

WELKOM BABY

BORSTVOEDING

INHOUD

01	Proficiat	4
02	Borstvoeding	5
03	Verzorging van de baby	16
04	Onderzoeken en supplementen	17
05	Dagboekje	18
06	Checklist	24
07	Nuttige adressen	25
08	Belangrijk	27

01 PROFICIAT

Je bent zonet ouder geworden. Een hele belevenis!

Tijdens je verblijf staat het team van de materniteit klaar om je op weg te helpen. Weet dat je steeds om hulp mag vragen.

In deze folder geven we je praktische info voor de eerste dagen na de geboorte. Je vindt er ook de gegevens van je baby in terug en een dagboekje. Het dagboekje mag je, net als de informatiecheck-lijst, zelf aanvullen.

We wensen je een aangenaam verblijf en een vlotte start met je baby.



02 BORSTVOEDING

Waarom borstvoeding geven?

Tijdens de zwangerschap krijgt een baby via de moederkoek en navelstreng alle voedingsstoffen die hij/zij nodig heeft om te groeien. Na de geboorte zorgt mama nog steeds voor die voedingsstoffen via moedermelk. Borstvoeding geven is dan ook het logisch vervolg op de zwangerschap.

Moedermelk bevat **alles wat een baby nodig heeft**. Het wordt ook wel 'levende melk' genoemd omdat er afweerstoffen inzitten die beschermen tegen infecties. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat moedermelk een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van de baby. Natuurlijk bevat moedermelk ook alle voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen en vitaminen) die een kind nodig heeft om goed te groeien.

Ook voor de **mama** heeft borstvoeding geven **voordelen**: minder kans op borstkanker, minder kans op suikerziekte, ...

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om kinderen tot de leeftijd van **zes maanden** uitsluitend moedermelk te geven. Na de leeftijd van zes maanden wordt borstvoeding aangevuld met vaste voeding.

Mama tovert melk

Net na je bevalling komt een ingenieus systeem in werking dat ervoor zorgt dat je moedermelk gaat maken.

Telkens je baby aan de borst drinkt, komt het hormoon prolactine vrij. Dit hormoon zorgt ervoor dat je melkklieren meer melk gaan aanmaken.

Hoe vaker je baby aan de borst drinkt, hoe vlugger en hoe meer moedermelk wordt gemaakt.

Mama's toveren melk, maar ook baby's, die zo hulpeloos lijken, kunnen al veel. Ze worden geboren met een zoek-, hap- en slikreflex. Daardoor kunnen baby's zelf aan de borst drinken.

Voeden op vraag

Je mag je baby zo vaak aanleggen als hij of zij dat wil. De eerste dagen na de geboorte drinken baby's frequent kleine beetjes melk. De meeste kinderen drinken 8 tot 12 keer per dag.

Baby's hebben elk hun eigen ritme. Vaak vragen ze enkele voedingen erg kort na elkaar, wat normaal is. Je hoeft geen minimum aantal uren tussen twee voedingen te laten.

Hongersignalen

Je baby vertelt je wanneer hij of zij wil drinken door:

- ▲ bewegingen te maken met mond en/of tong
- ▲ door actiever te bewegen
- ▲ door een handje naar de mond te brengen
- ▲ door te zuigen op de vuistjes
- ▲ ...

Dit zijn vroege hongersignalen.



Huilen is een laat hongersignaal

We raden je aan je baby te voeden zodra je vroege hongersignalen opmerkt: het aanleggen gaat dan vlotter én frequent voeden is erg belangrijk de eerste dagen na geboorte.

Soms wordt er te weinig gevoed omdat de vroege hongersignalen niet opgemerkt worden of omdat de baby gesust wordt of een fopspeen krijgt. Zo mist de baby een belangrijk voedingsmoment.

Aanleggen

Sommige baby's drinken vlot en actief aan de borst vanaf de eerste keer. Als het voeden vlot en pijnloos gaat, hoef je je geen zorgen te maken over de juiste houding. Je kan deze brochure gerust opzij leggen en verder genieten. Andere baby's hebben wat meer tijd nodig. Dit is normaal.

Gun jezelf en je baby de tijd om te leren voeden.

