

Borstvoeding

Afkolfdagboek



Vragen?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen?
Stel ze gerust aan een arts, verpleegkundige of vroedvrouw.
Zij staan u graag te woord. U kan de vragen noteren in dit afkolfdagboek.

Neonatologie - Materniteit

T 051 42 52 62

materniteit@sintandriestielt.be

Bron: dienst materniteit Sint-Andriesziekenhuis, 01 oktober 2021



Als uw baby op de neonatale afdeling ligt, is het niet altijd mogelijk om uw baby zelf borstvoeding te geven. Toch adviseren wij juist uw zieke of premature baby moedermelk te geven. Er zijn heel wat voordelen aan het geven van moedermelk aan uw premature en zieke baby.

COLOSTRUM bevat hoge concentraties antistoffen, vitamines en mineralen

Moedermelk biedt **BESCHERMING** tegen de onrijpe darmen

Moedermelk bevat **GROEIFACTOREN**. Ze zijn van groot belang voor de rijping van het spijsverteringsstelsel

Moedermelk wordt beter verdragen en is **LICHT VERTEERBAAR**

De antistoffen in moedermelk bieden **BESCHERMING TEGEN INFECTIES**. Een premature baby heeft door de kortere zwangerschapsduur minder antistoffen van de moeder meegekregen en zijn eigen afweersysteem is nog onvoldoende ontwikkeld.

Borstvoeding bevordert de **HECHTING** tussen de moeder en haar baby

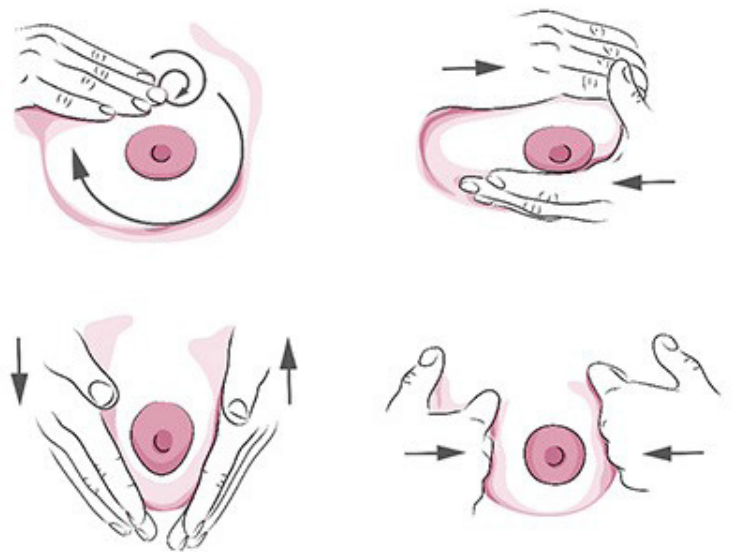


Eens u als ouder ervoor gekozen heeft om borstvoeding te geven aan uw premature baby, zal er gestart worden met het stimuleren van de melkproductie. Het is normaal dat er niet onmiddellijk bij uw kind gestart wordt met het rechtstreeks drinken aan de borst, soms worden de eerste dagen geen voeding per os aangeboden aan het kind. In deze situaties moet er dus afgekolfd worden om de melkproductie op gang te brengen en verder op te bouwen. De eerste dag starten we dit door manueel af te kolven, daarna kan er overgeschakeld worden naar elektrisch afkolven.

