

Informatie



Borstvoeding en afkolven van moedermelk



Via deze weg willen wij u informeren over borstvoeding.

Geboortezorg Zuid aan Zee stimuleert het geven van borstvoeding.

De eerste 6 maanden heeft jouw baby niets anders nodig dan alleen maar borstvoeding. Het is de beste start voor je baby, die alleen jij kunt geven. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is sinds 2010 ook in het bezit van het borstvoedingscertificaat van Unicef en daarmee hopen we jullie op een goede manier te kunnen begeleiden met het geven van borstvoeding. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kun je contact opnemen met de lactatiekundigen IBCLC. Zij zijn werkzaam op de kraam- en kinderafdeling. Heb je na het lezen nog vragen, dan kun je contact opnemen met de lactatiekundigen IBCLC. Zij zijn werkzaam op de kraam-en kinderafdeling.

Leeswijzer: De baby wordt in deze tekst "hij" genoemd, waar "hij" staat bedoelen we natuurlijk ook "zij".

Borstvoeding geven na de geboorte

Kennismaken met je baby

De eerste uren na de geboorte is de baby meestal rustig en alert. Als de baby dan op zijn buik, bloot tegen zijn moeder aanligt, worden zijn reflexen optimaal gestimuleerd. Na enige tijd gaat de baby zelf op zoek naar de tepel om te zuigen. Deze situatie is ideaal voor het kennismaken met de baby. Je mag dan ook minimaal een uur lang met je baby huid op huid contact hebben, voordat de arts of verloskundige je baby gaat nakijken en wegen. Mits de conditie van moeder en kind dit toelaat. Door dit huid op huidcontact komt er meer oxytocine vrij, waardoor de productie van borstvoeding wordt bevorderd.

Borstvoeding op verzoek

Wij adviseren je om je baby te voeden “ op verzoek” . Dat betekent zo vaak voeden als de baby om voeding vraagt. Acht tot twaalf keer per dag is normaal maar vaker mag ook. Als de baby zelf niet om voeding vraagt, dan de baby iedere drie uur wakker maken en de borst aanbieden. 's Nachts minimaal één keer de baby wakker maken en laten drinken tussen 0.00-6.00 uur. Voeden op verzoek is het beste voor jou en je baby. Kijk naar de baby en niet naar de klok. Voedingssignalen zijn daarbij erg belangrijk, zodat je weet wanneer jouw baby zelf aangeeft, wanneer hij wil drinken.



Voedingssignalen

- Licht wakker worden
- Likken, zoeken
- Happen
- Zuigen op knuistjes
- Huilen is een laat signaal

Hoe lang voeden?

Hoelang de baby aan een borst drinkt, is van kind tot kind verschillend, en varieert van de ene voeding tot de andere. Hierbij spelen de toeschietreflex, de activiteit en conditie van de baby een belangrijke rol. De samenstelling van de moedermelk verandert gedurende het voeden. Door lang genoeg aan de borst te drinken, krijgt de baby ook de vettere melk. De baby start met korte zuigbewegingen, als hij melk proeft dan gaat hij over op lange zuigbewegingen. Dit wisselt elkaar af. Op het eind van een voeding zie je dat de baby alleen nog wat korte zuigbewegingen maakt.

Het is belangrijk om de eerste borst goed leeg te laten drinken. Wissel daarom niet te snel van borst, de baby laat zelf los. Wanneer hij tevreden is, of de baby maakt alleen nog wat korte zuigbewegingen, dan de andere borst aanbieden. Vóór de tweede borst aan te bieden, kun je de baby verschonen zodat hij weer goed wakker is. Let niet op de klok, maar op de baby (hij weet zelf hoeveel hij moet drinken).

Om de borstvoeding goed op gang te brengen, kun je het beste twee borsten aanbieden. Begin een voeding met de borst, die je het laatste hebt gegeven. Heeft de baby maar uit één borst gedronken, begin dan de volgende voeding met de borst die hij de vorige voeding niet heeft gehad.



