

ZWANGER SCHAP



**VERLOSKUNDIGEN
PRAKTIJK**
GOUDA

ANTJE
CAATJE
N>>>LTJE

**VERLOSKUNDIGEN
PRAKTIJK
GOUDA**

Ronsseweg 3b
2803 ZA Gouda
www.verloskundigenpraktijkgouda.nl

Verloskundigenpraktijk Gouda bestaat uit drie kleine praktijken:
Antje, Caatje en Neeltje



TEAM CAATJE

- . Marianne Aantjes-Spruytenburg
- . Janneke Hanse
- . Ayla Visser-Zijda
- . Kirsten Straathof

NAAM

KOMT OP BEZOEK BIJ CAATJE

CAATJE

Telefonisch spreekuur door assistente
maandag t/m donderdag 08:30 – 12:30, 13:00 – 14:00 uur
maandagavond 18:00 – 21:00 uur*
vrijdag 8:30 – 11:30 uur*

T 0182 550773

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



**VOOR BEVALLINGEN, SPOEDGEVALLEN EN
DRINGENDE VRAGEN:
M 06 22351585**

Indien het 06-nummer niet bereikbaar is,
bel dan 1 van de andere teams en vraag naar team Caatje.
Antje: 06 51372250,
Neeltje: 06 22858585

WELKOM

Caatje heet je van harte welkom in haar praktijk. Team Caatje bestaat uit vier verloskundigen,

. Marianne Aantjes-Spruytenburg
. Janneke Hanse
. Ayla Visser-Zijda
. Kirsten Straathof

Bij vakanties, verlof en ziekte zorgen wij voor goede waarneming. Samen met team Antje en team Neeltje vormen wij Verloskundigenpraktijk Gouda.

Af en toe hebben wij een student in de praktijk van de Verloskunde Academie Rotterdam. Je kunt het uiteraard altijd aangeven als je geen prijs stelt op de aanwezigheid van een student.

Voor meer informatie over zwangerschap, bevalling en kraambed kun je terecht op onze website.

WAT KUN JE VAN CAATJE VERWACHTEN

Wij begeleiden je graag zorgvuldig in deze speciale tijd van zwangerschap, bevalling en kraambed. Als verloskundige staan we naast je om de zorg te leveren die bijdraagt aan een goede ervaring in deze bijzondere, unieke levensfase voor jou als vrouw. Iedere vrouw ervaart deze levensfase weer op haar eigen manier. Caatje staat voor persoonlijke zorg welke aangepast is aan jouw achtergrond, situatie en wens als vrouw.

Tijdens de intake bespreken we met je welke vorm van zorg jou het meest aanspreekt (Centering Pregnancy óf individuele zorg door het hele team óf individuele zorg door een beperkt aantal verloskundigen tijdens het eerste deel van de zwangerschap).

Wij zijn betrokken en bieden tijd en ondersteuning zodat jij de zorg en aandacht krijgt die nodig is. We controleren en begeleiden die processen zorgvuldig en geven zo nodig advies.

Ons streven is om een gezond verloop van zwangerschap, bevalling en kraambed te bevorderen en onnodig medisch ingrijpen te voorkomen.

Constateren we risico's voor moeder of kind, dan verwijzen we door naar de huisarts, gynaecoloog of kinderarts.

We werken samen met de gynaecologen van het Groene Hart Ziekenhuis met wie we een goede relatie hebben, en aan wie wij je met een gerust hart overdragen, mocht dat nodig zijn. In zo'n geval is onze inzet wel om, op enige afstand, bij het verdere verloop van zwangerschap en bevalling betrokken te blijven. Het uiteindelijke doel is om zoveel mogelijk veiligheid voor jou en je kind te waarborgen.

Om te zorgen dat we je zo goed mogelijk kunnen begeleiden en begrijpen, vinden we een goede communicatie belangrijk. Toch kan het zijn dat je je in bepaalde zaken niet begrepen voelt. Wij zijn hier zelf altijd alert op, maar ook jij kunt dit natuurlijk aan ons kenbaar maken. Wij vinden het daarom fijn als je duidelijk je behoefte naar ieder van ons communiceert waardoor wij de zorg optimaal kunnen afstemmen op jouw behoefte.