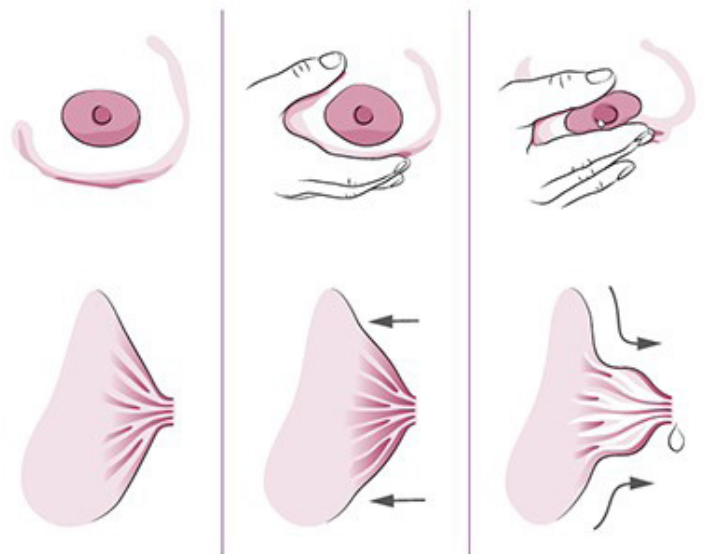
EERSTE 24U: MANUEEL AFKOLVEN

Hoe begin ik eraan?

1. Was steeds uw handen voor het starten! **HANDHYGIËNE**
2. **MASSAGE**: Voor start **ALTIJD** beide borsten masseren, kan zorgen voor meer productie.



3. **TECHNIEK**: Duw uw vingers in de richting van uw borstkas, laat uw vingers niet glijden over uw huid maar laat ze op dezelfde plaats staan. Knijp uw borst zachtjes samen en rol duim en vingers gelijktijdig naar voren richting tepel. Ontspan en herhaal de techniek.

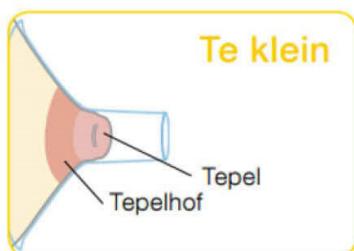


De afkolftechniek in drie stappen in voor- (boven) en bijbehorend zijaanzicht (onder)

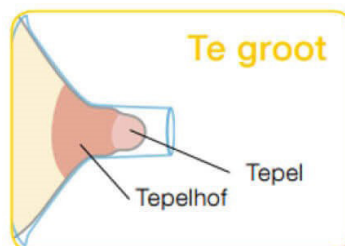
ELEKTRISCH AFKOLVEN

Waar kan ik terecht voor een afkolfpomp?

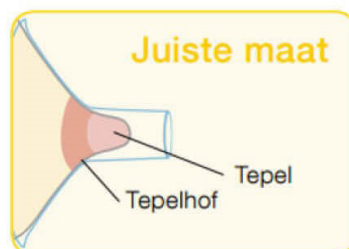
Er bestaat altijd een mogelijk tot het huren of kopen van een afkolfpomp. Als koppel moet je nagaan wat voor jullie de beste keuze is. Een afkolfpomp huren kan bij de mutualiteit of bij een apotheek. Alle toebehorende zaken kunnen ook steeds aangekocht worden. Denk hierbij aan de bijhorende flesjes met speentjes, bewaarzakjes, ... Er bestaan verschillende soorten afkolfpompen, indien u zelf niet goed weet hoe je deze gebruikt kunt u deze meebrengen naar het ziekenhuis zodat wij jullie wegwijs kunnen maken in het gebruik ervan.



- I De tepel schuurt langs de zijkant van de schacht.
- I Probeer een grotere maat.



- I De tepel en een overmatig deel van de tepelhof worden de schacht ingetrokken.
- I Probeer een kleinere maat.



- I De tepel bevindt zich in het midden en heeft voldoende bewegingsruimte.

TIP! Gebruik de juiste maat van kolfschelp! Hoe weet ik dit zeker?

VAN GROOT BELANG! Hygiëne voor en tijdens het afkolven

1. Handhygiëne

Start steeds met het wassen van de handen vooraleer er gestart wordt met afkolven.

2. Verzorging van de borsten en tepels

Was de borsten en tepels met lauw water, gebruik geen zeep!