Aandachtspunten bij het aanleggen

- Creëer voor jezelf privacy, dit is belangrijk voor de toeschietreflex.
- Zorg dat je ontspannen zit of ligt, rug en armen goed gesteund zijn en dat je bij zittend voeden goed rechtop zit.
- De baby ligt goed gesteund dicht tegen je aan.
- De baby ligt met lichaam en hoofd in een rechte lijn: buik tegen buik.
- Zo nodig ondersteun je de borst, door je vingers onder de borst te leggen en de duim op de borst. De zogenaamde C greep. Plaats de vingers niet te dicht bij de tepel, omdat de baby dan moeilijker een grote hap kan maken.
- Laat de baby zelf de borst zoeken d.m.v. de zoekreflex.
- Streel zachtjes met de tepel over het bovenlipje van je baby.
- Zorg dat de baby een grote hap neemt.
- Is het mondje van de baby wijd open, trek dan jouw kindje met een snelle beweging tegen je aan en leg de borst op de tong van de baby.

Waar kun je nog op letten?

- De baby de mond goed open heeft in een hoek van bijna 90 graden.
- De wangetjes mooi bol blijven.
- De baby een groot stuk van de tepelhof in zijn mondje heeft en zijn wangetje tegen de borst ligt.
- Er een slikbeweging te horen is.
- Zijn neusje mooi vrij ligt.
- Het zuig- en slikritme verandert zodra de melk is toegeschoten.
- De zuigbewegingen ritmisch zijn: eerst kort, dan langer. Dit gebeurt in een vaste volgorde van zuigen slikken en ademen.

Rooming-in

Dit houdt in dat jij en je baby dag en nacht bij elkaar op dezelfde kamer blijven. Doordat je baby constant bij je blijft, leer je de voedingssignalen van je baby te herkennen. Rooming-in is belangrijk gedurende de eerste zes maanden ter bevordering van de hechting, het voeden op verzoek en ter preventie van wiegendood.



Verschillende houdingen bij het voeden van de baby

De baby zittend voeden

Neem een ontspannen houding aan, met voldoende steun, om je baby zo goed mogelijk te kunnen voeden. Draai de baby goed naar je toe, buik tegen buik. Het hoofdje van de baby rust in je elleboogholte. Je onderarm steunt het ruggetje van de baby, terwijl je met jouw hand deilletjes of een bovenbeentje vasthoudt. Leg zo nodig je arm op een kussen, niet de baby.

Zittend voeden met de baby onder de arm (bakerhouding)

Deze houding is vooral prettig wanneer er sprake is van zware borsten, stuwings of veel melk. Eveneens is deze houding aan te raden bij een kleine baby, gevoelige tepels, verstopt melkkanaaltje en na een keizersnede. Leg de baby op je onderarm, met de hand ondersteun je de schouders en met een paar vingers het hoofdje. Je start met aanleggen met de tepel tegenover de neus van de baby. Met de andere hand vorm je de borst in een C-greep.

Liggend op de zij voeden

Deze houding is vooral prettig na de bevalling en tijdens de nachten ochtend voedingen. De baby ligt helemaal op zijn zij, naar je toegedraaid. Oor, schouder en heup van je baby moeten op één lijn liggen, met zijn gezichtje naar jou toegekeerd. Buik tegen buik. Zijn mondje ligt ter hoogte van de tepel. Wanneer de baby een grote hapbeweging maakt, kun je hem rustig naar de borst toe bewegen zonder hem te duwen.

Cross cradle houding of doorgeschoven houding

Voor deze houding wissel je van arm. Als je links wilt voeden, hou je de baby met de rechterarm vast. Met de linkerarm de borst. Draai de baby goed naar je toe, buik tegen buik. Ondersteun de baby bij de schouders en onder zijn billen. Je vormt met de hand een U-greep. Draai de baby goed naar je toe, leg met de hand de tepel op de tong, zodra de baby zijn mondje goed opendoet.



Borstvoeding in de eerste dagen

De baby en jij moeten samen nog leren hoe het drinken aan de borst gaat. Door goed op je baby te letten en te reageren op zijn behoeftes, zal de voeding snel op gang komen.

Goede signalen bij jezelf

- Geen pijn tijdens het voeden.
- Het zuigen van de baby is zonder pijn (alleen het eerste aanzuigen van de baby kan tijdelijk een pijnlijk gevoel geven, dit zakt weg tijdens het drinken).
- Je voelt de baarmoeder samentrekken en eventueel het lekken van de andere borst (vaak nog niet in de eerste dagen).
- Je wordt licht slaperig/soezerig tijdens het voeden.
- Na het voeden ziet de tepel er niet vervormd of (wit) verkleurd uit, maar is mooi rond.
- Je bent ontspannen tijdens het voeden.