Er zijn vaak meerdere mogelijkheden om je een optimale begeleiding te geven en dat mag je dus gerust aangeven, wij denken met je mee! We hopen dat je (achteraf) met een goed gevoel kunt terugkijken op de zwangerschap, bevalling en het kraambed.

NB. Zoals je gemerkt hebt, spreken we in dit boekje voor de leesbaarheid 'jou, de zwangere' aan. Je kunt echter op de plaats waar 'jou' staat, ook 'jullie' lezen. Onze zorg is gericht op jullie hele gezin.

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. Wij zijn ingeschreven in het kwaliteitsregister van onze beroepsorganisatie de KNOV.

SPREEKUUR

Wij houden spreekuur in verloskundigenpraktijk Gouda van maandag tot en met vrijdag. We streven ernaar om iedere week ook een avondspreekuur te houden.

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.

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.

WAT JE NIET MOET VERGETEN

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

Bloedprikken

Tijdens de eerste controle krijg je een formulier mee waarmee je bloed kunt gaan prikken voor het standaard bloedonderzoek bij zwangeren. Dit kan op de verschillende locaties die aangegeven zijn op de achterzijde van het lab-formulier. De uitslagen krijg je van ons tijdens de tweede controle mits je minimaal twee weken daarvoor bloed hebt laten prikken. Bij afwijkende bloeduitslagen word je uiteraard eerder op de hoogte gebracht. Voor de bloedafname moet je een afspraak maken. Dit kan via www.ghz.nl/bloedafname.

Prenatale screening

Tijdens de eerste controle heb je, indien gewenst, informatie gekregen over prenatale screening (de NIPT, 13 en 20 weken echo) of op indicatie over prenatale diagnostiek. Denk hier samen met je partner goed over na en lees de folders die je hebt meegekregen.

Kraamzorg

Na de termijnecho kun je de kraamzorg gaan regelen.

Kraamzorgaanbieders in de regio:

Kraamzorg de Waarden

T 0900 5722646

www.kraamzorgdewaarden.nl

Kraamzorg Naviva

T 088 7777 666

www.naviva.nl

De Kraamvogel

T 088 7788500

www.dekraamvogel.nl

RST Kraamzorg

T 0342 422324

www.rstzorg.nl

Erkenning van de baby en ouderlijk gezag

Als je niet getrouwd bent en je wilt dat de baby de achternaam van je partner krijgt, moet je partner de baby erkennen. Hiervoor moeten jullie samen naar het gemeentehuis. Het is dus het makkelijkst om dit vóór de bevalling te regelen, bij voorkeur voor de 24 weken zwangerschap. In geval van geregistreerd partnerschap is de erkenning automatisch geregeld.

Sinds 1 januari 2023 geldt dat ongehuwde en niet-geregistreerde partners automatisch gezamenlijk ouderlijk gezag krijgen met de moeder. Dit gebeurt als zij hun kind erkennen.

Kinderopvang

Het is goed om je zo vroeg mogelijk in de zwangerschap al te oriënteren op kinderopvangmogelijkheden.

ZWANGERSCHAPSCURSUSSEN

Mocht je in de zwangerschap meer ontspanning, beweging of informatie willen over de zwangerschap en bevalling dan verwijzen we je naar onze website voor het cursusaanbod in de regio.

Verloskundigenpraktijk Gouda organiseert regelmatig informatieavonden over de bevalling en over borstvoeding. Tijdens deze avonden ben je samen met je partner of met degene die je ondersteunt tijdens de bevalling welkom om meer informatie te krijgen over bevalling of borstvoeding. Voor de actuele data en tijden verwijzen we je naar onze website.

GEZONDE VOEDING RONDOM ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om een gezonde, gevarieerde voeding te gebruiken. Eten voor twee 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 drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en warme maaltijd, waarbij tevens ruimte is voor (gezonde) tussendoortjes. Goede variatie is van groot belang en zorgt ervoor dat alle belangrijke voedingsstoffen bij moeder en kind binnenkomen.



Bij het gebruik van een vegetarische/veganistische 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 en met 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

Het advies is om 10-20 microgram vitamine D per dag te slikken. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek of drogist en zit vaak in de zwangerschapsvitamines.