3. Kolfmateriaal

Was alle onderdelen grondig met water en detergent en spoel nadien grondig. Gebruik een aparte keukenhanddoek om deze af te drogen. Steriliseer 1 maal per dag de onderdelen. Ook in het ziekenhuis kunt u gebruik maken van het afkolftoestel, dit kolfsetje mag 1 dag gebruikt worden. Na elk gebruik telkens grondig wassen. Na 24u wordt er aangeraden deze te vervangen door een nieuwe set.

Bewaren van moedermelk

1. Moedermelk meebrengen naar het ziekenhuis

Wanneer uw kindje op de prematurenafdeling verblijft terwijl u al naar huis bent, brengt u best afgekolfde en/of ingevroren moedermelk mee in een koelbox met koelelementen erbij.

Je krijgt flesjes en etiketten mee van het ziekenhuis. Per voeding doe je de melk in een flesje en kleef je er een etiket op met de datum en het uur van kolven. Je bewaart de melk in de frigo thuis en brengt deze vervolgens mee naar het ziekenhuis.

2. Invriezen van moedermelk

De afgekolfde moedermelk moet eerst afkoelen vooraleer ze ingevroren wordt. Doe de potjes niet te vol en label ze met dag en uur. Het invriezen van moedermelk mag maximum 6 maand.



+ ETIKET:

1. Naam

2. Datum

3. Uur

4. Indien ontdooid:

**datum + uur van
uithalen uit diepvries**

3. Opwarmen van moedermelk

De moedermelk mag op kamertemperatuur gegeven worden, tenzij u verkiest dat de moedermelk opgewarmd wordt. Doe dit bij voorkeur in een flessenverwarmer, maar nooit in de microgolfoven. Bij te hoge opwarming worden de antilichamen immers vernietigd en de baby kan zich bovendien verbranden.



4. Ontdooien van moedermelk

Gebruik altijd eerst de oudste moedermelk. Ontdooi de moedermelk door ze de nacht ervoor in de koelkast te zetten. Je kan ze ook opwarmen door het potje in een warmwaterbad te zetten. Let erop dat het water niet in contact kan komen met de melk.

5. Moedermelk bewaren in de thuissituatie

Afgekolfde moedermelk moet in de thuissituatie op een propere en hygiënische plaats bewaard worden. Dit mag op kamertemperatuur tot de volgende voeding (max 4u). Bij grotere hoeveelheden is het aangeraden om de moedermelk achteraan in de koelkast te bewaren (max 48 u).

TIP DAG 1

Indien uw baby nog niet zelf aan de borst kan drinken, start u best binnen de 6u na de bevalling met afkolven om een maximale melkproductie te bereiken.

Een premature baby krijgt de eerste dagen zijn aanbevolen voedingstoffen via een infuus toegediend. Tenzij de kinderarts beslist dat er toch kan gestart worden met voeding, per os (door de mond) of via een maagsonde die geplaatst wordt bij uw baby.

Notities/Vragen?

[illegible]

DAG 1: MANUEEL AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Kolf met de hand af zodat de moedermelk (colostrum) aan de baby gegeven kan worden. Deze melk wordt opgevangen met een proper lepeltje of in een cup. Het is normaal dat er slechts een zeer kleine hoeveelheid colostrum afgekolfd wordt. Ook kan het mogelijk zijn dat er geen moedermelk afgekolfd wordt, wees hierbij niet ongerust, blijf verder regelmatig manueel afkolven om de productie te stimuleren. Het vraagt de nodige tijd, geduld en voldoende rust.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Ideaal is om 8 keer op een dag af te kolven, probeer dit overdag om de 3u en 's nachts om de 4u uit te voeren. Dit is soms niet mogelijk en hangt ook af van uw lichamelijke en psychologische toestand. Pas indien nodig het schema aan en bepaal wat voor u het best werkt.