Het geven van borstvoeding gaat goed, wanneer:

- De baby tevreden is na de voeding.
- De baby een gezonde kleur heeft.
- De baby alert is bij het wakken.
- De baby voldoende plast.
- De meeste baby's lozen meconium binnen 24 uur, hierna wisselt de frequentie van ontlasting per kind.
- De baby heeft binnen 24 uur geplast, de tweede en derde dag zijn twee tot vijf plasluiers voldoende, vanaf de vierde dag maakt een baby minimaal zes kletsnatte luiers per 24 uur.
- Frequentie van willen drinken aan de borst is niet een signaal voor te weinig voeding (het is normaal als een baby soms twaalf keer per etmaal aan de borst wil drinken).
- De baby valt niet te veel af.



Stuwing

Stuwing treedt vaak op, enkele dagen na de geboorte. Stuwing is een gespannen soms pijnlijk gevoel in de borsten. De melkproductie gaat goed op gang komen. Door veel en vaak te voeden, ben je snel van de stuwing af. Stuwing ontstaat doordat er veel bloed en vocht, naar de borst toegaat, om de melkklieren van voeding te voorzien.

Indien je veel last heeft van de stuwing kun je het volgende doen:

- Onder de douche de borsten zachtjes masseren.
- De baby veel en vaak aanleggen.
- De volle borst het eerst. De borst goed leeg laten drinken, dan pas wisselen van borst.
- Warme doek/kompres op de borst leggen voor de voeding, zodat de melk gemakkelijk stroomt.
- Binnen enkele dagen zal de stuwing zijn verdwenen. Je lichaam past zich aan, aan de behoefte van de baby.

Verzorging van de borsten

- Denk aan hygiëne: was voor de voeding altijd de handen, trek regelmatig een schone beha aan en verschoon elke voeding de zoogkrompen.
- Was de borsten één keer per dag met water zonder zeep.
- Laat na de voeding de borsten goed drogen aan de lucht.
- Draag een goed steunende, niet knellende beha.



Algemene adviezen omtrent borstvoeding voor moeder en baby

Voedingsadvies

Je mag in principe alles eten als je borstvoeding geeft. Wel is het voor jezelf verstandig om gezond en gevarieerd te eten. Zorg dat je zelf ook voldoende drinkt. Drink naar dorstbehoefte. Het is af te raden om alcohol te gebruiken of te roken omdat alcohol en nicotine in de moedermelk terecht komt. Wees ook matig met cafeïne, niet meer dan 4 à 5 kopjes koffie per dag.

Borstvoeding en medicijnen

Indien je medicijnen gebruikt, kun je meestal gewoon borstvoeding geven. Vraag wel na bij jouw arts of lactatiekundige of de combinatie van de medicijnen, die je gebruikt, samen kan gaan met het geven van borstvoeding. Soms kunnen medicijnen bijwerkingen hebben en is het verstandig om over te gaan op andere medicatie.

Gewicht

Een pasgeborene valt de eerste dagen af, dit kan tussen de vijf tot zeven procent van het geboortegewicht zijn. Normaal is een pasgeborene binnen tien tot veertien dagen weer terug op het geboortegewicht. In de kraamweek wordt de baby dagelijks bloot gewogen. Als een baby zeven procent is afgevallen wordt geadviseerd om te starten met nakolven om de borstvoeding sneller op gang te laten komen, en de afgekolfde melk aan de baby te geven. Als het gewichtsverlies meer dan tien procent bedraagt, raden we aan ook tijdelijk bij te voeden, het liefst met afgekolfde moedermelk. Dit gebeurt dan met behulp van een spuitje (fingerfeeding) of wordt er voeding gegeven door middel van een cupje of bekertje (cupfeeding). Indien een baby meer dan 10% is afgevallen, dan raden we je aan om een lactatiekundige in te schakelen, om te achterhalen waar het voedingsprobleem ligt.

