

ZWANGER SCHAP



VERLOSKUNDIGEN
PRAKTIJK
GOUDA

ANTJE
CAATJE
N▶▶LTJE

**VERLOSKUNDIGEN
PRAKTIJK
GOUDA**

Ronsseweg 3b
2803 ZA Gouda
www.verloskundigenpraktijkgouda.nl

Bestaat uit drie kleine praktijken:
Antje, Caatje en Neeltje



TEAM NEELTJE

- . Anja Rietveld-Verboom
- . Rianne Herts
- . Sanne Betlem

NAAM

KOMT OP BEZOEK BIJ NEELTJE

NEELTJE

Telefonisch spreekuur
maandag t/m donderdag 8:30 – 12:30 uur
maandagavond 18:00 – 21:00 uur*
vrijdag 8:30 – 11:30 uur*

T 0182 513594

**de avond en de vrijdag kunnen mogelijk komen te vervallen in vakantieperiodes*



**VOOR SPOEDGEVALLEN EN
DRINGENDE VRAGEN:
M 06 22858585**

Indien het 06-nummer niet bereikbaar is,
bel dan het Groene Hart Ziekenhuis:
T 0182 505050
en vraag naar praktijk Neeltje.

WELKOM

Neeltje heet je van harte welkom in haar praktijk. Praktijk Neeltje wordt gevormd door de verloskundigen:

Anja Rietveld-Verboom

Rianne Herts

Sanne Betlem

Wij, Rianne, Sanne en Anja vormen met elkaar team Neeltje. Samen met team Antje en team Caatje vormen wij de verloskundigenpraktijk Gouda. Door in kleinere teams te werken behouden we de kleinschaligheid en persoonlijke benadering. Zo kunnen wij zorg op maat leveren. Dit vinden onze zwangeren prettig, en wijzelf ook.

Je zult ieder van ons tijdens verschillende contacten in de zwangerschap ontmoeten, zodat je ons allemaal leert kennen. Tijdens vakantieperiodes kan het zijn dat je een waarnemster treft.

In principe kom je de 1e controle rond 8 weken zwangerschap. De volgende controle is bij 13-14 weken. Dan kunnen we het hartje voor het eerst horen. Hierna kom je om de 4 weken tot en met week 24. Tot en met de 32e week van je zwangerschap kom je om de 2 weken, en tenslotte vanaf ongeveer 36 weken iedere week, of soms zelfs 2x per week.

Tijdens de bevalling tref je de verloskundige die op dat moment dienst heeft. In het kraambed bezoeken we je nog 4-5 keer thuis om in overleg met jou en de kraamverzorgende de juiste zorg voor jou als kraamvrouw en jullie pasgeboren baby af te stemmen.

Ongeveer 6 weken na de bevalling ben je welkom voor een nacontrole op de praktijk. Dit is een mooi moment om de begeleiding nogmaals te evalueren, terug te kijken op hoe alles is verlopen, en af te sluiten.

Wij bieden twee keer per jaar een stageplaats aan een student verloskunde. Haar aanwezigheid wordt vooraf kenbaar gemaakt. Mocht je bezwaar hebben tegen haar aanwezigheid bij controles of de bevalling dan kun je dit altijd aangeven.

WAT KUN JE VAN NEELTJE VERWACHTEN

Elk leven heeft voor ons bijzondere waarde. Elke baby die gaat komen, elke moeder met haar kind is voor ons even waardevol, kostbaar en belangrijk. Ongeacht achtergrond, religie, cultuur, wie ze zijn en waar ze vandaan komen. Ongeacht of het het eerste of het vijfde kind is. Elk kind, elke moeder krijgt de zorg en aandacht die nodig is.

Een mooie, gezonde zwangerschap en goede bevalling voor moeder en kind. Goed geïnformeerd, veilig en zonder onnodige ingrepen. Dat is de kern van ons werk.

Wij zijn een team van drie verloskundigen. Ieder van ons brengt haar eigenheid, ervaring en enthousiasme in. Als verloskundigen zijn we verantwoordelijk voor de verloskundig medische controle van je zwangerschap. Verder besteden we tijd aan het luisteren naar je wensen, het geven van informatie en het beantwoorden van je vragen. Zodat jij – met je partner – zelf keuzes kan maken en besluiten kan nemen die bij je passen. Bijvoorbeeld: keuzes over de plaats van de bevalling, thuis of in het ziekenhuis; wat heb je nodig om te kunnen baren; wel of geen borstvoeding.

We ondersteunen je en geven je vertrouwen in je eigen kunnen en kracht. We stimuleren je om tijdens je zwangerschap contact te maken met je kind. Waar het kan helpen we je eventuele klachten te relativeren en in een reëel daglicht te plaatsen.

In plaats van de zwangerschapscontrole tijdens het spreekuur kun je ook kiezen voor Centering Pregnancy. Dit zijn groepsbijeenkomsten van 2 uur waarin meer ruimte is voor de beleving van je zwangerschap en de voorbereiding op je bevalling, de kraamtijd en je toekomstige gezin. Je vindt er ook sociale steun en je hebt er plezier met elkaar.

Mochten we er gedurende je zwangerschap achter komen dat er extra zorg voor jou of je kindje nodig is, dan bespreken we dat met elkaar. We hebben goede contacten en korte lijnen met huisartsen, gynaecologen en kinderartsen van het Groene Hart Ziekenhuis.

Ook na een eventuele doorverwijzing houden we – op enige afstand – contact en kun je ons altijd bellen.

Om je zo goed mogelijk te kunnen begeleiden, vinden we een goede communicatie belangrijk. Toch kan het zijn dat je in bepaalde zaken niet goed begrepen voelt. We vinden het prettig als je dit bespreekbaar maakt met ons.

Om onze kennis up to date te houden volgen we regelmatig nascholingen en hebben we overleg met andere verloskundigen, gynaecologen, kinderartsen, huisartsen en het laboratorium. Ook zijn wij ingeschreven in het kwaliteitsregister van onze beroepsorganisatie KNOV en zijn in het bezit van het borstvoedingscertificaat.

Wij zetten ons in om je zwangerschap, bevalling en kraambed voor jou en je partner positief en plezierig te laten verlopen.



SPREEKUUR

Wij houden spreekuur op onze praktijklocatie aan de Ronsseweg van maandag tot en met vrijdag. We streven ernaar om iedere week ook een avondspreekuur te houden. Daarnaast houden wij wekelijks op woensdagochtend spreekuur in Westergouwe.

Bij verhindering de afspraak graag 24 uur van te voren afzeggen via het telefonisch spreekuur.

Indien dit niet gebeurt, zijn wij genooddacht het consult in rekening te brengen.



WAT JE NIET MOET VERGETEN

Tijdens het eerste gesprek bij Neeltje heb je veel informatie ontvangen. Wij zetten de belangrijkste zaken die je moet regelen nog even op een rijtje:

Kraamzorg

Rond de 12e week van de zwangerschap moet de kraamzorg geregeld worden. Neem contact op met je zorgverzekeraar om de kraamzorg te regelen. Je kunt bij de zorgverzekeraar het kraamcentrum van je keuze aangeven.