TIP DAG 2

De colostrum die de eerste dagen door de borsten wordt geproduceerd, is geel van kleur en minder vloeibaar dan de latere moedermelk. De hoeveelheid is gering maar colostrum is echt 'krachtvoer' voor uw baby en bevat veel antistoffen. Het is bovendien laxerend en zal helpen de stoelgang van uw baby op gang te brengen.

Notities/Vragen?



DAG 2: Na 24 uur kan overwogen worden om ELEKTRISCH AF TE KOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Na 24u kan er gekozen worden om elektrisch af te kolven. Er wordt gewerkt met een dubbelzijdig afkolfsysteem. Er wordt aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. Stel de kracht van de pomp in naar eigen voorkeur, wat voor jou als aangenaam aanvoelt. Ook nu kan er opnieuw maar een kleine hoeveelheid moedermelk afgekolfd worden, of zelfs geen moedermelk te zien zijn. Wees niet ongerust, blijf verder regelmatig afkolven om de productie te stimuleren. Als u zelf wilt kunt u na het elektrisch afkolven nog manueel nakolven om wat extra druppels moedermelk op te vangen, wat een positief effect kan hebben op de productie. Het vraagt de nodige tijd, geduld en voldoende rust.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Ideaal is om 8 keer op een dag af te kolven, probeer dit overdag om de 3u en 's nachts om de 4u uit te voeren. Dit is soms niet mogelijk en hangt ook af van uw lichamelijke en psychologische toestand. Pas indien nodig het schema aan en bepaal wat voor u het best werkt.

TIP DAG 3

Verwen uzelf! Neem een comfortabele houding aan om af te kolven. Zorg ook voor een voldoende warme omgeving. Indien u wilt kunt u steeds afkolven op de prematurenafdeling bij uw baby. Indien dit niet lukt, probeer tijdens het kolven te denken aan uw kind of neem een foto van uw kind bij de hand, dit kan de melkstroom doen bevorderen.

Doe regelmatig aan 'skin to skin' op de prematurenafdeling. Het helpt u ontspannen, de hechting tussen ouder en kind te bevorderen, maar kan ook een positief effect hebben op uw melkproductie!

Notities/Vragen?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DAG 3: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. Er kan al een positieve toename gezien worden in de melkproductie. Is er nog maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig, wees nog niet ongerust en blijf verder regelmatig elektrisch afkolven. Als u zelf wilt kunt u na het elektrisch afkolven nog manueel nakolven om wat extra druppels moedermelk op te vangen, wat een positief effect kan hebben op de productie. Het blijft de nodige tijd, geduld en voldoende rust vragen.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Ideaal is om 8 keer op een dag af te kolven, probeer dit overdag om de 3u en 's nachts om de 4u uit te voeren. Dit is soms niet mogelijk en hangt ook af van uw lichamelijke en psychologische toestand. Pas indien nodig het schema aan en bepaal wat voor u het best werkt.

TIP DAG 4

Heeft u last van gevoelige tepels door het afkolven?
Risico op het krijgen van tepelkloven?

Verzachtende producten

Lansinoh zalf

kunt u steeds aan de tepel
aanbrengen na het afkolven, deze
hoeft niet afgewassen te worden voor
u terug gaat afkolven.

Multimamkompressen

mogen tot 3 maal per dag
aangebracht worden. Deze mogen
maximum een halfuur op de tepel
geplaatst worden. Breng deze aan na
het afkolven.



Helpen deze producten u niet bij het verlichten van de pijn?
Vraag verder advies aan uw vroedvrouw.

Notities/Vragen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DAG 4: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. Er kan al een positieve toename gezien worden in de melkproductie. Is er nog maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig, wees nog niet ongerust en blijf verder regelmatig elektrisch afkolven. Als u zelf wilt kunt u na het elektrisch afkolven nog manueel nakolven om wat extra druppels moedermelk op te vangen, wat een positief effect kan hebben op de productie. Het blijft de nodige tijd, geduld en voldoende rust vragen.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Ideaal is om 8 keer op een dag af te kolven, probeer dit overdag om de 3u en 's nachts om de 4u uit te voeren. Dit is soms niet mogelijk en hangt ook af van uw lichamelijke en psychologische toestand. Pas indien nodig het schema aan en bepaal wat voor u het best werkt.