Vitamine K en D

Baby's die borstvoeding krijgen wordt geadviseerd vitamine K en vitamine D bij te geven (advies van de gezondheidsraad). Vitamine K heeft de baby nodig voor de bloedstolling. Direct na de geboorte krijgen alle baby's vitamine K toegediend. Vanaf de achtste dag tot drie maanden wordt geadviseerd vitamine K te geven. Vanaf de tweede week is ook extra vitamine D eenmaal per dag nodig. Vitamine D heeft de baby nodig voor de groei van de botten. Dit mag tegelijk met de vitamine K gegeven worden.



Fopspeen?

Bij het gebruik van een fopspeen, kan de baby voedingen gaan overslaan. Je mist voedingssignalen van de baby. De baby kan met de fopspeen in slaap vallen, zonder dat je de baby gevoed hebt. Tevens heeft een baby met een fopspeen een andere zuigtechniek en het zuigen op een speen kost de baby ook energie. In plaats van de fopspeen kun je de baby veel beter een keer extra aanleggen.

De slaperige baby

Indien je baby veel slaapt en zich niet uit zichzelf meldt om te gaan drinken, dan moet je de baby iedere 3 uur wakker maken en proberen aan te leggen. Enkele tips om een slaperige baby wakker te maken zijn:

- luiers verschonen;
- huid op huidcontact.

Ook 's nachts moet de jonge baby minimaal 1x drinken en is het advies om de baby 1x wakker te maken. Indien je een slaperige baby niet wakker maakt, zal hij steeds meer gaan slapen, minder gaan drinken en daardoor niet goed groeien. Tevens adviseren we je om na het voeden extra te gaan kolven, deze afgekolfde melk nog aan de baby te geven door middel van cupfeeding of fingerfeeding.

Regeldagen

Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod. Als de behoefte aan moedermelk van de baby groter is dan de moeder heeft, zal de baby vaker om voeding vragen. Hierdoor wordt de aanmaak van moedermelk extra gestimuleerd. Dit zijn de zogeheten regeldagen, meestal rond de tiende dag, zes weken en rond de drie maanden.



Veel problemen kun je voorkomen

Veel moeders zijn bang dat borstvoeding geven heel moeilijk is en dat je al snel veel problemen kunt verwachten. Dat is echter niet zo. Veel problemen zijn te voorkomen en indien vroeg erkent al snel op te lossen.

Pijn aan borst of tepel

Indien je pijn ervaart aan de borst of tepel, schakel ook al binnen de kraamtijd deskundige hulp in. Je kunt advies vragen aan een lactatiekundige IBCLC of aan een van de borstvoedingsvrijwilligers.

Tepelkloven

Door verkeerd aanleggen kunnen tepelkloven ontstaan. De meeste tepelkloven ontstaan dan ook in de kraamtijd. Om tepelkloven te voorkomen moet je er goed opletten dat de baby een grote hap neemt (open mond, tong naar buiten) zodat een groot gedeelte van de tepelhof in de mond van de baby zit. Ook is het belangrijk dat de baby niet op de tepel sabbelt. Heb je echter toch veel last van tepelkloven, vraag dan advies aan een lactatiekundige IBCLC of neem contact op met een van de borstvoedings-vrijwilligers organisaties. Indien je na een periode van probleemloos voeden plotseling tepelkloven krijgt. Neem dan contact op met een lactatiekundige IBCLC. Zij kan je verder helpen.

Verstopte melkkanaal of dreigende borstontsteking

Om een verstopt melkkanaal te voorkomen, kun je letten op:

- borst goed leeg laten drinken;
- baby regelmatig laten drinken;
- geen voedingen overslaan (ook niet 's nachts);
- geen knellende kleding dragen.

Controleer je borsten na het drinken. Het is belangrijk dat je goed leert voelen aan je borsten, wanneer ze vol en wanneer ze leeg aanvoelen. Na een voeding moet er minstens één borst soepel aanvoelen, zonder harde plekken (na de stuwingsdagen). Zodra je merkt, dat er een harde pijnlijke plek blijft bestaan (langer dan 24 uur), vraag dan advies aan een lactatiekundige of neem contact op met een van de borstvoedingsvrijwilligers organisaties om een borstontsteking te voorkomen.