Kraamzorgaanbieders in de regio:

Kraamzorg De Waarden

T 0900 5722646

www.kraamzorgdewaarden.nl

Careyn kraamzorg

T 088 1239999

www.careynkraamzorg.nl

Zin kraamzorg

T 0182 572076

www.zinkraamzorg.nl

RST Kraamzorg

T 0342 422324

www.rstzorg.nl

Prenatale screening (op eigen verzoek) of prenatale diagnostiek

Tijdens de eerste controle heb je, indien gewenst, informatie gekregen over prenatale screening (de NIPT of de combinatietest) of over prenatale diagnostiek. Denk hier samen met je partner goed over na en lees de folders

die je hebt meegekregen. Als jullie interesse hebben in prenatale screening, nodigen wij je uit voor een informatiebijeenkomst die we wekelijks over dit onderwerp organiseren. Tijdens die informatiebijeenkomst vertellen we ook meer over de logistiek omtrent NIPT, combinatietest en 20weken echo. Als je in aanmerking komt voor prenatale diagnostiek (vlokkentest of vruchtwaterpunctie) en je wilt daar gebruik van maken dan moet er op korte termijn een afspraak voor een intake-gesprek geregeld worden in het LUMC in Leiden.

Erkenning van de baby

Als je niet getrouwd bent en je wilt dat de baby de achternaam van je partner krijgt, moet je partner tijdens de zwangerschap (het liefst voor de 24e week) de baby erkennen. Hiervoor moeten jullie samen naar het gemeentehuis. In elke zwangerschap moet de baby weer opnieuw erkend worden.

Bloedprikken

Tijdens de eerste controle krijg je een formulier mee wat je nodig hebt om bloed te laten prikken bij het laboratorium. Dit kan op de verschillende locaties die aangegeven zijn op de achterzijde van het labformulier. De uitslagen krijg je van ons tijdens de tweede controle mits je minimaal twee weken daarvoor bloed hebt laten prikken.

Kinderopvang

Het is goed om je nu al te oriënteren op kinderopvangmogelijkheden.

ZWANGERSCHAPSCURSUSSEN

Verloskundigenpraktijk Gouda organiseert regelmatig informatieavonden in samenwerking met het centrum voor jeugd en gezin.

Tijdens deze avonden ben je samen met je partner welkom om meer informatie te krijgen over de bevalling. Voor de actuele data en tijden verwijzen we je naar de website en de poster in de wachtkamer. Je kunt je aanmelden via www.cjgcursus.nl.

Voor meer informatie over het verdere cursusaanbod in Gouda verwijzen we je naar onze website. Ook in de wachtkamer zijn folders aanwezig van de verschillende zwangerschapscursussen.

WANNEER IS HET VERSTANDIG OM CONTACT OP TE NEMEN

- ▶ Bij ongerustheid over jezelf of de baby
- ▶ Vaginaal bloedverlies
- ▶ Regelmatige (pijnlijke) harde buiken of weeën of gebroken vliezen voor de 37e zwangerschapsweek.

LEVEN VOELEN

Door middel van controles bij de verloskundige wordt het welzijn van jou en je kind goed in de gaten gehouden. Als moeder ben je echter de enige die het kind al daadwerkelijk 'kent' voordat het geboren is. Het is daarom ook belangrijk om je bewust te worden van het individuele bewegingspatroon van je kind. Ieder kind is anders, ieder kind heeft zijn eigen ritme.

Zoals je na de geboorte aandacht, tijd en energie zult besteden aan het zorgen voor je kind, is het een goede gewoonte om ook in de zwangerschap dagelijks aandacht te besteden aan je kind. Wij moedigen je aan om al tijdens de zwangerschap elke dag wat tijd te besteden aan de bewegingen van je kind. Door deze goede gewoonte zul je hem of haar leren kennen.

Je kind krijgt alles wat het nodig heeft via de placenta. Zolang er zuurstof en voedingsstoffen worden aangeleverd, zal je kind energie hebben om te bewegen en te schoppen. Wanneer de placenta onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen aan je kind kan geven, moet het kind energie sparen om te kunnen blijven groeien en zal het die energie niet kunnen stoppen in bewegen. Er zullen dan minder bewegingen voelbaar zijn.

Als je je onzeker voelt over vermindering of verandering in de bewegingen van je kind, is ons advies om je gedurende een uur in linkerzijligging goed te concentreren op de bewegingen. Wat hierbij kan helpen, is een rustige ruimte zonder afleiding. Ben je hierna niet gerustgesteld, neem dan nog diezelfde dag contact op met je verloskundige. Als je bezorgd bent over het voelen van minder leven, mag je hiervoor dan ook altijd het 06-nummer bellen.

Aan het einde van de zwangerschap neemt vaak niet de frequentie van het aantal kindsbewegingen af, maar worden de kindsbewegingen vooral anders. Waar een kind eerst nog flink kon schoppen, zal deze aan het einde van de zwangerschap vooral nog schuiven en draaien. Neem dus ook aan het einde van de zwangerschap contact op met je verloskundige als je bezorgd bent over een afname van de kindsbewegingen.



GEZONDE VOEDING RONDOM ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om een gezonde voeding te gebruiken. Eten voor 2 is helemaal niet nodig, maar er zijn wel belangrijke aandachtspunten.

Tijdens de zwangerschap is het aan te raden om gebruik te maken van een gezond dagmenu. Deze bestaat uit 3 hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en warme maaltijd, waarbij tevens ruimte is voor tussendoortjes. Voor het maken van de juiste keuze en hoeveelheden verwijzen we je naar de website. Goede variatie is van groot belang en zorgt ervoor dat alle belangrijke voedingsstoffen bij moeder en kind binnenkomen. Zorg voor voldoende variatie in groente en fruit, maar ook in vlees, vleesvervangers en kies vaker voor vis. Kies voor de melkproducten, kaas en vleeswaren ook eens voor de minder vette variant.

Bij het gebruik van een vegetarische voeding dien je extra alert te zijn op voldoende ijzer (groente, noten, aardappelen, ontbijtgranen en volkorenbrood en sommige vleesvervangers) en vitamine B12 (in zuivel en sommige vleesvervangers) in de voeding.

EXTRA AANDACHT VOOR:

- ▶ **Foliumzuur (vitamine B11)**
Neem tabletten van 0.4 of 0,5 mg vanaf het moment dat zwangerschap gewenst is (minimaal 4 weken voor de zwangerschap) tot 10 weken zwangerschap. Foliumzuur speelt een belangrijke rol bij de vorming van het zenuwstelsel dat vanaf de eerste dag na conceptie wordt aangelegd.
- ▶ **Vitamine D**
Neem extra 10 microgram vitamine D per dag. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.
- ▶ **IJzer**
Zorg ervoor dat je voldoende ijzer binnenkrijgt, bijvoorbeeld door volkorenbrood en vlees te eten. Neem bij elke maaltijd vitamine C-rijke producten, zoals groente en fruit, want dan neemt je lichaam gemakkelijker ijzer op.
- ▶ **Vette vis**
Eet twee keer per week vis waarvan minimaal één-keer vette vis zoals haring, makreel, sardines, zalm en ansjovis. Vis uit de diepvries, blik of vers gekocht bij de visboer zijn geen probleem.

Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling (gerookte zalm, paling) zowel vacuümverpakt als anders verpakt mogen niet gebruikt worden, tenzij goed verhit. Rauwe niet verse producten geven kans op besmetting met de listeria bacterie die schadelijk voor de baby kan zijn.

Rondom het standaard advies om visoliecapsules tijdens de zwangerschap te gebruiken bestaat nog veel onduidelijkheid. Op dit moment wordt het gebruik van visoliecapsules nog niet standaard geadviseerd. Van belang is echter wel om voldoende vis te eten.