TIP DAG 5

Merkt u dat uw borsten voller en harder aanvoelen dan gewoonlijk, dan kan er gesproken worden over stuwing. Zorg ervoor dat de stuwing onder controle gehouden wordt. Wat kunt u het beste doen om uw stuwing onder controle te houden.

WARMTE - KOUDE THERAPIE / MASSAGE

Start voordat uw gaat afkolven met een warmte-element op uw borsten te leggen (zorgt ervoor dat de melkkanaaltjes open gaan). Dit kan een modderpack, kersenpittenkussentje, warme luiers zijn. Doe dit een 10tal minuten. Vervolgens zorgt u ervoor dat u uw beide borsten gaat masseren. Nadien kunt u beide borsten afkolven. Merkt u dat de melk onvoldoende loskomt door dubbelzijdig af te kolven, doe dit dan enkelzijdig en masseer de borst tijdens het afkolven. Als laatste voorzien we een koude-element (ijszak) om op de borsten te leggen (zorgt ervoor dat de melkkanaaltjes zich gaan sluiten).

Indien u opmerkt dat u koorts maakt, harde rode vlekken op de borsten opmerkt, u overvolle borsten heeft maar het niet lukt om deze leeg te kolven? In deze situaties is het belangrijk raad te vragen aan een vroedvrouw, deze kunnen u steeds doorverwijzen naar een arts indien dit nodig is.

Notities/Vragen?

[illegible]

DAG 5: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een positieve toename merken in uw melkproductie. Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven.

Vanaf dag 4 kan er stuwing optreden, heb hierbij aandacht voor warmte en koudetherapie.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Ideaal is om 8 keer op een dag af te kolven, probeer dit overdag om de 3u en 's nachts om de 4u uit te voeren. Dit is soms niet mogelijk en hangt ook af van uw lichamelijke en psychologische toestand. Pas indien nodig het schema aan en bepaal wat voor u het best werkt. Heeft u last van stuwing of is er al een goeie productie opgebouwd, kunt u overdag om de 4u gaan afkolven.



TIP DAG 6

Indien de melkstroom zeer snel stopt, kunt u meermaals stoppen met kolven, opnieuw masseren en opnieuw elektrisch afkolven. Nadien kunt u nog steeds eens manueel afkolven, dit kunnen enkele druppels moedermelk extra opbrengen voor uw baby!

Dubbelzijdig afkolven zal de duur van uw afkolfsessies beperken! Indien u toch liever enkelzijdig kolft, wissel dan zeker telkens van kant wanneer de melkstroom stopt.

Wees niet ontmoedigd indien er nog maar heel weinig moedermelk is. U kolft nu om de productie de volgende dagen op gang te brengen. Er zal meer productie ontstaan indien u vaker kort (15min) afkolft dan indien u slechts enkele keren per dag langdurig kolft.

Vergeet niet: voldoende RUST is van groot belang in uw melkproductie!!!

Bevorderende producten voor de melkproductie



Notities/Vragen?

[illegible]

DAG 6: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een positieve toename merken in uw melkproductie. Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven.

Ook vandaag kunt u nog last hebben van stuwing, blijf hierbij aandacht hebben voor warmte en koudetherapie.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Ideaal is om 8 keer op een dag af te kolven, probeer dit overdag om de 3u en 's nachts om de 4u uit te voeren. Dit is soms niet mogelijk en hangt ook af van uw lichamelijke en psychologische toestand. Pas indien nodig het schema aan en bepaal wat voor u het best werkt. Heeft u last van stuwing of is er al een goeie productie opgebouwd, kunt u overdag om de 4u gaan afkolven.