Calcium

Het advies is om 1 gram Calcium per dag binnen te krijgen. 1 gram betekent 4 a 5 porties/glazen melk of vergelijkbare (plantaardige) zuivelproducten per dag. Eet of drink je weinig producten met melk of plantaardige zuivel erin, gebruik dan Calciumtabletten.

IJzer

Zorg ervoor dat je voldoende ijzer binnenkrijgt, bijvoorbeeld door volkorenbrood en vlees te eten. Tip: 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 Atlantische makreel, sardines, zalm en ansjovis. In vis zitten visvetten en met name het vetzuur DHA is nodig om de hersenen van je kindje goed te laten groeien.

Waar moet je opletten bij het eten van vis:

Eet geen roofvissen zoals zwaardvis, paling, tonijn of koningsmakreel dit zijn grote vissoorten en bevatten daardoor meer kwik en dioxines. Eet geen rauwe of gerookte vis, of verhit deze eerst goed. Eet geen vacuümverpakte vis, of verhit deze eerst goed (uit blik of pot kan wel). Voorkeur is om DHA uit vette vis te halen. Wil je of kun je niet voldoende vis eten, dan kan je een vis- of algenoliesupplement slikken van 250-500 DHA.

LET OP MET:

Cafeïne

Wees zuinig met cafeïnehoudende producten. Gebruik maximaal 200 mg cafeïne per dag. Dat staat gelijk aan maximaal 1 kopje koffie per dag. Andere cafeïnehoudende dranken, zoals cola of energiedrank bevatten ook veel suikers, dus gebruik deze liever niet.

Vermijd rauwe voedingsmiddelen

- ▶ vlees zoals biefstuk, tartaar, carpaccio.
- ▶ vleeswaren zoals 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

Lever bevat veel vitamine A. Gebruik daarom 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.

Voor uitgebreide informatie: kijk op www.voedingscentrum.nl of download de app [ZwangerHap](#).

Soms kan begeleiding van een diëtiste gewenst of nodig zijn. Bijvoorbeeld bij een veganistisch eetpatroon, zwangerschapsdiabetes, overgewicht, obstipatie, zwangerschapsmisselijkheid of ijzertekort. Je verloskundige kan je hierover meer vertellen of neem direct zelf contact op met onze diëtiste.

JolijtDietist

T: 0683566040

E: jolijt@jolijtdietist.nl

www.jolijtdietist.nl

LEEFSTIJLADVIEZEN

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 dan is het raadzaam om dit met ons of met je huisarts te bespreken. Ook wij denken graag met je mee naar de mogelijkheden om je hierbij te helpen/ondersteunen. In onze praktijk kun je indien nodig terecht bij Roos van den Berg, coach, of Jantine Visser, psycholoog. Zie voor verdere info onze website.

Werk

Sommige werkomstandigheden kunnen zowel fysiek als mentaal 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.

Sporten

Bewegen is gezond en bevordert een goede zwangerschap, bevalling en een vlot herstel. 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.

Mondverzorging

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

Seksualiteit

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. Je hoeft niet bang te zijn de zwangerschap in gevaar te brengen door het hebben van seks.

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. Gebruik van een infraroodsauna raden we af in de zwangerschap.

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.

Besmettelijke ziekten

Als je tijdens de zwangerschap een besmettelijke ziekte oploopt, kan dat gevolgen hebben voor de gezondheid van je ongeboren kind. Ben je in contact geweest met iemand die een kinderziekte heeft met vlekjes op de huid, zoals waterpokken, rodehond of de vijfde ziekte, of een andere besmettelijke ziekte, neem dan contact op met je verloskundige. Ook het cytomegalovirus (CMV) kan schadelijk zijn voor je ongeboren kind. Dit virus komt vaak voor in speeksel en urine van kleine kinderen. Goede hygiëne is daarom belangrijk. Dit verkleint de kans dat jij een besmettelijke ziekte krijgt zoals een infectie met CMV. Denk bijvoorbeeld aan handen wassen (met zeep) na het afvegen van snottebellen en na het verwisselen van luiers. Ook is het niet verstandig om bestek en eten te delen, of de speen van je kind in je eigen mond te stoppen.