Wanneer het aanleggen niet vanzelf gaat, kunnen volgende tips helpen:

▲ Huid-op-huidcontact

Huid-op-huidcontact is voor baby's erg aangenaam. Dicht bij mama houden ze hun temperatuur en suikerspiegel beter op peil en gaan ze makkelijker op zoek naar de borst. Als mama merk je zo de vroege hongersignalen ook beter op. Als je baby bij jou ligt is het belangrijk dat je zijn gezichtje kan zien en dat zijn mond en neus vrij zijn.

▲ Druppeltje melk uit de borst masseren en laten oplikken

▲ Buik-tegen-buik voeden

Als je baby met zijn buik tegen jou ligt, kan hij zichzelf ondersteunen én hoeft hij zijn hoofd niet te draaien om bij de tepel te kunnen. Hij kijkt mooi recht voor zich. Zo is aanhappen eenvoudiger voor je baby.

▲ Baby heeft een rechte of holle rug

Als je baby in een bolletje ligt, botst zijn kinnetje op zijn borstkas. Dat maakt het aanhappen moeilijker. Met een rechte of holle rug komt er veel plaats tussen kin en borstkas en kan je baby beter aanhappen. De kin van je baby drukt in de borst en zijn neusje is vrij.

▲ Breng je baby naar de borst

Zoek een houding waarbij het neusje en mondje van je baby dicht bij de tepel liggen. Zo hoef je de borst niet naar de mond van je baby te brengen. Je baby kan de borst ook beter vasthouden.

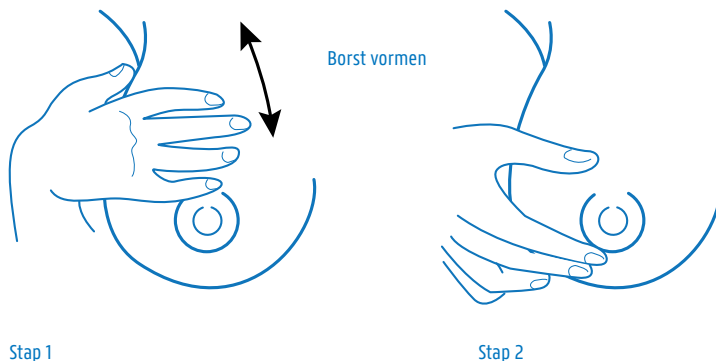
▲ Borst vormen

Door je borst te vormen van mondhoek naar mondhoek, alsof het een sandwich is die je aanbiedt, is het makkelijker om aan te happen.

▲ Groot laten aanhappen

Neem de tijd om je baby groot te laten happen zodat je baby zoveel mogelijk borst in de mond neemt.

Als je baby goed aanligt mag hij drinken zo vaak en zolang hij dat zelf wil. Als de baby loslaat, of slapertig wordt, mag je ook de tweede borst aanbieden.



Wist je dat ... moedermelk tijdens de eerste dagen extra veel antistoffen bevat?

Verzorging van de borsten

Voor borsten, tepelhof en tepel is een normale lichaamshygiëne voldoende. Wassen met water volstaat. Zeep hoeft niet (droogt de huid uit).

Draag een goed passende, niet knellende beha die voldoende steun biedt. Houd de tepels droog. Melkverlies kan opgevangen worden met een borstcompres. De borstcompressen vervang je zodra ze vochtig zijn.

Hoe weet je dat je baby voldoende drinkt?

Een baby die voldoende drinkt ...

- ▲ heeft na enkele dagen een andere stoelgang. De kleur verandert van zwartgroen (meconium) naar geel, lichtbruin of oranje.
- ▲ heeft na één week 5-6 natte plasluiers per dag. De urine is helder.
- ▲ heeft binnen 10 dagen zijn geboortegewicht terug.
- ▲ is levendig en tevreden.

Je hoeft je baby na ontslag niet dagelijks te wegen. Dit gebeurt op regelmatige tijdstippen door de vroedvrouw die aan huis komt, de regioverpleegkundige van Kind en Gezin en / of de arts.

Wat als je baby geen voedingen lijkt te vragen of niet aan de borst drinkt?

Sommige baby's drinken minder dan 8 keer actief per dag omdat het hen nog niet zo goed lukt om aan de borst te drinken of omdat ze veel slapen. In dat geval mag je een baby wekken, door hem uit zijn bed te nemen of door de luier te verschonen. Houd hem dicht bij jou. Je doet er goed aan extra te letten op de hongersignalen. Zodra je de eerste hongersignalen ziet, kan je aanleggen. Hou hierbij rekening met de tips onder 'Aanleggen'.