LET OP MET:

Cafeïne

Wees zuinig met koffie, thee en cola. Gebruik maximaal 300 mg cafeïne per dag. Dit zijn ruim 3 kopjes koffie (150ml). Cola bevat naast cafeïne ook veel suiker, dus wees hier zeer matig mee, maximaal 2 glazen per dag.

Vermijd rauwe voedingsmiddelen

- vlees zoals biefstuk, tartar, carpaccio;
- vleeswaren filet american, ossenworst, rauwe ham, salami, chorizo, cervelaat, rosbief, theeworst. Het eten van rauw vlees kan toxoplasmose veroorzaken;
- rauwe groenten goed wassen;
- zachte kaas van rauwe melk (niet gebruiken wanneer er "au lait cru" op de verpakking staat).

Vitamine A

Gebruik maximaal 1x een leverproduct als beleg per dag en vermijd voedingsmiddelen die verrijkt zijn met vitamine A zoals vruchtensappen. Teveel vitamine A is schadelijk voor de baby. Lever bevat veel vitamine A.

Voor uitgebreide informatie: kijk op de website van verloskundigenpraktijk Gouda.

Bij vragen, voedingsgerelateerde problemen of ziekten, kan begeleiding van een diëtist nodig zijn. Bijvoorbeeld bij zwangerschapsdiabetes, overgewicht, obstipatie, ijzergebreksanemie of hypertensie.

Je verloskundige kan je hierover meer vertellen of neem direct zelf contact op.

Diëtistenpraktijk Katinka de Nennie

Katinka de Nennie, (kinder)diëtist

T: 06-24767756

E: katinka@dietistdenennie.nl

www.dietistdenennie.nl



LEEFSTIJLADVIEZEN

Roken

Stop met roken. Het kind krijgt minder zuurstof door het (mee-)roken van de moeder. De doorbloeding van de placenta vermindert, waardoor het kind minder goed kan groeien en vaker te vroeg wordt geboren. Tijdens de eerste levensjaren heeft een kind, waarvan de moeder gerookt heeft in de zwangerschap, meer last van ziekte aan de luchtwegen. Wiegendood komt vaker voor in gezinnen waar gerookt wordt.

Alcohol

Gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap geeft een grotere kans op aangeboren afwijkingen van het centraal zenuwstelsel, het hart, de nieren en het gezicht. Daarom wordt het gebruik van alcohol afgeraden vanaf de bevruchting tot en met de borstvoedingsperiode.

Drugs

Gebruik van harddrugs in de zwangerschap kan ernstige complicaties geven bij het kind. Ook softdrugs geven een gezondheidsrisico voor het kind. Zowel hard- als softdrugs worden ontraden in de zwangerschap.

Medicijnen

Alleen in overleg met de arts gebruiken. Overleg met de verloskundige over het gebruik van zelfzorgmedicatie. Verdoving bij de tandarts kan geen kwaad.

Mondverzorging

Blijf je tanden goed poetsen en flossen, ga één keer per half jaar naar de tandarts en/of mondhygiënist. In de zwangerschap ben je gevoeliger voor ontstoken tandvlees. Dit geeft een verhoogd risico op een vroeggeboorte en problemen met je bloeddruk.

Sporten

Blijf sporten zoals je gewend bent, mits je lichaam dit aankan. Vaak zul je merken dat je het beter volhoudt in een lager tempo. Liever geen sporten waarbij de kans bestaat iets tegen je buik te krijgen. Duiken wordt ontraden.

Schadelijke stoffen en straling

Probeer in de zwangerschap contact met de volgende stoffen zo veel mogelijk te vermijden: verf op terpentinebasis, ongediertebestrijdingsmiddelen en chemicaliën. Van haarverf zijn tot nu toe geen schadelijke effecten bekend. Röntgenonderzoek, indien echt noodzakelijk, kan uitgevoerd worden als het apparaat zo laag mogelijk wordt ingesteld. Geef het dus aan als je zwanger bent.

Energy drank

Wordt afgeraden in de zwangerschap vanwege de grote hoeveelheid cafeïne die er in zit.

Listeria en toxoplasmose

Naast de voedingsadviezen om listeria of toxoplasmose te voorkomen (zie 'voeding') is algemene hygiëne van belang, met name na contact met (jonge)

dieren (zoals op een kinderboerderij), na het werken in de tuin, en bij het verschonen van de kattenbak.

Sexualiteit

De beleving van intimiteit en seksualiteit tijdens de zwangerschap wisselt per persoon en per zwangerschap. Bij een normaal verlopende zwangerschap zijn er geen geboden of verboden ten aanzien van het hebben van gemeenschap. Een miskraam of beschadiging van het kind kan niet hierdoor worden veroorzaakt.

Stemmingswisselingen

Door alle zwangerschapshormonen is het heel normaal dat je last hebt van stemmingswisselingen. Je lichaam werkt namelijk hard aan de ontwikkeling van je kind. Soms kun je daardoor zomaar in tranen uitbarsten, je ontzettend moe voelen of juist heel snel boos worden. Zorg dat je voldoende aan je rust toekomt. Ook bestaat er een kans dat je (lichte) depressieve klachten krijgt. Mocht je dit bij jezelf herkennen is het raadzaam om dit met iemand te bespreken. Ook wij denken graag met je mee naar de mogelijkheden om je hierbij te helpen/ondersteunen.

Werk

Sommige werkomstandigheden kunnen zowel fysiek als geestelijk belastend zijn. Luister goed naar je eigen lichaam, doe indien nodig een stapje terug, of werk in een iets rustiger tempo.

Werk waarin je wordt blootgesteld aan trillingen, straling, chemische stoffen of infecties, is niet bevorderlijk voor de gezondheid tijdens de zwangerschap. Dit geldt ook voor fysiek zwaar werk en onregelmatige werktijden. Als je met zulke werkomstandigheden te maken hebt, overleg dan met je werkgever of arbo arts.

Zonnebank en sauna

Een verhoogde lichaamstemperatuur vroeg in de zwangerschap geeft mogelijk een iets grotere kans op een aangeboren afwijking van het kind. Tot 14 weken zwangerschap kun je daarom beter niet in de sauna gaan of onder de zonnebank. Later in de zwangerschap is het met name de warmte waar een zwangere onwel van kan worden, vooral als je lichaam er niet aan gewend is. De zonnebank kan een zwangerschapsmasker (een vlekkerige bruine verkleuring van het gezicht) veroorzaken. Dit kan ook gebeuren door langdurig zonnen.

Tenslotte: geniet van je zwangerschap!

BEVALLING



VOORBEREIDING EN BENODIGDHEDEN

Onafhankelijk van de plaats waar je wilt bevallen is het belangrijk dat als je 37 weken bent:

- ▶ **Het bed verhoogd is tot 80 cm**
- ▶ Je matras aan een kant beschermd is met een matrasbeschermer of een bedzeil
- ▶ Een koffertje klaarstaat met spullen voor een overnachting voor jou en je baby in het ziekenhuis. Aangevuld met een verzekeringsbewijs, zwangerschapskaart, fototoestel en eventueel dextro energy of iets dergelijks.
- ▶ Het kraampakket in huis is

Afhankelijk van de manier waarop je verzekerd bent ontvang je in de loop van de zwangerschap een kraampakket van je verzekering. Als dit niet zo is moet je deze zelf aanschaffen bij de thuiszorgwinkel, prenatal, drogist of apotheek. In het informatieboekje van de kraamzorg kun je lezen wat de inhoud van dit pakket moet zijn.