Kinkhoest

Kinkhoest is een besmettelijke ziekte die ernstige hoestbuien kan veroorzaken. Het is vooral gevaarlijk voor jonge baby's die nog niet zijn gevaccineerd. Vanaf 2020 krijgen vrouwen tijdens de zwangerschap een kinkhoestvaccinatie aangeboden. Hierdoor zijn baby's meteen vanaf de geboorte beschermd tegen kinkhoest. Deze vaccinatie wordt de 22 wekenprik genoemd. Voor meer informatie hierover en het maken van een afspraak verwijzen we je naar www.22wekenprik.nl.

Listeria en toxoplasmose

Naast de voedingsadviezen om listeria en 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.

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 ziekten 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 je baby. Ook softdrugs geven een gezondheidsrisico. 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.

LEVEN VOELEN

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

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



Je baby krijgt alles wat het nodig heeft via de placenta. Zolang er zuurstof en voedingsstoffen worden aangeleverd, zal je baby energie hebben om te bewegen en te schoppen. Wanneer de placenta onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen aan je baby kan geven, moet je baby 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 baby, 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. Ervaar je de bewegingen dan nog steeds niet als vanouds en ben je nog steeds ongerust, neem dan contact op met je verloskundige. Je mag hier ook altijd het 06-nummer voor bellen.

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

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 klaar staat met spullen voor een overnachting voor jou en je baby in het ziekenhuis. Aangevuld met een verzekeringsbewijs, het dossier van de kraamzorg, 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, Baby Park, 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 (deze 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.

BEVALHOUDINGEN

De houding die je aanneemt tijdens de bevalling kan invloed hebben op de pijn die je ervaart tijdens de bevalling. Het regelmatig wisselen van houding kan de pijn verminderen en ook de vordering positief beïnvloeden. Naast liggen in bed zijn nog meer opties:

- ▶ Een wee staand opvangen, terwijl je wiegt met je heupen of leunt op een tafel of stoel
- ▶ Op een krukje zitten of op een skippybal
- ▶ Voorover hangen op de tafel of het aanrechtblad
- ▶ Op je handen en knieën zitten bij rugweeën
- ▶ Rondlopen
- ▶ Onder de douche
- ▶ Zitten op de baarkruk tijdens het persen
- ▶ In bad
Bevallen in water kent veel voordelen, waaronder de natuurlijke vorm van pijnstilling, ontspanning tussen de weeën en de bewegingsvrijheid. Omdat niet iedereen thuis een geschikt bad heeft om in te bevallen is het ook mogelijk om een bevalbad te huren of te kopen. Meer informatie hierover vind je op onze website.

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 uiterekende datum, dus tussen zwangerschapsweek 37 en 42. De meeste bevallingen vinden plaats tussen week 40 en 41.

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 de gynaecoloog in het Groene Hart ziekenhuis, daar zul je dan verder begeleid worden.

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 voeteneinde) 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 rijd 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.

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

WANNEER BEL JE DE VERLOSKUNDIGE?

► **Tekenen van de bevalling als je nog geen 37 weken bent**

► **Ongerustheid**

► **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.

► **Weeën**

Als je je eerste kindje krijgt, bel dan als je een uur lang weeën hebt die een minuut duren en om de 3 minuten komen. Als je een volgend kindje krijgt, bel dan met een uur lang weeën die een minuut duren en om de 5 minuten komen. Dit is uiteraard een algemeen advies, het kan zijn dat we hierover op het spreekuur andere afspraken met je maken. Voel je ten allen tijde vrij om ons te bellen als dit voor jou nodig is.

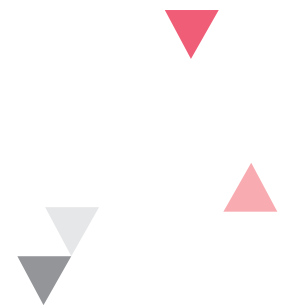
► **Vruchtwaterverlies en een ingedaald hoofd van de baby**

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.



NA DE BEVALLING



NA DE BEVALLING

Wij begrijpen dat er op dit moment veel op jou/ jullie afkomt. In dit hoofdstuk vind je informatie over de kraamperiode. Bij twijfels of vragen, neem dan contact op met je verloskundige.