Als je baby toch blijft slapen of niet goed drinkt, raden we aan om **manueel te kolven**. Door met de hand druppeltjes melk uit de borst te masseren zorg je ervoor dat er toch moedermelk wordt aangeemaakt (zie Kolven met de hand, stap voor stap, op blz. 9).

Kolf minimaal 8 keer per dag, of telkens nadat je baby probeerde te drinken.

Manueel kolven: 8 keer op 24 uur

Meestal is dit slechts tijdelijk nodig en neemt je baby na een tijdje vanzelf de borst.

Kolven met de hand, stap voor stap

- ▲ Was je handen.
- ▲ Masseer je borst (dit zorgt ervoor dat de melk makkelijker loslaat).
- ▲ Plaats je duim en vingers rond de borst.
- ▲ Druk je vingers zacht richting je borstkas zonder ze te verplaatsen.
- ▲ Druk het borstweefsel samen tussen je vingers. Je maakt een rollende, zacht knedende beweging richting de tepel (niet knijpen!).
- ▲ Ontspan je vingers.
- ▲ Herhaal de beweging op een ritmische manier.
- ▲ Wissel frequent van zijde, bv. als de melkstroom vermindert.



- ▲ Je kolft zolang er melk komt. Is er nog geen melk, wat normaal is de eerste dagen, kolf dan 5 à 10 minuutjes.
- ▲ De druppeltjes afgekolfde melk worden direct aan de baby gegeven. Je kan de druppels ook eerst opvangen op een lepeltje of in een spuitje of melkcontainer en zo aan je baby geven.

Kolf je af op het moment van ontslag? Kolf je met een afkolftoestel? Vraag dan naar onze brochure 'Moedermelk afkolven'.

Op www.uzgent.be vind je een filmpje over kolven met de hand (manueel kolven): typ in de zoekbalk 'afkolven'. Klik vervolgens op de pagina 'Voeding van de baby'.

Moedermelk bewaren

	Thuis	Ziekenhuis
kamertemperatuur (18-25 °C)	max. 4 uur	max. 2 uur
koelkast (0-4 °C)	max. 72 uur	max. 48 uur
vriesvakje koelkast	2 weken	/
diepvries (-18 °C)	3 maanden	3 maanden
diepvries (-20 °C)	6 maanden	

Wat als je baby constant wil drinken?

Het is normaal dat je baby de eerste dagen na de geboorte frequent voeding vraagt. De meeste baby's vragen 8-12 keer per 24 uur voeding. Zo zorgen ze er zelf voor dat mama veel moedermelk gaat aanmaken. Telkens een baby zuigt, komt er prolactine vrij. Dit is belangrijk voor de melkproductie.

Clustervoeden

Kinderen drinken niet mooi om de drie uur. Ze verdelen hun voedingen meestal **onregelmatig over de dag**. Soms slapen ze enkele uren om daarna vaak te willen drinken. Dit heet clustervoeden en is perfect normaal.

Je hoeft het aantal voedingen niet te beperken. Zolang je baby **actief** aan de borst drinkt, is het prima.

Wisselvoeden

Duren de voedingen zeer lang? Sabbelt je baby aan je borst in plaats van actief te drinken? Wordt hij telkens als je hem van de borst haalt wakker en boos?

Als je op al deze vragen 'ja' antwoordt, kan je **wisselvoeden** de eerste dagen na de geboorte:

- ▲ Je legt je baby aan. Zolang hij actief drinkt, mag hij blijven drinken.
- ▲ Van zodra je baby 'sabbelt' of in slaap valt, geef je borstcompressie (borstcompressie = met je hand druk geven op de borst). Hierdoor komt er meer melk vrij uit de borst als je baby zuigt. Meestal gaan baby's hierdoor terug even actiever zuigen.
- ▲ Valt je baby terug in slaap of gaat hij sabbelen dan haal je je baby van de borst en leg je hem aan de andere borst aan.

Deze drie stappen herhaal je zo vaak als nodig. Door te wisselvoeden zal je baby efficiënter drinken.

