



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

1. Tijdens de zwangerschap begint de voorbereiding op de voeding van jullie kindje. Ik geef informatie over borstvoeding en flesvoeding. Zo kun je samen met je partner je keuze maken. Maak ook gebruik van de informatie van de borstvoedingsorganisaties.
2. Meteen 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 aanlegt, slaat hij dit als het waren op in zijn hersentjes. Het inprentingsproces komt op gang. 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 het in de zwangerschap gevormde meconium uit 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 samen trekken waardoor bloedverlies beperkt blijft, je minder kans op infectie hebt en je herstel goed kan verlopen.

4. Je baby mag dag en nacht bij je blijven, zodat jullie elkaar goed leren kennen. Praktisch alle vrouwen kunnen in de loop van de tijd genoeg moedermelk produceren. Iedere vrouw is anders en vaak gaat het anders dan je in je omgeving hebt gehoord. Er is uitleg en ondersteuning, zodat jullie allebei wennen aan drinken aan de borst. Per situatie zal ik je voorzien van goede en eerlijke adviezen. Informatie over veilig slapen kunt u vinden op [www.veilig.nl](http://www.veilig.nl)

5. De baby mag drinken, ongeacht voedings keus, op verzoek. Dat is meestal de eerste weken heel vaak, soms wel 8-12 keer per dag. De borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker je voedt, hoe meer melk je maakt. Jouw baby is er nog niet klaar voor om hele lange blokken te slapen. Nachstvoedingen horen er echt bij de eerste weken.

6. Bijvoeding is haast 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 zal ik je informeren als bijvoeding noodzakelijk mocht zijn.

7. Ik leg uit welke houdingen prettig zijn om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. Pijn hoort er niet bij. Vraag dan voor al om advies. 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. En wordt de zorg tijdelijk overgenomen door het ziekenhuis. Ook daar is goede 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 direct over allerlei borstvoedingshulpmiddelen, en heb van alles bij me. Borstkolven (hand en dubbelzijdig elektrisch) kun je bij mij kosteloos gebruiken. Voor de kolfsetjes vraag ik wel een vergoeding, deze kan ik bij een andere cliënt immers niet opnieuw gebruiken. Indien nodig kan er altijd een lactatiekundige geadviseerd worden. Ik heb goede contacten met lactatiekundigen uit de regio.

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. Ik adviseer daarom om voorlopig liever geen fopspeen en ook nog geen fles te geven. Indien je baby toch bijvoeding nodig heeft doen we dit door middel van een cupje of vinger-voeden.

10. Na afloop van de kraamtijd kun je voor begeleiding bij borstvoeding terecht bij de GGD (het consultatiebureau) en/ of een lactatiekundige. Ik geef 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.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl) (telefoonnummer 0343-576626), [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl) (telefoonnummer 0111-413189) en [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com).

11. Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen gemakkelijk en plezierig. Met Unicef en de WHO raad ik 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.