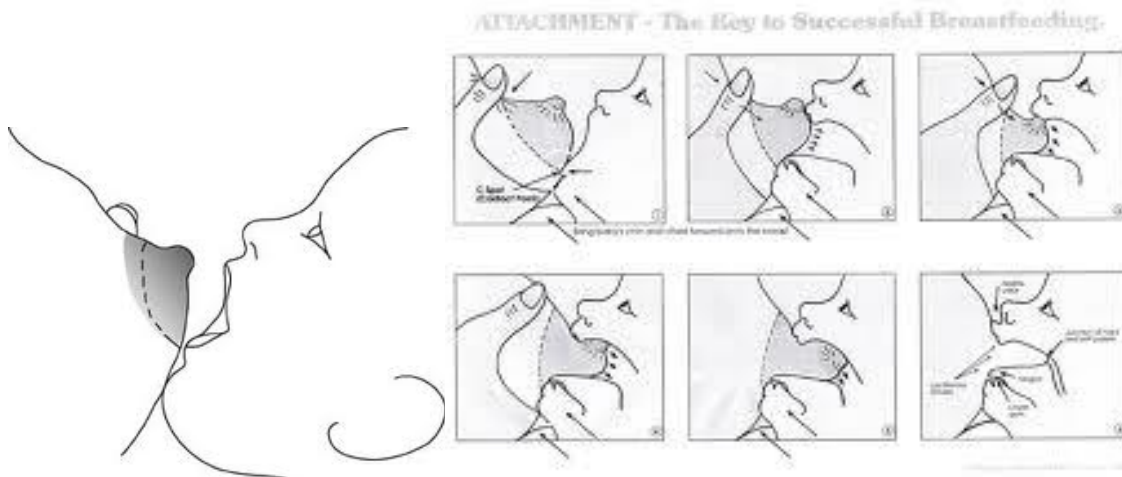


Handout Voorlichting Borstvoeding



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 als...



Pijn bij het voeden? ➡ Grotere hap mogelijk – verander aanhap-houding / kokosolie (schimmelwerend) of lanoline oid/ tijdelijk kolven /check tong en lipriem / begeleiding ...



Kloven? ➡ Hela! / 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)*

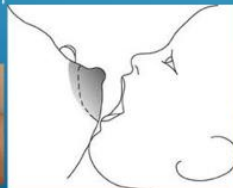


(Dreigende) borstontsteking? ➡ Laat je verzorgen! / Borst(en) legen / warm vooraf, koel erna / Phytolacca D6 / Hoge dosis vit C / Ibuprofen / Als geen verbetering <24 uur : Begeleiding!

Notities

WAT HELPT DIRECT NA DE GEBOORTE? ZET DIE TALENTEN AAN!

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



WAT WERKT DE EERSTE DAGEN-WEKEN?


- Veel huid op huid
- 8 -12 x voeden / 24 uur
 - = zo vaak mogelijk/ op verzoek
 - elke 2-3 uur aanleggen 10-20 minuten per borst
- Herken zuigbewegingen en slokken
- Met de hand kolven na voeding eerste dagen; 5x per dag > eerder melk productie
- Laat je verwennen/verzorgen!




******* BEWAREN GEKOLFDE MELK (LLL)**

- 8 uur buiten koelkast
- 8 dagen in koelkast
- In 3 sterren vriezer: 3mnd tot 1 jaar!
- Antistoffen beschermen tegen bederf

Ijsblokjes houder:
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
- Benodigheden te bestellen online bij www.moedermelknetwerk.nl
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>



Youtube en andere links

@Mammaminds

- Goed laten aanhappen: 'A good Latch NZ'
<https://www.youtube.com/watch?v=mK7-ftkOjK>
- 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>
- Kolfen 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