Dit kan best vermoeiend zijn voor de mama, maar weet dat dit tijdelijk is en dat je baby na enkele dagen rustiger drinkt. Door het bezoek de eerste dagen na de geboorte te beperken, krijg je de kans om ook overdag te rusten.

Sommige ouders komen in de verleiding om een fopspeen te geven of kunstvoeding bij te geven. Het vraag-en-aanbodstelsel raakt hierdoor verstoord en het is nadelig voor de melkproductie van de mama. We raden af om kunstvoeding bij te geven als er geen medische indicatie is.

Wisselvoeden is ideaal tijdens de eerste dagen na geboorte. Van zodra er meer melk wordt aangemaakt, is het belangrijk dat de borst wordt leeggedronken en is wisselvoeden minder aangewezen.

Pijnlijke tepels

Je baby voeden zou geen pijn mogen doen. Pijn aan de tepel ontstaat vaak omdat de baby niet voldoende groot aanhapt. Daardoor komt de tepel niet diep genoeg in de mond van je baby. Dit zorgt voor pijn en irritatie. Net na het voeden ziet de tepel er afgevlakt of platgeduwd uit. Dat is niet normaal.

Vraag zeker hulp aan de vroedvrouwen bij het aanleggen als je vermoedt dat je baby niet correct aanhapt. Samen kan je zoeken naar houdingen waarbij je baby groter aanhapt. Als de baby groter aanhapt en je tepel voldoende ver in de mond neemt voel je meestal direct dat voeden minder pijnlijk is. Gebruik de tips onder 'Aanleggen' om je hierbij te helpen.

Sommige kinderen happen groter aan in de biological nurturinghouding (ook wel de natuurlijke borstvoedingshouding of 'laid-back' voeden genoemd).

Lanoline of hydrogelcompressen kunnen helpen om de tepel vlugger te laten herstellen.



Moeilijker drinken door vlakke of ingetrokken tepels

Een tepel is niet steeds uitgestoken. Soms is hij vlak of wat ingetrokken. Als je baby hierdoor minder goed kan drinken hou je best rekening met de tips onder 'Aanleggen'.

Sommige tepels zijn wel uitgestoken na stimulatie (tussen duim en wijsvinger rollen). Vooraf de borst vormen kan je baby helpen bij het aanhappen (zie afbeelding onder 'Aanleggen').

Soms zien we dat de tepels door het voeden op termijn toch meer gaan uitsteken waardoor aanleggen makkelijker wordt.

Een tepelhoedje kan, maar we raden aan je baby de eerste dagen de kans te geven om te leren aanhappen aan de borst. Als je een tepelhoedje gebruikt, is extra afkolven aangewezen om de productie te garanderen. Vraag dan zeker hulp en info aan de vroedvrouwen.

Stuwing

Na enkele dagen voeden (meestal rond dag 3 of 4) kunnen beide borsten gestuwd aanvoelen. Die spanning komt doordat er meer melk aangemaakt wordt. Je kan gewoon verder voeden. De stuwing vermindert vanzelf na enkele dagen.

Bij erge stuwing is aanleggen soms moeilijker. De melk lijkt vast te zitten in de borst, de borst voelt erg hard en gespannen aan. De melk zal vlotter loskomen als je vooraf warme compressen op de borst legt en masseert. Door je tepelhof tussen duim en wijsvinger te rollen net voor het aanleggen wordt deze wat zachter en kan je baby makkelijker aanhappen. Lukt dit niet, vraag dan hulp.

Maak je niet ongerust als je geen stuwing ervaart.

Borstvoeding na de eerste dagen

De eerste dagen na de geboorte hebben mama's soms het gevoel dat er weinig melk uit hun borst komt. Dat is normaal.

Na enkele dagen (dit moment is bij iedereen verschillend) zal je merken dat er meer melk wordt aangemaakt. Je hoort je baby tijdens het drinken veel duidelijker slikken en je borst is zwaarder voor dan na het voeden.

Vanaf dat moment is het belangrijk dat je baby de borst goed leegdrinkt voor je hem de volgende borst aanbiedt (de meeste kinderen vragen telkens twee borsten, maar het kan ook dat je baby maar 1 borst drinkt.)

Hongerdagen

Op sommige dagen lijkt het alsof je baby voortdurend wil drinken. Dat is perfect normaal. Hierdoor wordt je melkproductie opgedreven en past die zich aan de behoefte van je baby aan.