TIP DAG 7

Een voedende moeder heeft voldoende vocht nodig. U drinkt wanneer u dorst hebt. Het is niet nodig iedere dag een bepaalde hoeveelheid te drinken. Gezonde en gevarieerde voeding geeft de nodige energie voor uw baby en voor uzelf. In principe kunt u alles eten bij het geven van borstvoeding, alleen als blijkt dat de baby voor een voedingsmiddel overgevoelig is, kunt u dat beter achterwege laten. Bij allergie van één of beide ouders, moet men aandachtig zijn.

Bent u vegetariër, maar u gebruikt wel dierlijke producten zoals melkproducten en/of eieren, dan vormt dit geen probleem voor de baby. Worden deze voedingsmiddelen ook vermeden in uw dieet, dan heeft uw baby kans op tekorten aan bepaalde voedingsstoffen. Contacteer een diëtist(e) om uw verder voedingsadvies te geven.

Notities/Vragen?

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no text or other markings on the paper.

DAG 7: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. Eenmaal de stuwning afgenomen is, zult u een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

--	--	--	--

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.

TIP DAG 8

Neemt u medicatie in? Let op, de medicatie die u inneemt kan de melkproductie beïnvloeden of kan een risico vormen voor uw baby. Vraag steeds advies aan uw arts, vroedvrouw of lactatiedeskundige. Zij kunnen u vertellen of de medicatie veilig is of adviseren u naar inname ervan.

Let op met 'natuurlijke' producten of kruiden, ook deze kunnen een risico vormen.

Notities/Vragen?



DAG 8: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. Eenmaal de stuwning afgenomen is, zult u een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

--	--	--	--

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.

TIP DAG 9

Handig gebruik maken van de borstvoedingsbeha tijdens het afkolven.

Speciaal gemaakt om te gebruiken tijdens het afkolven.



PM



Notities/Vragen?



Datum: / /

Datum: / /

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.



TIP DAG 10

Wist je datjes over ALCOHOL en borstvoeding

- Per glas alcohol duurt het ongeveer 3 uur voordat de alcohol volledig uit je bloed en dus ook uit je melk is verdwenen.
- Als je dan toch een glaasje wilt meedrinken, kan je voeden/afkolven voordat je een glas alcohol wil drinken. Vervolgens voed je pas 3u later, wanneer de melk alcoholvrij is.
- Alcohol remt de oxytocineproductie en daarmee ook het toeschieten van de melk waardoor er een daling van de melkproductie is tijdens het afkloven of het geven van borstvoeding.

Receptje alcoholvrije mocktail

- 8cl veenbessensap
- 2cl limoensap
- 1cl suikersiroop
- Pink tonic
- Jeneverbessen

Vul het glas met een paar ijsblokjes. Doe er de veenbessensap, limoensap en suikersiroop in. Voeg vervolgens de pinc tonic toe en werk af met de jeneverbessen. Gezondheid!

Notities/Vragen?

[illegible]

DAG 10: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.

TIP DAG 11

Borstvoeding bij tweelingen

- Voed uw kindjes de eerste dagen afzonderlijk, wissel af tussen de verschillende voedingsmomenten. Pas als de melkproductie goed op gang is kan er gestart worden om de kindjes samen te voeren. Aanvullend zal er kunstvoeding toegediend worden, dit via een spuitje of een cupje.
- Er kunnen verschillende houdingen uitgetoond worden tijdens het beiden te voeren, vraag hier info over/hulp aan de vroedvrouw:
 - rugbyhouding
 - kruishouding
 - parallelhouding
- Vraagt het ene kindje om een voeding, terwijl het andere kindje nog slaapt. Probeer in deze situatie indien mogelijk het kindje wakker te maken voor de voeding of te wekken nadat het eerste kindje gedronken heeft.
- Wissel elke keer van borst bij elk kindje, zodat niet altijd hetzelfde kindje van dezelfde borst drinkt/krijgt.

Notities/Vragen?