In de eerste periode na de geboorte hebben we een aantal contactmomenten. Samen met jou en de kraamverzorgster kijken we wat passend is in deze periode voor jullie.

Jij en de baby gaan in de komende periode elkaar steeds beter leren kennen. Het lichaam gaat zich herstellen van de zwangerschap en de bevalling.

Bloedverlies, hechtingen en naweeën

Tot ongeveer 6-8 weken na de bevalling kun je last hebben van bloedverlies. Hier kunnen ook stolsels bij zitten. De eerste dagen na de bevalling is dit iets ruimer dan je menstruatie, door de week heen zal dit steeds minder worden.

Plassen na de bevalling

De eerste dagen na de bevalling kun je last hebben van naweeën, vooral tijdens het geven van borstvoeding. Het is goed om ongeveer elke 3 uur te gaan plassen, een lege blaas vermindert de naweeën en is een goed moment voor je intieme verzorging. De eerste week kan de huid rondom je vagina (vooral na inscheuring of een knip) pijnlijk zijn. Het is normaal als het de eerste dagen wat gezwollen is en je een trekkend gevoel ervaart.

Neem voldoende rust, een warme kruik bij naweeën of een warme douche. Eventueel kan je Paracetamol gebruiken; per 24 uur maximaal iedere 6 uur 2x500mg.

Ontlasting

De ontlasting komt meestal vanaf dag 3 of 4 na de bevalling weer op gang. Voldoende drinken, vezelrijk eten en lichaamsbeweging zijn goed om de ontlasting op gang te brengen

Bekkenbodem in de kraamtijd

Geef je bekkenbodem de eerste 6 weken de tijd om te herstellen. De eerste week zal je mogelijk nog niet geheel controle ervaren en af en toe een wat zwaar gevoel hebben in de bekkenbodem. Dit is heel normaal en dit herstelt over het algemeen binnen een week.

Na 10 dagen is de draagkracht van je bekkenbodem ongeveer 10-20% en na 6 weken 50% van normaal. Je kunt zeker je activiteiten uitbreiden maar doe dit stapsgewijs en zorg ervoor dat je bij tillen/opstaan uitblaast zodat je de druk in de buik goed opvangt. Breidt activiteiten zoals wandelen rustig uit. Begin bijvoorbeeld met 15 min wandelen.

Houd je na 6 weken klachten of nemen de klachten van een zwaar gevoel of verlies van controle toe (ook in de 1e 6 weken)? Neem dan contact op met de verloskundige/bekkenfysiotherapeut.

Vitamine K en D

Vitamine K zorgt voor een goede bloedstolling. Na de geboorte geven wij de baby 1 mg vitamine K druppels, wat voldoende is voor de eerste week.

Wanneer je baby borstvoeding krijgt geef je je baby ook elke dag vitamine K, totdat je baby 12 weken oud is.

Wanneer je baby volledige flesvoeding krijgt is dit niet nodig, omdat hier al vitamine K aan is toegevoegd.

Vitamine D draagt bij aan goede groei van botten, tanden en spieren en versterkt het immuunsysteem. Vanaf dag 8 geef je je baby iedere dag vitamine D, ongeacht welke voeding de baby krijgt

Huilgedrag

Huilen is een vorm van communiceren en is normaal gedrag in de ontwikkeling. In de eerste week huilt een baby vaak 's nachts. De meeste wakkere momenten zijn tussen 21.00 – 03.00 uur. Een baby die huilt kan rood aanlopen en met zijn beentjes trekken.

Er is tijd nodig om het gedrag en de verschillende manieren van huilen te leren kennen. Rust en regelmaat bevordert het slaap- en waakritme van je baby. Voor je baby is het krijgen van troost en geborgenheid tijdens het huilen fijn.

Als je merkt dat je je wanhopig voelt door het huilen, leg je baby weg en schakel hulp in. Neem contact op wanneer je het gevoel hebt dat het je psychisch beïnvloedt en/of wanneer je ongerust bent over het huilgedrag.

Temperatuur baby

Meet de temperatuur rectaal. Een normale temperatuur voor een baby is tussen de 36.5 – 37.5 °C.

