



DichtbijDragen vindt het erg belangrijk dat jullie als ouders op grond van de juiste informatie en professionele zorg van mij, keuzes kunnen maken voor de toekomst van jullie kindje. Wat mag je op gebied van de zorg rondom de voeding van jullie kindje van mij verwachten?

1. Tijdens de zwangerschap begint ook de voorbereiding op de voeding van jullie kindje. Ik geef je informatie over de verschillen tussen borstvoeding en flesvoeding. Zo kun je samen met je partner je keuze maken. Maak ook gebruik van de informatie van de borstvoeding organisaties. Deze zijn te vinden op de website www.dichtbijdragen.nl tevens zijn er verschillende cursussen die uitgebreid uitleg geven over borstvoeding.

2. Direct na de geboorte ligt je baby lekker bloot tegen je aan. Ik zorg 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 de gelegenheid geeft uit de borst te drinken, 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 anti stoffen en heeft een laxerende werking waardoor je baby snel zijn darmen zal lozen. Met als voordeel dat hij minder kans heeft om erg geel te worden.

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

4. Je baby is dag en nacht bij je en ik geef 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. Ik zal je per situatie voorzien van goede en eerlijke adviezen. DichtbijDragen hanteert de richtlijnen van veilig slapen. Deze zijn te vinden op www.veilig.nl

5. De baby mag drinken naar behoefte en dat is de eerste weken heel vaak. Tijdens de eerste dagen is het advies om iedere 2 á 2 1/2 uur je baby bij je te laten drinken. Borstvoeding werkt met vraag en aanbod, dus komt er sneller meer melk. Het beste is minimaal 8-12 keer per etmaal. Jouw baby is er nog niet klaar voor om hele lange tijd achter elkaar te slapen. Nachtvoedingen horen er voorlopig dan ook bij, ook bij kunstvoeding. Natuurlijk help ik je tussendoor voldoende rust te nemen.

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 voedingsstoffen voor een gezonde groei en ontwikkeling van je baby. Daarnaast heeft je baby voldoende reserves aan vocht en vetten voor zeker de eerste 24 uur. Samen met jullie als ouders en met jullie verloskundige houd ik goed in de gaten of alles goed gaat met jullie baby. Zo nodig zal ik jullie informeren als er bijvoorbeeld extra stimulatie van de borstvoeding nodig is door middel van kolven.

7. Er zijn diverse houdingen die prettig kunnen zijn om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. De eerste dagen na de bevalling is de biological nurturing houding (tv houding) erg handig en weinig belastend voor moeder en kind. Bij deze houding lig je comfortabel achterover (zoals je tv kijkt) en ligt de baby op je en zoekt zelf de borst. Door gebruik te maken van deze houding maak je gebruik van de zwaartekracht en zal de baby zelf goed aanhappen. Je kunt hier meer over lezen op <https://www.borstvoeding.com/boeken/bnboek.html> Het boek waar hier over gesproken wordt kun je in de kraamweek van mij lenen.

Wanneer je je beter voelt gaan we de andere houdingen proberen en kijk je wat je prettig vindt. Pijn hoort er niet bij. Wel moeten je borsten vaak de eerste dagen even wennen. Goed aanleggen voorkomt een hoop ongemakken. Ik zorg 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. In dat geval wordt de zorg tijdelijk van ons overgenomen door het moeder en kind centrum/ ziekenhuis. Ook daar is hulp rondom de borstvoeding aanwezig. Bij jullie thuiskomst zal ik indien nodig contact met hen hebben voor aanvullingen op de overdracht die jullie mee naar huis krijgen.

Ik beschik over diverse borstvoedingshulpmiddelen om je ook in minder makkelijke situaties zo goed mogelijk te kunnen helpen. Indien nodig kan er altijd een lactatiekundige geadviseerd worden. Ik heb goede contacten met lactatiekundige uit de regio. Deze vind je ook op mijn website.

9. Jonge baby's kunnen in de war raken door een fopspeen. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst. Het kan ook zijn dat ze minder vaak borstvoeding krijgen omdat ze voedingen missen of te moe zijn om te drinken. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen en ook nog geen fles te geven. Indien je baby afgekolfde melk of in het uiterste geval bijvoeding nodig heeft doen we dit doormiddel van een cupje of vingervoeden. Er bestaat ook een mogelijkheid om donormelk aan je kindje te geven als je zelf even niet voldoende melk hebt om aan je kindje te geven.

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 <http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl>

11. Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. Ik raad je aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna is het tijd om je baby ook ander voedsel aan te bieden. Een mooie manier om dit te doen is de Rapley methode. Je kunt hier alles over vinden op www.borstvoeding.com Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby willen.