Afcolven van moedermelk

Algemeen

Een baby die niet zelf aan de borst kan drinken, kan toch moedermelk krijgen. De melk kan namelijk ook worden afgekolfd. Daarbij wordt de melk uit de borst gehaald met de hand, met een handkolf of met behulp van een elektrische kolf. Een borstkolf imiteert de zuigbeweging van de baby.

Redenen om moedermelk af te kolven

- Als de baby niet binnen 6 uur effectief drinkt aan de borst;
- Als de baby is opgenomen op de couveuseafdeling of kinderafdeling
- Als de baby nog te jong is om uit de borst te drinken;
- Als de baby (nog) niet (alle) voedingen zelf uit de borst kan drinken;
- Als de baby om een of andere reden te slaperig is en niet actief;
- Als de moeder ernstige stuwings heeft;
- Als de moeder ernstige kloven heeft;
- Als de moeder tijdelijk medicatie krijgt die overgaat in de borstvoeding en schadelijk kan zijn voor het kind (borstvoeding weggooien);
- Als er extra stimulans van de moedermelkproductie nodig is;
- Als de baby tijdelijk niets oraal mag, bijvoorbeeld voor een operatie;
- Voor baby's met syndromale of metabole afwijkingen;
- Als de moeder een operatie onder algehele narcose moet ondergaan. Door vooraf te kolven kan de operatieperiode worden overbrugd.

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom je start met kolven. Wanneer bekend is dat een baby direct na de geboorte niet uit de borst kan of mag drinken, start je zo snel mogelijk, na de bevalling, met het afkolven van moedermelk.

Manieren van afkolven

- elektrisch kolven;
- met de hand kolven;
- afkolven met een handkolf.



Elektrisch kolven

Elektrisch afkolven is heel geschikt om de borstvoeding opgang te brengen, indien je baby vlak na de geboorte niet aan de borst kan of mag drinken. Tevens is deze methode geschikt, voor het nakolven, om de productie te verhogen. Dubbelzijdig elektrisch kolven, kost weinig tijd en is heel makkelijk te leren. Binnen Het van Weel-Bethesda ziekenhuis maken we gebruik van de Medela elektrische kolf. Deze heeft de mogelijkheid om dubbel af te kolven. Indien je het prettiger vindt, kunt je ook enkelzijdig afkolven. De kolf bootst de zuigbewegingen van de baby na.

Kolven met de eigen hand:

Kolven met de eigen hand is letterlijk en figuurlijk een handigheidje. De eerste melk, het colostrum is een wat dikkere melk en de hoeveelheden zijn klein. In een gewone kolf zouden deze hoeveelheden verdwijnen. Door met de eigen hand te kolven wordt de melk er meer uit gemasseerd. Een baby doet dit namelijk ook.

Werkwijze:

- Was de handen voor het kolven.
- Masseer de borsten voordat je begint, het nemen van een warme douche of bad voordat je start met kolven zorgt ervoor dat de melk wat makkelijker stroomt.
- Laat je borst in je hand rusten met de vingers eronder en de duim bovenop ongeveer 1 tot 1,5 cm vanaf de tepel.
- De vingers staan loodrecht tegenover elkaar rond de tepel.
- Druk de borst in en naar de borstkas toe, zorg dat je de vingers niet verplaatst.
- Knijp nu met duim en vingers in een ritmische beweging de vingers samen naar het uiteinde van de tepel toe, dit mag geen pijn doen!
- Zorg voor een ritmische beweging, dus eerst naar de borstkas, daarna naar de tepel.
- Wrijf de vingers niet over de huid, maar het weefsel onder de huid wordt gemasseerd.
- Verplaats de vingers van de hand tussendoor naar een andere positie maar houdt duim en vingers wel loodrecht tegenover elkaar. De borst wordt zo kloksgewijs gestimuleerd. Voorkom trekken aan de tepel. Dit is een hele goede methode om colostrum op te vangen, indien de baby niet aan de borst kan of mag drinken. Tevens is het een hele goede manier om de productie te verhogen, tussen het elektrisch kolven door. Dat betekent dat je zo'n 5 keer per dag tussen het elektrisch kolven door, nog met de hand kolft.