Baby's kunnen hun eigen temperatuur nog niet meteen goed op peil houden. Het is normaal dat deze dus nog schommelt. Een te hoge of lage temperatuur wordt meestal veroorzaakt door omgevingsfactoren (te warm of te koud aangekleed, te warme of te koude kamer).

Probeer met één of twee kruiken en een mutsje de temperatuur van de baby op peil te houden. Wanneer de temperatuur afwijkt van normaal:

- ▶ Controleer of de thermometer diep genoeg zit.
- ▶ Controleer omgevingsfactoren.
- ▶ Onder 36.5 °C, pas huid-op-huid contact toe en/of dek toe met dekens (wol), kruiken en een celstofmatje en meet na een uur opnieuw de temperatuur.
- ▶ Voed de baby zodat hij/zij genoeg energie heeft om zichzelf op temperatuur te houden.

Heb je deze handelingen gedaan en blijft de temperatuur van je baby onder 36.5 °C of boven 37.5 °C bel dan je verloskundige.

Een afwijking in de temperatuur kan ook veroorzaakt worden door een infectie. Symptomen die hierbij kunnen horen zijn: grauwe en/of bleke kleur, kreunen, versnelde ademhaling, slecht drinken, slap en stilltjes zijn of juist snel en hoog huilen. Als er sprake is van een afwijkende temperatuur in combinatie met 1 of meer van deze symptomen bel dan meteen met je verloskundige.

Emoties

In de eerste week kunnen jij en je partner verschillende emoties ervaren. Je kunt last hebben van kraamtranen. Dit komt door de hormonale veranderingen in je lijf. Dit kan gepaard gaan met vermoeidheid, slecht slapen, bezorgdheid, somberheid, prikkelbaarheid. Dit duurt één tot een paar dagen.

Zorg goed voor jezelf door voldoende rust te nemen, maar ook regelmatig te bewegen, te praten over je gevoelens en eventueel hulp te zoeken voor praktische zaken zodat je alle ruimte hebt voor jezelf en de baby.

Neem contact op als je snel geprikkeld en boos bent, als je denkt dat anderen je kwaad willen doen, je slecht slaapt of je je erg onrustig voelt. Ook als je je overwegend somber of depressief voelt, je weinig van je baby kunt genieten of als je twijfels hebt over je emoties bel dan met je verloskundige om dit te bespreken.



VOEDING VOOR JE BABY



INLEIDING

Dit deel van het boekje geeft je een globale uitleg over verschillende soorten voeding voor je baby.

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 voorbereid, 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.

Verdere informatie over borstvoeding kun je via allerlei manieren tot je nemen. Naast boeken en internet is het bezoeken van een informatiebijeenkomst een aanrader. Tijdens de borstvoedingsbijeenkomsten krijg je algemene informatie over borstvoeding en er is ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen met andere zwangeren en moeders. Kijk voor het actuele aanbod op onze website!

WAAROM IS BORSTVOEDING BELANGRIJK?

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Het geven van borstvoeding levert voor moeder en kind gezondheidswinst 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 eczeem

Dit 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 samentrekken 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 prolactinegehalte 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 zuigreflexen 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. Uiteraard volg je jouw moedergevoelens als je je baby daarbij wilt helpen. De kraamverzorgster of verloskundige is er om eventueel ondersteuning te bieden bij het aanleggen.

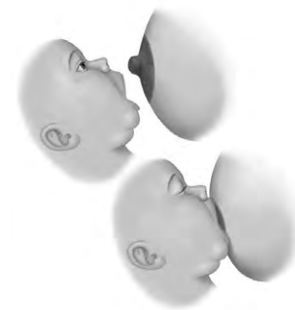
Neem de tijd en rust om aan te leggen. Geduld is een belangrijke factor. Direct aanleggen is niet een absolute voorwaarde voor het slagen van de borstvoeding. Als aanleggen door bijzondere omstandigheden niet mogelijk is kan hetzelfde ritueel op een later tijdstip plaats vinden.

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 tepel.
- ▶ 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 melkklierweefsel en melkkanalen 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 zo nodig het voorhoofd met je hand, zodat je baby niet met de neus in de borst zakt. Een baby kan in deze houding de aangeboren reflexen het makkelijkst gebruiken. Een voordeel van deze houding is dat de voeding rustiger verloopt doordat de zwaartekracht de krachtige melkstroom afzwakt.