[illegible]

DAG 11: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

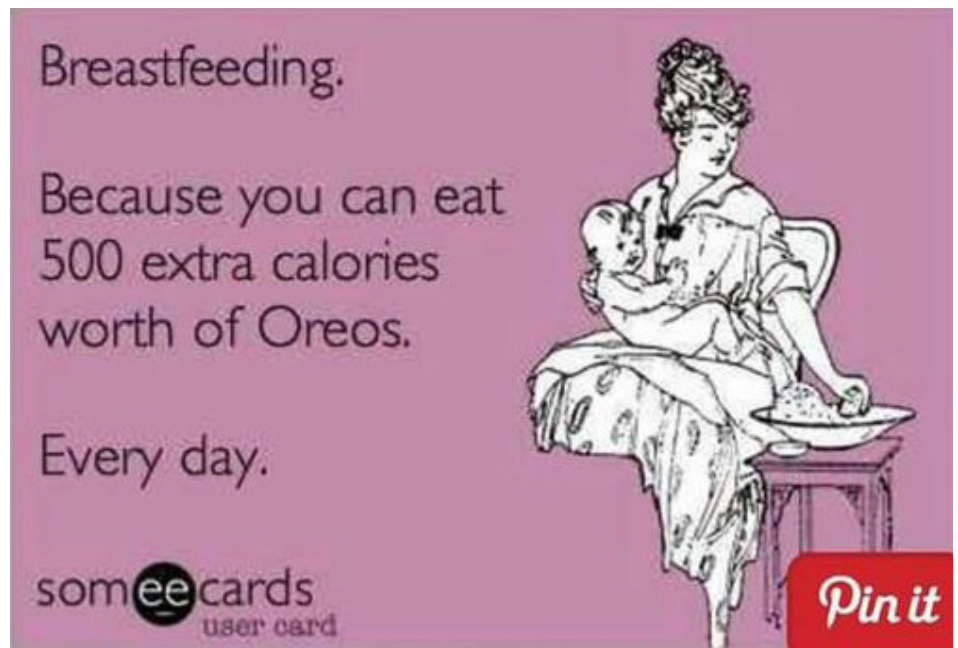
Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.



TIP DAG 12

Wist je datje

Door borstvoeding te geven verbrand je 600 tot 800 calorieën extra per dag. Zo geraak je sneller verlost van je zwangerschapskilo's! Wees erop voorbereid dat als je stopt met het geven van borstvoeding en overstapt of combineert met andere voeding voor de baby, je er rekening mee houdt dat je in gewicht kunt toenemen.



Notities/Vragen?

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page. There is no text or other markings on the paper.

DAG 12: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.



TIP DAG 13

Eens uw kind er klaar voor is om aan de borst te drinken zal er gestart worden met tepelgewenning. Hierbij laten we uw kind kennismaken met de borst. In het begin zal dit leren zoeken zijn naar de borst (zoekreflex), gevolgd door het zuigen aan de borst (zuigreflex). Stap voor stap leren we uw kind drinken aan de borst.

Borstvoedingshoudingen



Zittende houding



Rugby houding



Liggend op de zij



Liggend op de rug

Notities/Vragen?