Bedverhogers en een ondersteek zijn vanaf de 36e zwangerschapsweek kosteloos te leen bij Thuiszorgwinkel Vegro, Bodegraafsestraatweg 3 Gouda. Bij sommige kraamzorgaanbieders kun je verstelbare bedverhogers lenen (worden gratis thuisbezorgd). Het verhogen van je bed is noodzakelijk vanwege de arbeidsvoorwaarden voor kraamverzorgsters en verloskundigen.

Benodigdheden voor een thuisbevalling en graag bij het kraampakket klaar zetten:

- ▶ 2 emmers
- ▶ 2 vuilniszakken
- ▶ 10 gestreken hydrofiel luiers (in plastic zak verpakt)
- ▶ 1 warme (omslag)doek of deken voor de baby
- ▶ 2 metalen kruiken
- ▶ 2 babymutsjes
- ▶ 1 thermometer
- ▶ 1 po / ondersteek
- ▶ 1 goede lamp

Wij hebben een baarkruk, benodigdheden voor de bevalling en zuurstof bij ons. Zorg voor een warme kamer tijdens de bevalling, dat stimuleert de weeën-kwaliteit en is aangenaam voor je baby.

BEVALLING

In de laatste maanden van je zwangerschap kan de baarmoeder vaker gaan samentrekken, ook wel 'harde buiken' genoemd. Deze samentrekkingen zijn geen (voor)weeën en kondigen nog niet je bevalling aan.

De bevalling begint meestal met weeën. Deze weeën zijn in het begin nog kort, onregelmatig en niet zo pijnlijk. Ze worden 'voorweeën' genoemd en maken de baarmoedermond soepeler (rijper). In deze fase kun je vaak nog doorgaan met waar je mee bezig bent. Als de weeën sterker en regelmatig worden en meer pijn gaan doen én als je baarmoedermond open gaat, is je bevalling echt begonnen. Een eerste bevalling duurt gemiddeld 12 -16 uur, vanaf het moment dat de weeën elke 3-5 minuten komen.

Eén op de tien bevallingen begint niet met weeën, maar met het breken van de vliezen. Als de vliezen gebroken zijn, komen de weeën meestal binnen 24 uur op gang. Het kan echter ook nog 48 uur duren voordat de bevalling begint.

Bijna alle bevallingen vinden plaats in de periode van 3 weken voor tot 2 weken na de uitgerekende datum, dus tussen zwangerschapsweek 37 en 42. Binnen deze periode kun je onder leiding van de verloskundige naar eigen keuze thuis of poliklinisch in het Groene Hart ziekenhuis bevallen. Zelfs tijdens de bevalling kun je nog beslissen waar je wilt bevallen. Doen zich tijdens de bevalling complicaties voor, dan zorgen wij voor een goede overdracht naar het Groene Hart Ziekenhuis. Wanneer wij de zorg voor je overdragen aan de gynaecoloog betekent dit dat zij je verder zullen begeleiden.

THUISBEVALLING

Zolang alles medisch in orde is, mag je thuis bevallen. Het is belangrijk dat er bij het bed voldoende ruimte is voor onze spullen. Tijdens de bevalling kun je het beste aan de linkerzijde van het bed gaan liggen (gezien vanaf het voeten-einde) zodat de verloskundige links van het bed kan staan om je te helpen. Voor een thuisbevalling is het belangrijk dat er verwarming en goede verlichting is op de etage waar je wilt bevallen. Beval op een plek in huis waar vandaan vervoer naar het ziekenhuis goed mogelijk is.



POLIKLINISCH

Kies je voor een poliklinische bevalling, dan beval je in een GezinSuite in het Groene Hart ziekenhuis, Bleulandweg 10. Vooraf aanmelden bij het ziekenhuis is niet nodig. Je moet er rekening mee houden dat poliklinisch bevallen meestal extra kosten met zich meebrengt, informeer hiernaar bij je verzekeringsmaatschappij. Tijdens een poliklinische bevalling word je begeleid door je eigen verloskundige en een kraamverzorgster. Wanneer de bevalling normaal verloopt, zul je ongeveer 3 á 4 uur na de bevalling weer terug naar huis gaan.

Parkeren

De hoofdingang (draaideur aan de zijkant van het ziekenhuis) is op doordeweekse dagen open van 6:45 tot 21:00 uur. Op weekend- en feestdagen is deze open van 9:00 tot 21:00 uur. Als de hoofdingang gesloten is, kun je aanbellen bij de deur links van de hoofdingang.

De toerit vanaf de Bleulandweg leidt je naar de hoofdingang, P1 en P2. De eerste slagboom geeft toegang tot ca. 60 parkeerplaatsen tegenover de hoofdingang (P1) en tot parkeergarage P2. Via de andere slagboom rijdt je langs de hoofdingang en de haal- en brengzone om iemand af te zetten of op te halen. Je kunt hier maximaal twintig minuten parkeren.

Tip: Neem een 2 euromuntstuk mee voor het geval je een rolstoel wilt gebruiken.

In het ziekenhuis

De Gezin Suites bevinden zich op de vierde etage, afdeling C4 (volg de bordjes).

WANNEER BEL JE DE VERLOSKUNDIGE?

Weeën

- ▶ als je voor de eerste keer bevalt en de weeën komen één uur lang om de 3 minuten en houden ongeveer 60 seconden aan.
- ▶ als je al eerder bevallen bent en de weeën komen een uur lang om de 5 minuten en houden ongeveer 60 seconden aan.

Bloedverlies

- ▶ bij ruim bloedverlies zoals bij een menstruatie. Tijdens de bevalling is iets slijmerig bloedverlies normaal (het zogenaamde 'tekenen') en wordt veroorzaakt door het weker worden van de baarmoedermond. Aan het einde van de zwangerschap kun je de slijmprop verliezen (dat kan met of zonder iets bloedverlies zijn). Dit is meestal nog geen begin van de bevalling.

Vruchtwaterverlies en een ingedaald hoofd van de baby

- ▶ Als de vliezen overdag breken, bel dit dan direct even door. Als de vliezen 's nachts breken en het vruchtwater is helder van kleur, noteer dan de tijd en bel de volgende ochtend tussen 9.00 en 10.00 uur (tenzij je eerder weeën krijgt). Is het vruchtwater groen of bruin, bel dan altijd direct.

Vruchtwaterverlies en een niet-ingedaald hoofd van de baby

- ▶ Als de vliezen breken, bel dan direct na het breken van de vliezen en ga liggen.

Ongerustheid

Minder leven voelen van de baby

Tekenen van de bevalling als je nog geen 37 weken bent

- ▶ als je nog geen 37 weken zwanger bent, bel dan altijd direct als er sprake is van bloedverlies, regelmatige harde buiken of weeën of (een vermoeden van) gebroken vliezen.

Andere belinstructies

- ▶ wanneer er bijzonderheden zijn (bijvoorbeeld een vorige snelle bevalling) kan het zijn dat we je andere belinstructies geven. We zullen dit dan met je bespreken tijdens het spreekuur.

BORST VOEDING



INLEIDING

Veel vrouwen willen borstvoeding geven. Borstvoeding is een natuurlijk vervolg op de zwangerschap en bevalling. En net als alle andere dingen die je voor de komst van je baby voorbereidt, is het belangrijk om je al tijdens de zwangerschap voor te bereiden op het geven van borstvoeding. Een goede voorbereiding zal de kans op een goed verloop van de borstvoeding vergroten. Weten hoe borstvoeding werkt is hiervan het begin.