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 à vier na de bevalling optreden. Gestuwde borsten voelen vol en gespannen aan. Door je baby op verzoek en op de juiste manier aan te leggen, is de stuwings vaak na 1 à 2 dagen grotendeels verdwenen. Je baby wil meestal frequent drinken tijdens de stuwings.

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. Smakende lippen, het hoofd opzij draaien, op handen of vingers sabbelen, bewegen met de mond en de tong naar buiten steken zijn voedingsignalen. 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 mosterdgeel dunne 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. Wat voor jouw baby gezond is, is mede afhankelijk van het geboortegewicht.

Regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarop de voedingsbehoefte van de baby onverzagbaar 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 zoogkompressen. Bij gebruik van wasbare zoogkompressen 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 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 afgevallen ten opzichte van het geboortegewicht, 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 afgekolfd 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. 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 (dubbeltzijdige) elektrische kolf aan te raden. Je kunt deze huren bij de thuiszorgwinkel of in het GHZ via www.mypump.nl

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 tepel.
- ▶ 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 melkkanalen 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 afgekolfd borstvoeding

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

Locatie	Houdbaarheid
Kamertemperatuur	8 uur
Koelkast*	tot 8 dagen
Vriesvak koelkast	2 weken
Diepvriezer	12 maanden

* beware 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 gekolfd 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 anti-stoffen en voedingsstoffen op.

Alternatief voor borstvoeding

Als borstvoeding geven niet mogelijk is of niet je wens is, dan is het goed om te weten dat er alternatieven zijn. Hierbij kun je denken aan donormelk, via www.moedermelknetwerk.nl maar ook aan kunstvoeding.

Kunstvoeding

Kunstvoeding is meestal gemaakt van koeienmelk en verkrijgbaar als poeder in blik, of vloeibaar in kleinere hoeveelheden. Er zijn veel verschillende soorten en merken beschikbaar bij een drogisterij, supermarkt of apotheek. Alle in Nederland verkrijgbare kunstvoeding voldoet aan zeer strenge eisen waardoor je veilig kunt kiezen wat het meest geschikt en passend is in jullie situatie. Er zijn veel verschillende soorten en maten flessen en spenen verkrijgbaar. Welke fles en speen voor jouw baby geschikt is moet je soms ervaren in de loop van de dagen. Het is in ieder geval een goed idee om - als je voor kunstvoeding, of voeden met een flesje kiest - alvast in het schap van de winkel te kijken en een setje voor een pasgeborene aan te schaffen.

Over hoe het voeden met een flesje werkt krijg je veel informatie van de (verpleegkundige en) kraamverzorgende in de eerste dagen na de geboorte. Het is belangrijk dat je baby met rust een aandacht gevoed kan worden.

Bij voorkeur door een vaste persoon of een klein aantal vaste personen. Net als drinken aan de borst vraagt drinken uit een fles oefening en geduld. Bij voeden met een flesje kun je net als bij borstvoeding tijdens het voeden huid op huid contact toepassen, dit geeft vaak een prettig gevoel van geborgenheid.

Bij gebruik van kunstvoeding kun je grotendeels op verzoek voeden. Geeft je baby aan dat het voedingstijd is, dan kun je daar vaak in meegaan en voeding gaan geven. In dit geval is het wel belangrijk dat je niet boven de voor jouw baby vastgestelde hoeveelheid voeding per dag uitkomt.

Het is goed om te weten dat de maag van de baby in het begin nog klein is. De eerste dag drinkt de baby nog maar 10-20 ml, en de dagen erna bouw je met 10 ml per dag op. Aan het einde van de eerste week drinkt de baby maximaal 100 ml kunstvoeding per voedingsmoment.



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 je baby binnen een uur na de geboorte aan de borst te leggen.
- ▶ 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 lactatiekundige. Zij zijn extra gespecialiseerd in de begeleiding bij borstvoeding.