Kolven met een handkolf

Kolven met een handkolf is niet geschikt om de voeding mee opgang te brengen. Kolven met een handkolf is wel geschikt, als de borstvoeding goed opgang is en je wilt een avondje weg. De kolf bedien je zelf met de hand. De zuigkracht en het ritme bepaal je zelf. Er zijn verschillende merken op de markt.

Afkolfsetjes

Binnen Het van Weel-Bethesda Ziekenhuis krijgt een moeder 1 maal per 24 uur een disposable afkolfset op de kraamafdeling of kinderafdeling. Deze set kun je niet uitkoken. Indien je thuis kolft met een gehuurde borstkolf, dien je zelf een afkolfset aan te schaffen. Deze set kun je wel uitkoken en het is belangrijk om dit dagelijks te doen.

Reinigen afkolfsets

Na gebruik slang afkoppelen van de borstschilden, de borstschilden en flesjes afspoelen met koud water om melkrestjes weg te spoelen, naspoelen met warm water, daarna weer met koud water. Borstschilden en flesjes afdrogen en bewaren in een afgesloten bak of schoon gestreken doek. Indien je zelf een kolfset aanschaft moet je deze 1 keer per 24 uur uitkoken of in de vaatwasser reinigen op minimaal 65° Celsius.

Algemene richtlijnen kolven

Moedermelk afkolven, dat moet je leren. Bovendien is er kort na de bevalling, nog maar weinig melk (colostrum). Hoe vaker je de borst leegt des te meer melk ga je maken. Wees daarom niet teleurgesteld als je maar enkele druppels melk afkolft in de eerste dagen. Na enkele dagen krijg je overgangsmelk en zal de productie meer worden.

- Kolven werkt beter als je bij je kindje bent en bewust jouw aandacht op hem/haar richt. Als je niet in de buurt van jouw baby kolft, kijk dan naar een foto;
- Kolf nadat je je kindje hebt verzorgd of nadat je gebuideld hebt;
- Creëer privacy en rust tijdens het kolven;
- Drink naar dorstbehoefte (advies: minimaal 1 glas vocht na het kolven);
- Neem tussen de voedingen door rust;
- Eventueel de borsten voor het kolven opwarmen met warme doek, luiers met warm water of douche voor een beter toeschietreflex;
- Als je naar huis gaat, kun je een elektrische borstkolf huren;
- Kolf 7-8x per dag (om voeding op gang te brengen);
- Kolf minimaal 1x 's nachts;
- Voor adressen zie pagina 16;
- N.B. Kolven mag geen pijn doen.



Borstvoeding en een baan

Als je weer gaat werken, kun je gewoon doorgaan met het geven van borstvoeding.

- Je hebt recht om op het werk te kolven of de baby te voeden.
- Dit mag hoogstens ¼ van jouw werktijd in beslag nemen.
- Je hoeft dus niet in je pauze te kolven.
- Bespreek jouw wens van borstvoeding te blijven geven met jouw werkgever. Lees de Arbowet nog eens na op www.arboportaal.nl
- De werkgever dient voor een geschikte kolfruimte te zorgen.

Je dient zelf voor een goede kolf te zorgen. Zorg dat je een koeltasje hebt om de afgekolfde melk mee naar huis te vervoeren. Ga op de leeftijd van zo'n 6-8 weken oefenen met het afkolven van moedermelk. Start een paar keer per week met het oefenen om uit een flesje te drinken.

Het bewaren van moedermelk

Voor het bewaren van moedermelk gelden bepaalde richtlijnen.

- Moedermelk bewaren in een steriel flesje voor de zieke of premature baby, een uitgekookt flesje volstaat voor de gezonde baby.
- Flesje sluiten en sticker met naam, kolfdatum en kolftijdstip erop plakken.
- Flesje achterin de koelkast bewaren.
- Als e moedermelk wordt ingevroren het flesje niet helemaal vol doen i.v.m. uitzetten van de melk bij invriezen. En eerst laten afkoelen voor het in de vriezer geplaatst wordt.
- Binnen 24 uur invriezen.
- Vervoer de melk gekoeld van thuis naar ziekenhuis of van werk naar huis.
- Ontdooide moedermelk mag niet opnieuw worden ingevroren.

Op de kinderafdeling en kraamafdeling wordt de moedermelk in een aparte koelkast bewaard en is het ook mogelijk om de moedermelk in te vriezen.