Dit deel van het borstvoedingsboekje geeft je een globale uitleg van de belangrijkste dingen die je moet weten over borstvoeding. Verdere informatie over borstvoeding kun je via allerlei manieren tot je nemen. Naast boeken en internet is het bezoeken van een informatiebijeenkomst van de borstvoedingsorganisatie zeker een aanrader. Je zult tijdens de borstvoedingsbijeenkomsten algemene informatie over borstvoeding krijgen en er is ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen met andere zwangeren en moeders.



WAAROM IS BORSTVOEDING BELANGRIJK?

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Het geven van borstvoeding levert voor moeder en kind gezondheids-winst op. De positieve effecten van borstvoeding staan hieronder kort samengevat:

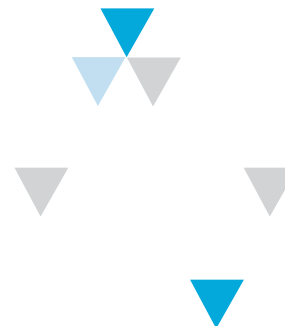
Voor de baby

- ▶ Borstvoeding past zich aan naar de leeftijd en de behoeften van het kind. Borstvoeding is daarom niet na te maken en bevat alles wat een baby nodig heeft.
- ▶ Borstvoeding is direct beschikbaar, van juiste samenstelling en op de goede temperatuur.
- ▶ Op de lange termijn vermindert borstvoeding de kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten en overgewicht.
- ▶ Borstvoeding zorgt voor een betere hersenontwikkeling.
- ▶ Het drinken aan de borst bevordert de kaakontwikkeling.
- ▶ Borstvoeding geeft actief bescherming tegen verschillende ziekten. Borstgevoede baby's hebben minder kans op:
 - maagdarminfecties
 - middenoorinfecties
 - luchtweginfecties en astma
 - bacteriële infecties
 - hersenvliesontsteking
 - allergieën en eczeemDit zorgt ervoor dat borstgevoede kinderen in het eerste levensjaar minder vaak worden opgenomen in het ziekenhuis.

De grootste gezondheidswinst is te behalen als kinderen minimaal 6 maanden uitsluitend borstvoeding krijgen, maar ook een korte periode borstvoeding geven levert altijd nog meer gezondheidswinst op dan geen borstvoeding.

Voor de moeder

- ▶ Borstvoeding geven bevordert het herstel van het lichaam, het beperkt het bloedverlies na de bevalling en maakt het voor de meeste vrouwen gemakkelijker weer op gewicht te komen.
- ▶ Het succesvol borstvoeding geven kan een positieve invloed hebben op het hechtingsproces van moeder en baby.
- ▶ Borstvoeding kan het zelfvertrouwen vergroten voor wat betreft het herkennen en ingaan op de signalen van de baby.
- ▶ Een langere periode borstvoeding geven verlaagt de kans op borst- en eierstokkanker voor de menopauze.
- ▶ Borstvoeding is altijd voorradig, het is goedkoop, het is hygiënisch en milieuvriendelijk verpakt.



DE PRODUCTIE VAN BORSTVOEDING

In de zwangerschap zijn je borsten bezig met de voorbereiding op de borstvoeding. Het melkklierweefsel neemt toe en ontwikkelt zich volledig. Het colostrum, dat vanaf halverwege de zwangerschap aanwezig is, is de eerste voeding die je borsten aanmaken. Dit is een gele vloeistof die veel afweerstoffen en eiwitten bevat en licht verteerbaar is. In het begin zal je kind mondjesmaat melk (rond 7 tot 14 ml per voeding) binnenkrijgen. Door vaak aanleggen, stimuleer je de borsten om meer te produceren totdat tussen de 2de en 4de dag de eigenlijke melkproductie op gang komt. Na ongeveer twee weken verdwijnt het colostrum uit de melk, waardoor het aanzien ook verandert. De melk ziet er witter en dunner uit, dit zegt niets over de hoeveelheid calorieën die de melk bevat. Alle benodigde voedingsstoffen en beschermende bestanddelen zitten erin in precies de juiste verhouding.

In de praktijk blijkt dat de hoofdoorzaak voor het stoppen met het geven van borstvoeding is, dat vrouwen denken dat ze te weinig melk hebben. Slechts twee procent van de vrouwen in de wereld kan onvoldoende melk produceren. Of een vrouw voldoende melk heeft of niet, heeft niets met de grootte van de borsten te maken.

Bepalend is de hoeveelheid melkklierweefsel dat op de volgende hormonen reageert:

Oxytocine zorgt ervoor dat de kleine spieren rondom de melkkliertjes samen-trekken waardoor de melk eruit geperst wordt. Dit noemt men toeschietreflex en veel moeders voelen het als een kriebeling, een tinteling of een trekkerig gevoel. Ook laat oxytocine je lekker rustig en loom worden. Dit kan je helpen om 's nachts weer snel in slaap te vallen na een voeding.

Prolactine, dat de productie van borstvoeding verzorgt, kan pas na de geboorte van de placenta zijn werk beginnen. Zodra je kind aan de borst zuigt, komt het hormoon vrij. Het principe van de melkproductie is gebaseerd op vraag en aanbod: Hoe vaker je aanlegt, hoe hoger het prolactine-gehalte in het bloed wordt. Hierdoor zal de melkproductie snel op gang komen en onderhouden worden.



PRAKTISCHE ZAKEN OMTRENT BORSTVOEDING

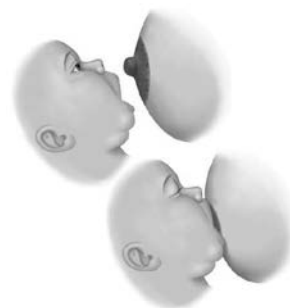
Het eerste borstvoedingsmoment

Hoewel borstvoeding geven een natuurlijk proces is hebben de meeste moeders en baby's oefening nodig om met het voeden vertrouwd te raken. De oefening begint na de geboorte als je baby bloot tegen je aan ligt. Dit eerste, huid-op-huid, contact tussen moeder en kind is waardevol en bevordert de moeder – kind relatie. Direct na de bevalling zijn de meeste baby's rustig en alert. Binnen een uur zijn de aangeboren zoek- en zuig-reflexen van je baby het sterkst aanwezig en kunnen worden gebruikt. Een gezonde pasgeborene kan, als er tijd en ruimte gegeven wordt, zelf de tepel vinden door te kruipen op moeders buik. Het is belangrijk om gebruik te maken van dit moment en deze reflexen. De kraamverzorgster of verloskundige is er om eventueel ondersteuning te bieden bij het aanleggen. Neem de tijd en rust om aan te leggen, de kans is groot dat je baby vanzelf aan de borst gaat. Geduld is een belangrijke factor. Direct aanleggen is niet een absolute voorwaarde voor het welslagen van de borstvoeding. Als aanleggen door bijzondere omstandigheden niet mogelijk is kan hetzelfde ritueel op een later tijdstip plaats vinden.