Deze honger- of regeldagen komen meestal voor rond de leeftijd van 2 weken, 3 weken, 6 weken en 3 maanden. Na enkele dagen zal je baby terug rustiger drinken.

Borstontsteking

Bij een borstontsteking voelt de borst (meestal maar 1 borst) pijnlijk gestuwd aan. De borst ziet er rood uit. Soms voelt de mama zich griepiger en soms heeft ze koorts. Blijven voeden is belangrijk omdat melkstase (stilstand van de melk in de borst) meestal de oorzaak van een borstontsteking is. Soms gaat aanleggen moeilijker aan de ontstoken borst. Vooraf warmte aanbrengen en de borst masseren tijdens het aanleggen kan helpen. Als je vermoedt dat je een borstontsteking hebt, is het belangrijk om hulp te vragen aan bv. een zelfstandige vroedvrouw. Ze kan je helpen om aan te leggen of leeg te kolven als dit nodig zou zijn.

Als een borstontsteking blijft aanhouden, is een bezoek aan de arts noodzakelijk. Je kan gewoon verder moedermelk geven aan je baby. Als medicatie noodzakelijk is, vraag dan naar een geneesmiddel dat je mag innemen bij borstvoeding.

Ziekte en medicatie

Het is zelden nodig om de borstvoeding te onderbreken omdat jij of je baby ziek zijn.

De meeste medicatie komt niet of slechts in zeer minieme hoeveelheden in de moedermelk terecht. Het is zelden een reden om de borstvoeding te onderbreken. Vraag bij twijfel informatie aan je arts.

Borstvoedingsbeleid in het UZ Gent

Binnen het UZ Gent hechten we veel belang aan goede borstvoedingsondersteuning. Daarom hebben we ons beleid gebaseerd op 'de 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding' van de Wereldgezondheidsorganisatie.

1. Er is een geschreven borstvoedingsbeleid dat alle medewerkers kennen.
2. Alle medewerkers zijn opgeleid om borstvoeding te begeleiden en houden zich aan het borstvoedingsbeleid.
3. Alle zwangere vrouwen krijgen theoretische en praktische informatie over borstvoeding geven (o.a. de voordelen van borstvoeding geven, hoe en wanneer aanleggen, enz...).
4. Mama en kind hebben zo snel mogelijk na de geboorte en zo lang mogelijk huidcontact. Mama leert hoe ze de hongersignalen van haar baby kan herkennen.
5. Alle mama's leren hoe ze de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als ze van hun baby gescheiden zijn.
6. De baby krijgt uitsluitend borstvoeding. Hij of zij krijgt geen andere voeding of vocht, tenzij op medische indicatie.
7. Mama en baby blijven 24 op 24 uur samen (rooming-in).
8. Borstvoeding op verzoek (vraag en aanbod) wordt aangemoedigd.
9. Een baby die borstvoeding krijgt, krijgt bij voorkeur geen speen of fopspeen zolang de melkproductie nog niet op gang is.
10. Bij ontslag worden mama's verwezen naar borstvoedingsgroepen.

Het UZ Gent past de aanbevelingen van de 'Internationale Gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk en de resoluties van de World Health Assembly' toe. Dit wil bijvoorbeeld zeggen dat er in het ziekenhuis geen reclame wordt gemaakt voor kunstvoeding, zuigflessen en fopspenen. Daarom geven we ook geen stalen kunstvoeding mee bij ontslag.

03 VERZORGING VAN JE BABY

In het ziekenhuis helpen we je bij de eerste **badjes**. Thuis is het niet noodzakelijk om je baby alle dagen een badje te geven. Zorg er wel voor dat het gezicht, handjes en billetjes van je baby dagelijks gewassen worden.

De **navelstreng** hoeft niet extra verzorgd te worden. Hij zal mooi opdrogen en vanzelf afvallen. Dit gebeurt meestal binnen de 2 weken na geboorte, maar kan tot 4 weken duren. Het is normaal dat de opdrogende navelstreng aan de overgang met de huid beperkt vochtig is. Ook na het afvallen van de navelstreng kan de navel beperkt vochtig zijn. Let erop dat je de navel goed droog houdt na het badje. Als de huid rondom de navel erg rood wordt en sterk ruikt, dan meld je dit best aan je arts of vroedvrouw. Als de opdrogende navelstreng na 2 weken nog niet is afgevallen of de navelstomp zeer vochtig is en blijft, neem je ook best contact op met een zorgverlener.