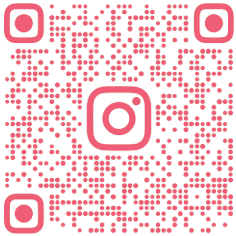
- ▶ Na afloop van de kraamtijd dragen wij onze zorg voor je baby over aan het consultatiebureau. In principe zijn zij dan ook verantwoordelijk voor de borstvoeding. Tot ongeveer zes weken na de bevalling blijven wij ook beschikbaar voor het stellen van vragen.

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

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.

NUTTIGE ADRESSEN



VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK GOUDA

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Informatie over borstvoeding en voeding

App ZwangerHap

App MediMama: Via deze app kun je controleren of de medicatie die je gebruikt veilig is in je zwangerschap.

Vierstroom

Thuiszorgwinkel Gouda/Vegro

Bodegraafsestraatweg 3, Gouda

0800 2887766

www.vegro.nl

Centrum voor Jeugd en Gezin

www.cjggouda.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.

Borstvoedingsvereniging

La Leche League

www.borstvoeding.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.

Borstvoeding

www.borstvoeding.com

Producenten van borstkolven en andere borstvoedingsproducten:

Medela: www.medela.nl

Ardo: www.ardo.nl

Horigen: www.horigenborstkolf.nl

My Pump: www.mypump.nl

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.



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.

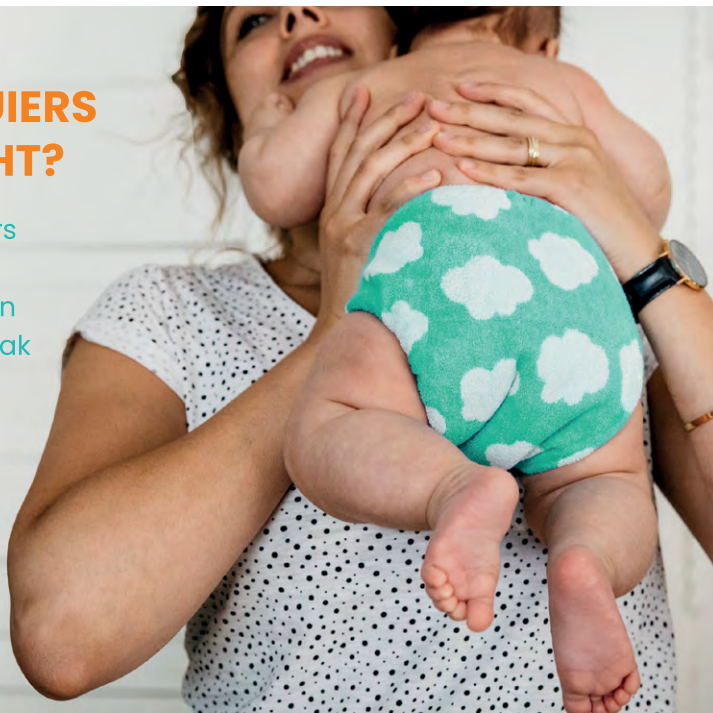
BIJZONDER HEDEN

AL OVER LUIERS NAGEDACHT?

Met wasbare luiers
voorkom je afval,
bespaar je geld en
wordt je kindje vaak
eerder zindelijk.



www.billenboetiek.nl



ZIT JIJ HIER TE WACHTEN OP JOUW ZWANGERSCHAPS CONTROLE?

Met jou wachten tientallen zwangere vrouwen in Zuid-Afrika ook op een controle, alleen weten zij niet of ze vandaag wel aan de beurt zullen komen.

Zwangere vrouwen In Zuid-Afrika wachten soms de hele dag op een controle. Op die dag missen zij cruciale inkomsten. Daarom kiezen ze er vaak voor om niet op controle te komen. Met als gevolg dat problemen in de zwangerschap vaak (te) laat ontdekt worden en het sterftecijfer hoog blijft.

De Healthy Mom and Baby Clinic biedt liefdevolle, professionele hulp aan vrouwen in de sloppenwijken van Jeffreys Bay (Zuid-Afrika). Zo maken zij een enorm verschil in de zorg voor deze aanstaande moeders en hun baby's. Steun een zwangere vrouw, zoals Azakiwe op de foto, door haar controle te betalen. Scan de QR code of ga naar www.turnthetide.nl/sponsor-zwangerschap

TURN THE TIDE FOR

HEALTHY MOM
& BABY CENTRE

