



VOEDING

WAT MAG JE VERWACHTEN OP HET GEBIED VAN VOEDING?

Tijdens de zwangerschap begint ook de voorbereiding op de voeding van jullie kindje. We geven informatie over de verschillen tussen borstvoeding en flesvoeding. Zo kun je samen met je partner je keuze maken.

De voordelen van borstvoeding:

1. Wist je bijvoorbeeld dat borstvoeding vol zit met allerlei anti stoffen die jouw baby beschermen? En dat er voldoende voedingstoffen en vitamines in zitten om je kindje wel een half jaar volledige borstvoeding te kunnen geven? Daarnaast is het gratis! En altijd direct op de juiste temperatuur beschikbaar!

Maak ook gebruik van de informatie van de borstvoedingsorganisaties. Deze staan hieronder vermeld. Via Facebook of andere media zijn er ook groepen waarbij je heel laagdrempelig verhalen en ervaringen van andere moeders kunt lezen.

2. Direct na de geboorte ligt je baby lekker bloot tegen je aan. Het harde werken zit er op. Jullie kunnen eindelijk kennis maken met jullie kleintje! Wij zorgen voor rust, zodat jullie alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar. Ook als je niet hebt gekozen om borstvoeding te geven is huid op huid contact van groot belang voor jou en jullie kindje.

3. Je pasgeboren baby voelt je warme huid en gaat vaak al tijdens het eerste contact op zoek naar de borst. Als je baby ongestoord zijn gang gaat, zal er een grote kans zijn dat hij de borst zelf vindt en meteen goed kan drinken. Die eerste kleine slokjes zijn van groot belang. Wij noemen dit ook wel “het gouden uur”.

‘Als je je baby binnen één uur na de bevalling aanlegt, slaat hij dit als het waren op in zijn hersentjes. Zo weet hij de volgende keer vaak goed hoe hij weer aan de borst moet drinken.’

Daarnaast heeft snel en frequent aanleggen nog meer voordelen:

– de baby krijgt direct het colostrum (eerste borstvoeding) binnen. Dit colostrum bevat veel antistoffen en heeft een laxerende werking waardoor je baby snel zijn darmen zal lozen. Met als voordeel dat hij minder kans heeft om geel te worden.

– De baarmoeder zal door het drinken aan de borst goed kunnen samentrekken waardoor bloedverlies beperkt blijft en je minder kans op infectie hebt.

4. Je baby mag dag en nacht bij je blijven en we geven uitleg en ondersteuning, zodat jullie allebei wennen aan drinken aan de borst. Praktisch alle vrouwen kunnen in de loop van de tijd meer dan genoeg moedermelk produceren. Toch is iedere vrouw anders en gaat het misschien anders dan je in je omgeving hebt gehoord. Wij voorzien per situatie van goede en eerlijke adviezen.

5. De baby mag drinken naar behoefte en dat is de eerste weken heel vaak. Meestal 8–12 keer per dag. Jouw baby is er nog niet klaar voor om hele lange blokken te slapen. Nachtvoedingen horen er echt bij de eerste weken. Wij zorgen dat je tussendoor voldoende kunt rusten.

6. Bijvoeding is bijna nooit nodig als je baby gezond en voldragen is en daarbij effectief drinkt. Colostrum en borstvoeding bevat heel veel gezonde vetten en voedingstoffen voor een gezonde groei en ontwikkeling van je baby. Daarnaast heeft je baby voldoende reserves aan vocht en vetten voor de eerste 24–48 uur. Samen met jullie als ouders en met jullie verloskundige houden we goed in de gaten of alles goed gaat met jullie baby. Zo nodig zullen we jullie informeren als bijvoeding noodzakelijk mocht zijn.



7. We leggen uit welke houdingen prettig zijn om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. Pijn hoort er niet bij. Wel moeten je borsten vaak de eerste dagen even wennen. Goed aanleggen voorkomt een hoop ongemakken. Wij zorgen ervoor dat je in de loop van de kraamweek helemaal zelfstandig en zonder grote problemen je baby kan voeden. En dat je weet waarop je moet letten.

8. Soms heeft een baby bijzondere zorg nodig en kunnen jullie tijdelijk niet bij elkaar zijn en/of je baby is nog niet in staat om goed te drinken. En wordt de zorg tijdelijk van ons overgenomen door het Moeder & Kind Centrum/ ziekenhuis. Ook daar is goede hulp rondom de borstvoeding aanwezig. Wij staan in goed contact met hen. Bij jullie thuiskomst zullen wij indien nodig contact met hen hebben voor aanvullingen op de overdracht die jullie mee naar huis krijgen.

Wij beschikken direct over allerlei borstvoedingshulpmiddelen. Borstkolven kun je bij ons kosteloos gebruiken. Indien nodig kan er altijd een lactatiekundige ingeschakeld worden. Wij hebben goede contacten met lactatiekundigen in de regio.

9. Jonge baby's kunnen in de war raken door een fopspeen. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst. Daarnaast kost het zuigen op een fopspeen veel energie waardoor een kindje misschien te moe is voor de borst. Het kan ook zijn dat ze minder vaak borstvoeding krijgen omdat ze voedingen missen. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen en ook nog geen fles te geven. Indien je baby toch bijvoeding nodig heeft doen we dit doormiddel van een cupje of vinger-voeden.

10. Na afloop van de kraamtijd kun je voor begeleiding bij borstvoeding terecht bij het consultatiebureau en of de lactatiekundige. We geven je ook informatie over de borstvoedingsorganisaties. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen gevoed hebben en na een extra training allerlei vragen kunnen beantwoorden. Deze hulp is gratis, je vindt ze op www.borstvoeding.nl

11. Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. We raden je aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft je baby ook ander voedsel nodig. Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby willen.

MEER INFORMATIE OVER BORSTVOEDING?

- o Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
www.nvlborstvoeding.nl
- o Borstvoedingsorganisatie La Leche League
www.lalecheleague.nl
- o Vereniging Borstvoeding Natuurlijk
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

KUNSTVOEDING

Er kunnen ook diverse redenen zijn om te kiezen voor flesvoeding (kunstvoeding) Het is belangrijk dat je hier goed over nadenkt en een weloverwogen beslissing maakt. Als je kiest voor kunstvoeding, zorg er dan in ieder geval voor dat er altijd een pak babymelkpoeder en een flesje met speentje in huis is. Wij zullen ook bij het geven van kunstvoeding alle begeleiding bieden die nodig is, en ook voorlichting geven over de bereiding van de voeding.