Aanlegtechniek

Sluit aan bij de aangeboren reflexen van je baby en kijk goed naar onderstaande details. Bij een goede aanlegtechniek let je op het volgende:

- ▶ Je neemt een rustige en ontspannen houding aan.
- ▶ Je baby ligt goed gesteund met het lijfje tegen je aan en heeft ruimte om zijn hoofdje te bewegen.
- ▶ Je baby ligt met het lichaam en hoofd in een lijn naar de moeder.
- ▶ Je baby ligt tegenover de tepel, met zijn mond iets onder de tepelhof.
- ▶ Je wacht totdat het mondje wijd open is en trekt het hele lijfje van de baby in één beweging dicht tegen je aan.
- ▶ Je baby ligt met een iets opgeheven hoofd aan de borst.
- ▶ De neus van je baby raakt de borst.
- ▶ Tijdens de voeding blijft het mondje van je baby wijd opengesperd en glijdt niet op en neer over de tepelhof. De kin ligt vlak tegen de borst, de onderlip is naar buiten gekruld en de tong ligt gedurende de hele voeding over de onderkaak.
- ▶ Heel het mondje is gevuld met tepel, tepelhof en borstweefsel.



Let op:

- ▶ Het is je baby die naar de borst toegebracht wordt, niet de borst naar je baby!
- ▶ Het is niet de bedoeling dat de borst in de mond van je baby wordt geduwd.

Het is normaal dat je tepels de eerste 30-60 seconden van het voeden gevoelig of soms pijnlijk zijn. Na het toeschieten van de melk zakt dit gevoel. Als de gevoeligheid niet afzakt ligt de baby waarschijnlijk niet correct aan de borst. Haal dan je baby van de borst en probeer het aanleggen opnieuw totdat het voeden prettig aanvoelt. Na een poosje zullen je tepels gewend raken aan hun taak en zal ook de eerste pijn bij aanleggen minder worden of verdwijnen. Blijft het voeden pijnlijk vraag dan om deskundig advies.

Voor de toeschietreflex is het hormoon **oxytocine** nodig. Dit hormoon kan geactiveerd worden door het aanraken van en zuigen aan de tepel en door het zien of huilen van de baby. Eerst stromen de melkkanaaltjes vol totdat de melk spontaan uit de borst loopt of in sommige gevallen spuit. De toeschietreflex kan gemakkelijk verstoord of vertraagd worden als je onder stress staat, vermoeid bent of bij pijn en ongemak. Het is dus belangrijk om de tijd te nemen voor een voeding, in een aangename positie te zitten/licgen en zo min mogelijk storende prikkels (harde televisie, muziek of te veel bezoek) om je heen te hebben. Warme kompressen, zachte massage van de borsten en een goede, rustige ademhaling van de moeder kunnen als stimulans helpen.

VOEDINGSHOUDINGEN

Wanneer je je baby in één houding goed kunt voeden, zul je na enige oefening ook andere houdingen kunnen gebruiken. Het variëren van houdingen biedt als voordeel dat je baby de verschillende melkreservoirs in de borst goed kan legen. Enkele voedingshoudingen worden hieronder toegelicht.



Liggend op de zij voeden

Je ligt in zijligging op bed. Je baby ligt met zijn buik naar je toe. Deze houding geeft de gelegenheid om te rusten tijdens het voeden. Daarnaast kan deze voeding prettig zijn na een keizersnede. Het nadeel van deze houding is dat je minder overzicht hebt.



Voeden in zittende houding (madonnahouding)

Dit is de traditionele houding. Voordeel van deze houding is dat je veel overzicht hebt. Het lichaam van je baby ligt, ondersteund door je arm, voorlans op je buik en ligt in een rechte lijn tegen je aan.



Liggend op de rug voeden

Je baby ligt op zijn buik op je of op een kussen naast je. Je steunt het voorhoofd met je hand, zodat je baby niet met de neus in de borst zakt. Het voordeel van deze houding is dat de voeding rustiger verloopt doordat de zwaartekracht de krachtige melkstroom afzwakt. Deze houding wordt geadviseerd bij baby's die snel en gulzig aan de borst drinken.



Zittend voeden met de baby onder de arm (rugby- of bakerhouding)

Je houdt je baby onder je arm, het lijfje ligt in je zij en je ondersteunt het hoofdje. Deze houding is aan te bevelen bij te vroeg geboren baby's of na een keizersnede.

Een variant op deze houding is de 'doorgeschoven houding'. Deze houding wordt veelal in de eerste periode na de geboorte geadviseerd. Je kan in deze houding goed bijsturen. Je baby ligt op je rechterarm en je steunt het hoofdje ook met je rechterhand, terwijl je met je linkerhand je linkerborst aanbiedt.

Vraag en aanbod

Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod. Het is daarom belangrijk om te voeden op verzoek. Dit wil zeggen dat je baby zo vaak en zo lang mag drinken als hij wil. De melkproductie komt goed op gang op het moment dat er frequent wordt aangelegd (de eerste dagen is 8-12 keer per 24 uur aanleggen heel normaal) en beide borsten per voeding worden aangeboden. Het bereiken van een evenwicht tussen vraag en aanbod kan wel een paar dagen duren.

Op ongeveer dag twee tot vier na de bevalling komt de melkproductie werkelijk op gang. Het op gang komen van de productie gaat gepaard met een grotere doorbloeding van de borsten. Stuwings van de borsten kan op dag drie á vier na de bevalling optreden. Gestuwde borsten voelen vol en gespannen aan. Door je baby frequent en lang op de juiste manier aan te leggen, is de stuwings vaak na een paar dagen grotendeels verdwenen.

Gedurende de dagen dat de melkproductie op gang komt gebruiken baby's energie uit hun, speciaal daarvoor aangelegde, energievoorraden. Vaak valt een baby de eerste vier dagen af. Dit is een normaal proces, echter mag een baby niet te veel in gewicht afnemen. Wanneer het systeem van vraag en aanbod goed op elkaar is afgestemd stabiliseert het gewicht en neemt daarna geleidelijk toe.

Het is belangrijk dat je baby dag en nacht dicht bij je in de buurt is (rooming-in). Zo leer je de baby kennen. Je leert al snel de 'voedingssignalen' kennen, hiermee laat je baby merken dat het graag weer aan je borst wil drinken. Smakkende lippen, het hoofd opzij draaien, op handen of vingers sabbelen, bewegen met de mond en de tong naar buiten steken zijn voedingssignalen. Als je wacht met aanleggen tot de baby huult is het aanleggen moeilijker. Huilen is vaak het laatste signaal dat de baby geeft.

Door het gebruik van de fopspeen kunnen de voedingssignalen van de baby onderdrukt worden. Het kan zijn dat daardoor de baby minder effectief aan de borst drinkt. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen of flesje te geven.

Hoe vaak en hoe lang voeden

Borstvoedingspatronen variëren per baby. Een patroon dat goed is voor de ene baby hoeft dat voor de andere baby niet te zijn. Een gezonde baby die goed drinkt zal op een natuurlijke manier het voedingsritme krijgen dat het meest geschikt voor hem/haar is. Niemand kan een moeder precies vertellen hoe vaak en hoe lang haar baby borstvoeding nodig heeft, of op welke leeftijd haar baby 's nachts zal doorslapen. Daarom is borstvoeding geven een kunst en geen wetenschap. Te vaak aanleggen kan haast niet. Baby's die borstvoeding krijgen kun je in principe niet overvoeden. De afnemer, jouw baby bepaalt immers hoeveel melk je maakt.

Door frequent aan te leggen ontstaan geen tepelkloven. Tepelkloven ontstaan meestal door een verkeerde aanlegtechniek.