In het ziekenhuis wordt de **temperatuur** van je baby gecontroleerd. De temperatuur schommelt tussen 36,5°C en 37,5°C. Heeft je baby meer dan 37,5°C dan is hij misschien te warm aangekleed of heeft hij net hevig gehuild. Kleed je baby dan minder warm aan, troost je baby en controleer de temperatuur nogmaals een uur later. Blijft de temperatuur verhoogd (boven 38,0°C) neem dan contact op met een arts.



04 ONDERZOEKEN EN SUPPLEMENTEN

Screening stofwisselingsziekten

We raden aan om je baby te laten screenen op aangeboren aandoeningen die niet zichtbaar zijn bij de geboorte. Het is de bedoeling om deze aandoeningen vroeg op te sporen en te behandelen. Zo kunnen ernstige handicaps of chronische aandoeningen voorkomen worden.

De bloedafname gebeurt door de vroedvrouw in het ziekenhuis of thuis tussen 48 tot 96 uur na de geboorte. Op een kaartje worden enkele druppeltjes bloed van je baby opgevangen. De ene helft van het kaartje wordt opgestuurd naar het lab, het andere deel hou je zelf bij als bewijs van afname. De resultaten zijn bekend na veertien dagen. Geen nieuws betekent goed nieuws.

Vitamine D

Je baby moet supplement vitamine D krijgen. De druppels laat je in het mondje van je baby vallen. De vroedvrouw en/of kinderarts zal je bij je vertrek uit de materniteit uitleggen hoe, hoeveel en wanneer je de vitamines moet toedienen.

Alle kinderen krijgen 400 IU vitamine D per dag tot en met de leeftijd van 6 jaar. Voor kinderen met een donkere (negroïde) huid wordt 600 IU/dag aanbevolen. Gebruik bij voorkeur een monopreparaat. In sommige specifieke situaties zal je arts een andere dosis voorschrijven.

Na de geboorte krijgt je baby eenmalig vitamine K toegediend door de vroedvrouw. Dit hoeft je thuis niet te herhalen."

Onderzoek door de kinderarts

Je baby wordt uitgebreid onderzocht door de kinderarts, na de geboorte én voor het ontslag naar huis. Het ontslagonderzoek kan pas correct worden uitgevoerd als je baby meer dan 48 uur oud is.

Vroeg ontslag (minder dan 48 uur oud) kan, mits de kinderarts toestemming geeft én je thuis goed opgevolgd wordt door een zelfstandige vroedvrouw. De afspraak met de vroedvrouw moet al voor ontslag vastliggen. Je moet ook zelf een afspraak maken bij de kinderarts binnen de week volgend op de geboorte.

05 DAGBOEKJE

Adrema baby

Jongen / meisje

Geboortedatum:

Gewicht:

Geboorte-uur:

Lengte:

Zwangerschapsduur:

Hoofdomtrek:

Apgar: / /

Bloedgroep:

Konakion:

PKU-screening:

Opmerkingen:

.....

.....

Adrema mama

Bloedgroep mama:

Het dagboekje op de volgende bladzijden mag je zelf invullen.
Extra bladzijden kan je afdrukken op www.uzgent.be.

06 CHECKLIST

Met deze checklist kan je zelf bijhouden of je voldoende informatie kreeg of weet waar je de informatie kan vinden.

De checklist kan een hulpmiddel zijn bij de gesprekken met je hulpverleners: vroedvrouw, kraamverzorgende, verpleegkundige K&G, kinderarts, gynaecoloog, ...

Ook voor je hulpverlener is dit een makkelijke manier om te zien welke adviezen jullie nog nodig hebben.