Overzicht bewaartermijnen moedermelk

<i>Vers afgekoelde melk</i>	
Kamertemperatuur	6-8 uur bij kamertemperatuur 25 graden
Koelkast	3-5 dagen bij 4 graden
Vrieskast in koelkast	2 weken bij -15 graden
Vriezer met eigen deur	3-6 maanden bij -18 graden

<i>In de koelkast ontdooide moedermelk</i>	
Kamertemperatuur	4 uur tot 25 graden
Koelkast	Meteen voor voeding gebruiken, niet bewaren

<i>Buiten de koelkast ontdooide melk</i>	
Kamertemperatuur	Meteen voor voeding gebruiken, niet bewaren

Langzaam ontdooien in de koelkast verdient de voorkeur. Als de moedermelk toch snel moet worden ontdooit kan dat onder een stromende kraan, die langzaam van koud naar warm wordt gedraaid. Ontdooi nooit onder een hete kraan, hierdoor gaan de antistoffen verloren.



Het verwarmen van de moedermelk

- Laat bevroren moedermelk langzaam ontdooien in de koelkast.
- Ontdooide moedermelk van verschillende kolfsessies mag bij elkaar gebruikt worden voor 1 voeding.
- Ontdooide moedermelk mag gemengd worden met verse moedermelk.
- Gooi restjes weg.

Moedermelk kan worden opgewarmd in een flessenwarmer, au bain-marie in een pannetje met warm water of de magnetron. Hierbij is het belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 30-35 graden. Dit is een goede drinktemperatuur. De antistoffen gaan kapot indien de melk warmer wordt dan 50 graden. De flessenwarmer of au bain-marie verdient de voorkeur. Indien je toch kiest om de magnetron te gebruiken eist dit wel zorgvuldigheid. Voor een gelijkmatige verwarming in de magnetron is het belangrijk de melk halverwege te schudden en dit nogmaals te doen als de melk op temperatuur is. Zorg dat de magnetron niet warmer staat dan 350 watt. Hoe lang een fles met moedermelk voor het opwarmen in de magnetron moet, is afhankelijk van de hoeveelheid melk en het vermogen van de magnetron. Gebruik altijd de laagste stand van je magnetron. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van de pols!

Vragen?

Je kunt je vraag stellen via lactatiekundige@vanweelbethesda.nl. Vergeet niet je telefoonnummer te vermelden. Je ontvangt uiterlijk binnen twee werkdagen een reactie. Voor spoedgevallen kun je contact opnemen met je verloskundige of huisarts.

Lactatiekundig consult

Een lactatiekundig consult duurt ongeveer 1 uur en vindt plaats tussen 08.00 - 12.00 uur op maandag, dinsdag of donderdag. Je kunt een afspraak maken via lactatiekundige@vanweelbethesda.nl. De kosten bedragen € 50,- per consult, inclusief een telefonische evaluatie. Dit krijg je veelal vergoed via de zorgverzekeraar. Vaak blijft nog een deel van de vergoeding over voor een eventueel lactatiekundig consult aan huis.



Landelijke informatie

Nederlandse Vereniging Lactatiekundige IBCLC (NVL)

www.nvlborstvoeding.nl

Kenniscentrum Borstvoeding

www.borstvoeding.com

La Leche League (LLL)

www.lalecheleague.nl

Forum Samenwerkende Borstvoedings Organisaties

www.borstvoedingsforum.nl

Regionale informatie / verhuur kolven

Particuliere verhuur/verkoop van borstvoeding gerelateerde producten:

Dirksland

www.borstkolvenshopdeboezem.nl

T 06 36 24 74 15

Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze coöperatie.

Kijk op de website **www.geboortezorgzuidaanzee.nl** voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.



Dagboek borstvoeding

Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Borstvoeding						
	Datum	Tijd	Start	Drinken rechterborst	Drinken linkerborst	Komt er melk?
			links/rechts	Aantal minuten	Aantal minuten	ja/nee
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						



Kolven						
	Datum	Tijd	Start	Kolven rechterborst	Kolven linkerborst	
			links/rechts	Aantal milliliter (ml)	Aantal milliliter (ml)	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						





Geboortezorg Zuid aan Zee

De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