DAG 13: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

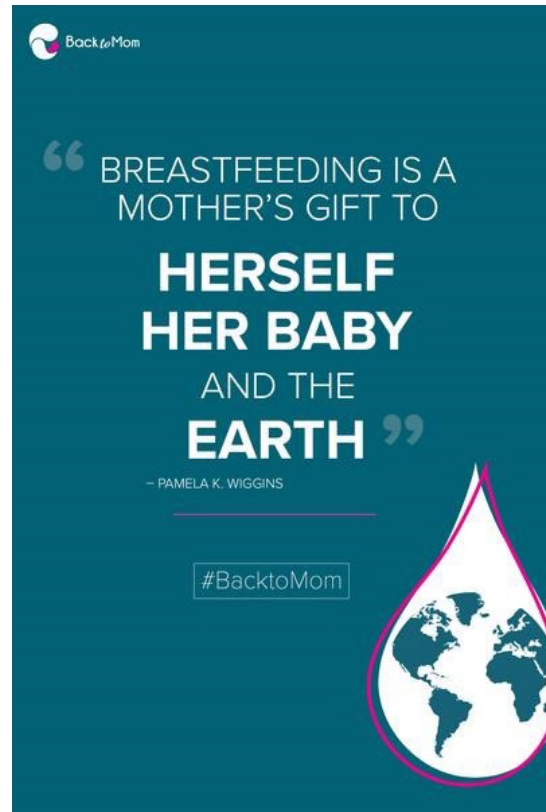
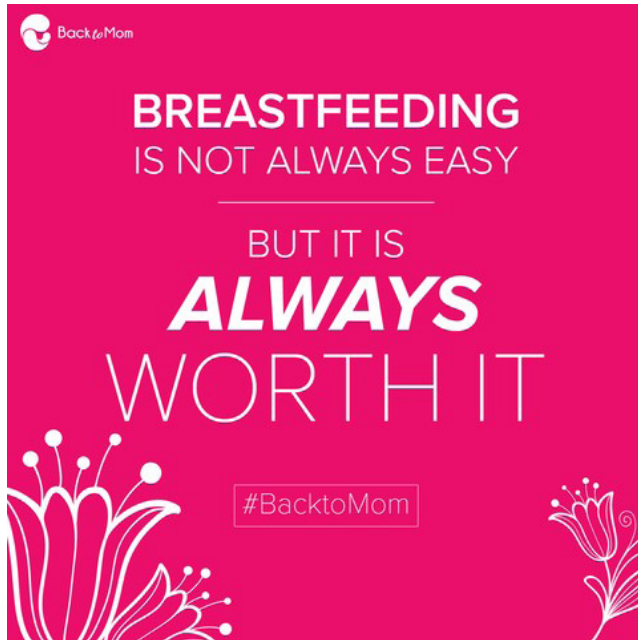
Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.



TIP DAG 14

Blijf verder geloven in uw zelf! U bent al heel ver geraakt in uw borstvoeding. Doe verder zoals u bezig bent en u zult een goeie melkproductie hebben. Wees trots op uzelf!



Notities/Vragen?

[illegible]

DAG 14: ELEKTRISCH AFKOLVEN

Datum: / /

WAS ALTIJD DE HANDEN EN BEGIN STEEDS MET MASSAGE VAN DE BORSTEN.

Het blijft aangeraden om 15min dubbelzijdig af te kolven. U kunt een blijvende of gelijklopende melkproductie waarnemen.

Is er nog steeds maar een kleine hoeveelheid moedermelk aanwezig blijven we verder regelmatig elektrisch afkolven. We zullen in deze situatie met de vroedvrouw gaan kijken waar het probleem ligt en hoe we dit gaan aanpakken.

AANTAL	TIJDSTIP	LINKER BORST Hoeveelheid?	RECHTER BORST Hoeveelheid?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

HOE VAAK AFKOLVEN?

Eenmaal de melkproductie op punt staat kunt u het aantal keren afkolven per dag verminderen naar 6-7 keer verdeeld over 24u. Merkt u dat u een daling waarneemt in uw productie, kunt u terug frequenter gaan afkolven.

Als je een productie hebt van 600 à 700 cc per dag mag je overschakelen naar 7 keer. Blijf je 600 à 700 cc kolven dan kan je overgaan naar 6 keer kolven. Je kolft minimum 5 keer per dag.



Vragen? Noteer hier de eventuele vragen die u nog wenst te stellen :

Vragen? Noteer hier de eventuele vragen die u nog wenst te stellen :

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



Uw gezondheid, onze zorg.

materniteit
051 42 52 62
materniteit@sintandriestielt.be

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

01/10/21