BABY	
Verzorging/babybad	
Luierwissel	
Urine / stoelgang	
Navelstreng	
Gewicht	
Temperatuur	
Kleur huid	
Gedrag baby	
Slapen	
Huilen en troosten	
Dragen	
Test stofwisselingsziekten	
Vitamine D	
Veilige leefomgeving	
Gehoortest	
Vaccinaties	
Veilig op stap	

MAMA	
Lichamelijk herstel (bloedverlies, hechtingen, ...)	
Levenswijze: slaap, rust, voeding, hygiëne	
Pijnstilling	
Babyblues	
Voorbehoedsmiddelen	
Seksueel leven	
Kinesitherapie en bekkenbodem	

BORSTVOEDING	
Voeden op vraag	
Hongersignalen	
Aanleggen	
Aanhappen	
Verschil goed drinken en sabbelen	
Kolven met de hand	
Stuwing	
Borstvoeding na de eerste dagen	
Regeldagen	
Tepelpijn (kloven, irritatie,...)	
Borstontsteking	

07 NUTTIGE ADRESSEN

Contactgegevens UZ Gent

Kraamafdeling
Tel. 09 332 20 43

Lactatiekundige
Tel. 09 332 24 36
lactatiekundige@uzgent.be

Vlaamse Beroepsorganisatie Vroedvrouwen

Zelfstandige vroedvrouwen en/of lactatiekundigen in je buurt vind je terug op de website www.vroedvrouwen.be

Begeleiding van borstvoeding

Je kan voor de begeleiding van je borstvoeding steeds terecht bij een zelfstandige vroedvrouw, maar ook via onderstaande organisaties kan je informatie en hulp krijgen. Ze kunnen zowel uit professionele hulpverleners (vroedvrouwen, lactatiekundigen) als ervaringsdeskundigen (moeders met ruime borstvoedingservaring, vrijwilligers) bestaan.

Belgische Vereniging van Lactatiekundigen

Lactatiekundigen in je buurt vind je terug op deze website: www.bvl-borstvoeding.be

Vzw Borstvoeding

Een vereniging van vroedvrouwen, lactatiekundigen en ervaringsdeskundigen: www.vzwborstvoeding.be

La Leche League Vlaanderen

Internationale organisatie van moeders voor moeders die informatie en steun verleent aan vrouwen die borstvoeding geven. Met o.a. moedergroepen waar borstvoedende ouders samenkomen.
www.lalecheleague.be - tel. 015 55 79 43

Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding

www.vbbb.be - tel. 03 281 73 13

Expertisecentra voor kraamzorg

Expertisecentra verschaffen naast thuiszorg door vroedvrouwen en kraamverzorgenden ook extra diensten, zoals een telefonische infolijn, soms een winkel/uitleenbalie (vb. kolftoestel), organisatie van cursussen/workshops, ...
www.expertisecentrakraamzorg.be

Kind en Gezin

Kind en Gezin is een door de overheid gesubsidieerde organisatie. Haar missie is voor elk kind, waar en hoe het ook geboren is of opgroeit, zoveel mogelijk kansen te creëren. Op hun website en in hun brochures vind je veel informatie terug.

www.kindengezin.be

Tel. (Brussel) 02 533 12 11 - Infolijn 078 15 01 00

Zelfstandige voedvrouw en/of lactatiekundige die je thuis verder zal opvolgen:

Naam:

Telefoonnummer:

Kinderarts die je thuis verder zal opvolgen:

Naam:

Telefoonnummer:

08 BELANGRIJK

Contacteer een hulpverlener in volgende uitzonderlijke situaties:

Mama

- ▲ heeft plots zeer hevig bloedverlies
- ▲ heeft aanhoudende koorts
- ▲ heeft aanhoudende hoofdpijn, gezichtsstoornissen, maagpijn, ...
- ▲ heeft pijn in de onderbenen met roodheid en ev. zwelling, kortademigheid, schouderpijn
- ▲ heeft aanhoudende depressieve gevoelens
- ▲ heeft een pijnlijk rode gestuwde borst (ev. samengaan met koorts en ziek gevoel)

Baby

- ▲ heeft blauwe lipjes
- ▲ ziet er erg bleek of grijs uit
- ▲ drinkt verschillende voedingen na elkaar niet meer
- ▲ plast minder
- ▲ is suf en slap
- ▲ heeft koorts (meer dan 38°C)
- ▲ ziet er geel uit over het gehele lichaam
- ▲ heeft bloed in de stoelgang
- ▲ braakt groene vloeistof
- ▲ heeft een stinkende rode gezwollen navel

Materniteit

Ingang 50, route 515

T +32 (0)9 332 20 43

www.uzgent.be/materniteit

Lactatiekundige

T +32 (0)9 332 24 36

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be