Natuurlijk komt het voor dat een baby niet duidelijk aangeeft, dat hij wil drinken.

In dat geval is het belangrijk dat je de baby minimaal 8 maal per dag voedt. Tijdens de kraamweek is vaker voeden heel gewoon. Er wordt geen maximum gelegd op het aantal voedingen.

Het komt ook voor dat een baby de hele dag door om een voeding lijkt te vragen. Dan is het belangrijk te onderzoeken of de baby wel effectief drinkt. Ook als je baby structureel een uur nodig heeft voor de voeding is het belangrijk om te kijken naar de aanlegtechniek.

Je baby krijgt genoeg voeding wanneer zij/hij :

- ▶ Zes tot acht natte luiers per etmaal heeft vanaf de vierde dag na de geboorte.
- ▶ De eerste zes weken drie tot vijf keer per etmaal mosterd-geel gekleurde ontlasting heeft. Vanaf week zes kan de frequentie van de ontlasting afnemen naar eens in de vier tot tien dagen.
- ▶ Zichzelf meldt voor een voeding.
- ▶ De borsten goed leeg drinkt; de borsten voelen na het voeden soepeler en leger aan.
- ▶ Een alerte en tevreden indruk maakt.
- ▶ Minimaal 100 gram per week aankomt.

Regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarop de voedingsbehoefte van de baby onverzendbaar lijkt. De vraag naar voeding is dan groter dan het aanbod, bijvoorbeeld omdat de baby hard groeit, of doordat de moeder een drukke of spannende tijd heeft gehad. Je borsten zijn dan letterlijk meer melk aan het regelen en dat voel je. Je baby wil vaker drinken en is minder tevreden na een voeding. Er zijn geen regels te geven over de momenten waarop deze dagen zich voordoen. Baby's kunnen nukkig zijn in deze periode, weinig slapen en veel huilen en soms zelfs moeite hebben met aanhappen. Neem vooral rust en probeer goed te drinken. Vaak aanleggen zorgt ervoor dat de productie weer op peil komt. Er is dan weer een nieuw evenwicht ontstaan.

Verzorgen van de borsten

Voor het geven van borstvoeding is het prettig dat je tepels soepel en elastisch zijn. De huid van de tepels is te vergelijken met die van je lippen. Het is belangrijk om de huid vet en soepel te houden. Je kunt je borsten beter niet grondig wassen met zeep, omdat zeep veel vet onttrekt aan de huid. De tepel en de tepelhof (de donker gekleurde huid rondom de tepel) verzorgen zichzelf door een stofje dat wordt uitgescheiden door de kliertjes in de tepelhof. In de borstvoedingsperiode is het voldoende de borsten te wassen met water. Het is belangrijk na de voeding de tepels goed te laten drogen aan de lucht. Verder kan het prettig zijn om na de voeding wat borstvoeding uit de

borsten te halen en over de tepels uit te smeren. De witte bloedlichaampjes hebben een beschermende werking tegen bacteriën. Bij uitgedroogde, pijnlijke of kapotte tepels kan pure lanoline (wolvet) creme het genezingsproces bevorderen. Er zijn verschillende merken lanoline creme verkrijgbaar bij bijvoorbeeld thuiszorgwinkels, apotheken en sommige drogisterijen. Pure lanoline creme hoeft voor het voeden niet verwijderd te worden van de tepel. Verschoon geregeld je zoogcompressen. Bij gebruik van wasbare zoogcompressen is het verstandig deze op 60°C of warmer te wassen om groei van schimmels te voorkomen.

Leefwijze van de moeder

Het drinken van water naar behoefte is tijdens de borstvoedingsperiode erg belangrijk! Het advies is om minimaal 2 liter vocht per 24 uur te nuttigen. Daarnaast gebruik je ongeveer 500 kCal per dag extra. Op de site van het voedingscentrum vind je hier meer informatie over. In principe mag je alles eten als je borstvoeding geeft. De darmflora van de baby wordt in de eerste drie maanden opgebouwd. Als je gevarieerd eet zal de baby ook gevarieerde smaken leren kennen. Dit is een voordeel als de baby vast voedsel gaat eten. Wel kan het zijn dat door de voeding van de moeder de baby darmkrampjes krijgt. Darmkrampjes krijgen is een normaal proces bij baby's en gaat in principe vanzelf weer over. Bij vragen hierover; raadpleeg je verloskundige of het consultatiebureau.



BIJVOEDEN EN KOLVEN

Bijvoeden

Bijvoeding is het geven van andere voeding naast borstvoeding uit de borst. In principe heeft een gezonde voldragen baby geen andere voeding, naast borstvoeding, nodig. Hier kan van worden afgeweken indien dit medisch noodzakelijk is. Enkele redenen kunnen zijn:

- ▶ een wat kleine of jonge baby of juist een erg grote baby.
- ▶ een baby die 10 % of meer is afgefallen ten opzichte van het geboorte-gewicht, of als de baby te veel dreigt af te vallen.
- ▶ tijdelijk medicijngebruik van de moeder, bij de meeste medicijnen kun je borstvoeding geven.

Uiteraard wordt elke situatie individueel beoordeeld. Mocht bijvoeding noodzakelijk zijn dan wordt de baby bij voorkeur bijgevoed met afgekolde melk. De bijvoeding wordt liever niet met een fles gegeven. Dit is vanwege het feit dat het zuigen aan een speen een andere techniek vraagt dan het zuigen aan de borst. We laten deze mogelijke zuigverwarring bij de baby liever niet ontstaan. Daarom wordt bijvoeding toegediend met een spuitje of een cupje/ lepeltje. Mocht bijvoeding nodig zijn dan krijg je daarover instructie van de kraamverzorgende of verloskundige.

Kolven

De kans is aanwezig dat je gaat kolven als je borstvoeding geeft. Dit kan zowel in het kraambed of in de periode daarna. Als bijvoorbeeld de voeding nog op gang gebracht moet worden of als je weer gaat werken.

Met behulp van kolven wordt het zuigen van de baby nagebootst, de melk die begint te stromen wordt opgevangen in het flesje en kan op een ander moment gegeven worden aan de baby.

Het is niet nodig om al in de zwangerschap een kolf aan te schaffen. Indien nodig is deze snel genoeg in huis. Bovendien zijn er verschillende kolven, die ook voor verschillende doeleinden gebruikt kunnen worden. Zo zijn er handkolven en elektrische kolven. Welke kolf geschikt is, hangt af van hoe vaak gekolfd wordt, de reden dat er gekolfd wordt, de plaats waar gekolfd wordt en het beschikbare budget.

Als de melkproductie op gang gebracht moet worden is een (dubbelzijdige) elektrische kolf aan te raden. Je kunt deze het beste huren bij een thuiszorgwinkel. Een handkolf of een kolf met kleine motor is voor het op gang brengen van de melkproductie ontoereikend. Een elektrisch kolfapparaat is effectief en gemakkelijk in gebruik en is de aanschafprijs meer dan waard om met plezier (langere tijd) borstvoeding te kunnen blijven geven. Een handkolf is geschikt om af en toe te kolven.

Het is ook mogelijk om met de hand te kolven. Het voordeel hiervan is dat de toeschietreflex eerder gestimuleerd kan worden vanwege het huid- op huidcontact. Kolven met de hand vraagt vaak wel enige oefening. Als je de techniek onder de knie hebt, is afkolven met de hand snel en effectief.



