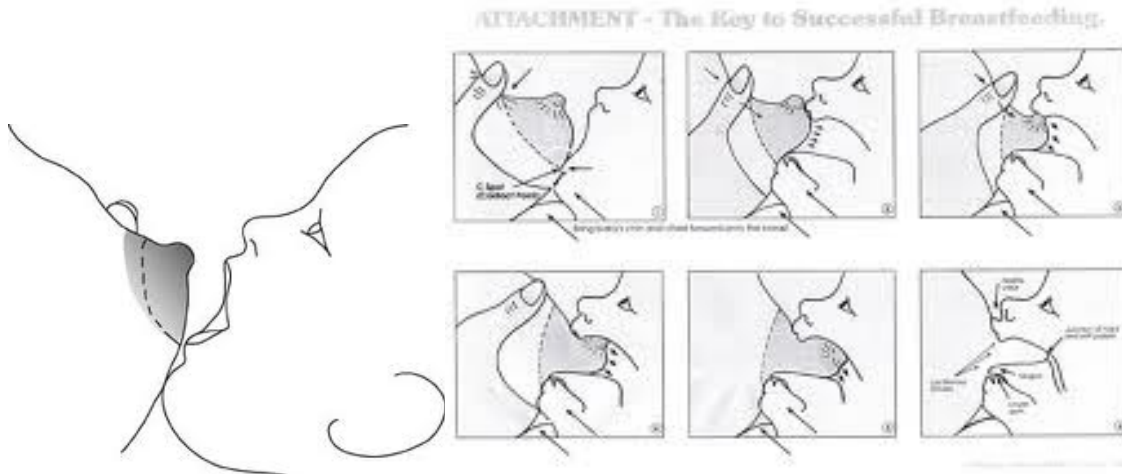


Handout Voorlichting Borstvoeding



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



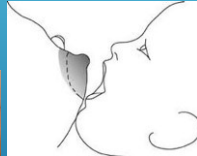
Lage productie? → Huid op huid / Voeden op verzoek / Massage / (Hand)kolven / Grotere hap / Check tong-lipriem / Fenugriek ed. / *Domperidon (niet zonder begeleiding)*



(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!

Notities

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



MELK MAKEN...
WAT HELPT DIRECT NA DE GEBOORTE?

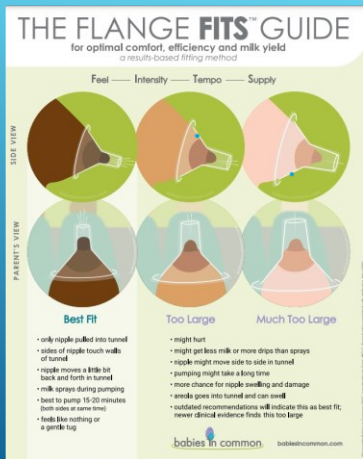
- Veel huid op huid
- +/- 10-20' p/borst in 30-40 minuten (wakkere tijd)
- 2 borsten per voeding, tenzij veeeeel melk
- Gemiddeld elke 2 a 3 uur, mag vaker
- Onderscheid ZUIGbewegingen en SLOKken
- *Met hand nakolgen en geven, na voeding 1e 3 dagen >eerder melk productie en minder gewichtsverlies*
- Laat je verwennen/verzorgen! Voeden kost tijd



Lopend buffet ☺
1^{ste} dagen



MELK MAKEN...
WAT WERKT DE EERSTE DAGEN -WEKEN?



KIES VOOR ECHT PASSEND

PERSONAL FIT & VARIATIE
PROBEER EN VERGELIJK!

RECENT ADVIES: KLEIN GENOEG!
SCHILD : RAAKT/STIMULEERT
DE ZIJKANT VAN DE TEPEL , MAAR...
LIEFDEVOL 

METEN IS WETEN!
MEET DE DOORSNEDE VAN JE
TEPEL(KNOP)

HOUDINGEN
BBB (3X B)



BEWAREN GEKOLFDE MELK (LA

LECHE LEAGUE)

- 4-8 uur buiten koelkast
- 4-8 dagen in koelkast
- In 3 sterren vriezer: 3 mnd tot 1 jaar!
- Antistoffen beschermen tegen bederf



Ijsblokjes houder:

Met sopje schoonmaken
1x overgieten met kokend
water
Afdekken met diepvrieszakje





TROOST

Kalm aan de borst, vroege voedingsignalen
 Kalmeer met stem, laten zuigen, beweging
 Kalmeer jezelf, zoek rust in jezelf
 Emoties zijn 'besmettelijk'
 Haal adem, beweeg, loop, draagzak
 Wees 'aanwezig'
 Troost en reguleren, ook aan de borst
 Samen slapen, of juist niet



Adressen

- Kolf huren 24/7 via www.mypump.nl (en adressen in folder)
- Zie voor overzicht van kolfverhuur, Mama-café's en lactatiekundigen op <http://borstvoeding-amsterdam-amstelland.weebly.com/folder.html>
- www.borstvoeding.com biedt veel informatie over borstvoeding
- Hulpdiensten van goed opgeleide vrijwilligers. Tevens diverse folders en informatie: www.borstvoeding.nl
- Benodigheden te bestellen online bij www.borstkolfwinkel.nl/
www.prolacta.nl – www.babyenborst.nl - www.aidulac.nl



Youtube en andere links

@Mammaminds & www.mamma-minds.nl/videos/

- Goed laten aanhappen: 'A good Latch NZ'
<https://www.youtube.com/watch?v=mK7-ftkOjJk>
- Borstvoeding specialist Nancy Mohrbacher Natural feeding; '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>

Zie website voor consult aanvraag aan huis

Marieke van Luin 06 - 1541 7909 mammaminds@gmail.com & www.mamma-minds.nl 2023