Kolven met de hand kan op vele manieren. Een van de mogelijkheden is de volgende:

- ▶ Je laat de borst in je hand rusten met de vingers eronder en de duim erop, ongeveer op de rand van de tepelhof.
- ▶ Je duwt de borst naar je ribben toe; een zware borst zal je liever eerst wat oplichten.
- ▶ Je knijpt duim en vingers in een ritmische beweging samen, zodat je melkklieren en melkanalen leeg gedrukt worden. Het kan even duren voor de voeding begint te druppelen of lopen.
- ▶ Je verplaatst je hand regelmatig rond de borst en pauzeert even als er niet veel melk meer komt.

Bewaren en gebruiken van afgekolde borstvoeding

De afgekolde borstvoeding kun je bewaren in kunststof bakjes of in flesjes. Deze moeten van tevoren met kokend heet water uitgespoeld worden.

Locatie	Houdbaarheid
Kamertemperatuur	8 - 10 uur
Koelkast*	48 - 72 uur
Vriesvak koelkast	2 weken
Diepvriezer	3 - 6 maanden

* bewaar de melk achter in de koelkast

Het advies is om borstvoeding te ontdooien in de koelkast. Ontdooide borstvoeding mag niet opnieuw ingevroren worden en moet binnen 24 uur gebruikt worden. Het is in principe niet nodig om gekolde borstvoeding voor het voeden te verwarmen. Je kunt het vanaf 1 uur voor de voeding buiten de koelkast op kamertemperatuur laten komen. Indien je het wel wilt verwarmen doe dit dan tot maximaal 35 graden Celsius bij voorkeur met behulp van een flessenwarmer of onder stromend warm water.

Te heet verwarmen en het gebruik van de magnetron levert verlies van antistoffen en voedingsstoffen op.

WAT JE VAN ONZE BEGELEIDING KAN VERWACHTEN

- ▶ Meteen na de geboorte ligt je baby in principe bloot op bloot tegen je aan. We streven naar rust, zodat jullie als ouders alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar. Je pasgeboren baby voelt je warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Waarbij nodig geven wij of de kraamverzorgster ondersteuning bij het aanleggen. We streven er naar om de borstvoeding zo goed en prettig mogelijk te laten verlopen.
- ▶ Tijdens de kraamperiode geven wij informatie over borstvoeding en ondersteunen wij je waarbij nodig. We streven er naar om de borstvoeding zo goed en prettig mogelijk te laten verlopen.
- ▶ Als er extra zorg nodig is bij het geven van borstvoeding maken wij, in samenspraak met jou en de kraamverzorgster, een passend plan voor de borstvoeding. Mocht dit onvoldoende zijn, dan adviseren wij je om contact op te nemen met een lactatie(des)kundige. Zij zijn extra gespecialiseerd in de begeleiding bij borstvoeding.
- ▶ Na afloop van de kraamtijd dragen wij onze zorg voor je baby over aan het consultatiebureau. In principe zijn zij dan ook verantwoordelijk voor de borstvoeding. Tot ongeveer zes weken na de bevalling blijven wij ook beschikbaar voor het stellen van vragen.

Tenslotte: leer je baby kennen en neem de tijd...

Je borstvoeding staat of valt bij het wel of niet leren kennen van je baby. Kijk naar je kind en vertrouw op je eigen vermogen om borstvoeding te geven. De eerste weken is het vaak even doorzetten. Door de gebroken nachten zo vlak na de bevalling kan het soms zwaar voelen. Geef jezelf en de baby een week of 4 tot 6 om een evenwicht te bereiken en verwacht niet dat het meteen vlekkeloos loopt.

Samen met UNICEF en de WHO raden we je aan om de eerste zes maanden alleen borstvoeding te geven. Daarna heeft je baby ook ander voedsel nodig. Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby willen.

We wensen jou en je baby een goede borstvoedingsperiode!

VOORLICHTINGSBIJEENKOMSTEN OVER BORSTVOEDING

Om je optimaal voor te bereiden op het geven van borstvoeding raden wij je aan om een of meerdere voorlichtingsbijeenkomsten over borstvoeding te bezoeken.

Neem voor het actuele aanbod een kijkje op onze website!

CLIËNTE HEEFT INFORMATIE GEKREGEN OVER:

- positieve effecten van borstvoeding voor moeder en kind.
- belang van huid op huid contact direct na de geboorte.
- voeden op verzoek.
- rooming in.
- nadelen speengebruik.
- borstvoedingsverenigingen en cursussen.
- wettelijke regelingen rondom borstvoeding.
- inlooppreekuur van consultatiebureau's van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

NUTTIGE ADRESSEN

Borstvoedingsvereniging

La Leche League

www.lalecheleague.nl

Borstvoedingorganisatie La Leche League bieden informatie en ondersteuning aan iedereen die geïnteresseerd is in borstvoeding, of je nu zwanger of net bevallen bent, een oudere baby voedt of beroepsmatig met borstvoeding bezig bent.

Producenten van borstkolven en andere borstvoedingsproducten:

Medela: www.medela.nl

Ardo: www.ardo.nl

Armeda

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Informatie over borstvoeding en voeding

Vierstroom

Thuiszorgwinkel Gouda/Vegro

(voorheen Medicorner)

Bodegraafsestraatweg 3, Gouda

0800 2887766

www.vegro.nl

Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

www.minszw.nl

Informatie over wettelijke regelingen rond zwangerschap en zorgverlof en de periode van werken en borstvoeding.

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

www.nvlborstvoeding.nl

Een lactatiekundige IBCLC is een borstvoedingspecialist. De Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL) geeft informatie over lactatiekundige in Nederland. Een lactatiekundige kan geraadpleegd worden bij vragen of problemen bij borstvoeding.

Stichting Zorg voor Borstvoeding

www.zorgvoorborsvoeding.nl

De stichting Zorg voor Borstvoeding is door UNICEF Nederland opgericht om de wereldwijde borstvoedingscampagne 'Baby Friendly Hospital Initiative' (BFHI) in Nederland te realiseren. De stichting ondersteunt zorgverleners en ouders bij het begeleiden en geven van borstvoeding.

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Een borstvoedingsvereniging die wetenschappelijke, gefundeerde, consistente informatie geeft over borstvoeding aan (aanstaande) ouders en andere belangstellenden.

Overige informatieve sites:

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com



GEGEVENS

naam	geboortedatum
------	---------------

a.t.:	G:	P:	Bloedgroep	Rhc
-------	----	----	------------	-----

[illegible]

Bij verhindering graag tijdig afbellen. Wij zijn genoodzaakt om dit consult anders bij je in rekening te brengen.

BIJZONDER HEDEN



Jouw geluk kun je delen

Wist je dat één op de zes stellen in Nederland te maken heeft met vruchtbaarheidproblemen? Jij kunt deze wensouders helpen. Hoe? Simpel! Door je urine op te vangen en mee te doen met Moeders voor Moeders. Meer weten? Neem contact met ons op of kijk op de website. Je kunt je aanmelden t/m de 11e week van je zwangerschap.



Deel je geluk en doe mee!

☎ 0800 - 022 80 70 (gratis)

📧 @MoedersVMoeders

📱 moedersvoormoeders

🌐 moedersvoormoeders.nl

💻 berichtjeuitjebuik.nl

📺 Moeders voor Moeders

moeders
voor
moeders
geluk kun je delen

Moeders voor Moeders is onderdeel van Aspen Oss B.V.