Naar huis met je baby

Hoe nu verder met de borstvoeding?

Als je thuiskomt met je baby is dat een grote verandering. De overgang van ziekenhuis naar huis is groot. De baby kan onrustig zijn en veel huilen. Gaandeweg wennen jij en je baby aan de nieuwe situatie.

Borstvoeding

Als je borstvoeding geeft, is het belangrijk om zelf voldoende te drinken en voldoende rust te nemen. Je kunt thuis voeden op vraag. Er zijn geen regels of voedingsschema's te geven hoe vaak je baby voeding nodig heeft. De eerste dagen zal hij/zij ongeveer 10 tot 12 keer om drinken 'vragen'. Na de eerste week ongeveer 7 tot 8 keer per dag. Maar meer kan dus ook.

Consultatiebureau

Na 10-14 dagen neemt de verpleegkundige van de GGD contact met u op voor een intakegesprek.
Bij het consultatiebureau in de buurt is er wekelijks een weeg-uurtje. Zo kunt u goed in de gaten houden of de baby goed groeit. Als de baby minder vaak wil drinken, check dan even bij het consultatiebureau of alles inderdaad goed gaat.

Bij problemen rondom borstvoeding kunt u altijd contact opnemen met een lactatiekundige.

NVL Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Voor een lactatiekundige bij u in de buurt!
www.nvlborstvoeding.nl/

Aantal plasluiers van een borstgevoede baby

In de eerste dagen na de geboorte plast een baby, die alleen colostrum krijgt, één of twee luiers per dag nat. Als de melkproductie op dag drie of vier op gang komt, heeft een baby zes tot acht natte katoenen luiers of vijf tot zes wegwerpluiers per 24 uur. De urine hoort helder en licht van kleur te zijn.

Normaal ontlastingspatroon van de borstgevoede baby

De eerste ontlasting, meconium, is plakkerig en donkergroen tot zwart van kleur.
Als colostrum is overgegaan in rijpe moedermelk wordt de ontlasting gewone borstvoedingpoep: smeuïg, soms waterig met vlokjes of klontjes en friszuur ruikend. De kleur is (mosterd) geel, al kunnen ook andere tinten voorkomen. Veel baby's produceren dagelijks meerdere keren ontlasting. Dit is meestal meer dan een veegje in de luier en soms zit de ontlasting tot aan de nek. Het is niet ongewoon dat de ontlasting eruit ziet alsof er 'zaadjes en pitjes' in zitten. (Bron: Borstvoeding.com)

Overzicht van het ontlastingspatroon van borst gevoede baby's

Periode	Aantal per dag	Uiterlijk	Hoeveelheid
0-2 dagen	1 of meer	Plakkerig en donkergroen tot zwart van kleur	Gering tot overvloedig
3-2 dagen	1-3	Donker via groen naar geel	Toenemend in volume
4-7 dagen	1-4 of meer	Geel, klontjes, vloeibaar, zacht	Overvloedig
1-6 weken	3-5 of meer	Geel, klontjes, vloeibaar, zacht	Overvloedig
6 weken-6 maanden	3-5, kan ook dagen overslaan	Geel, zacht, kan dikker worden door veranderingen in de melk	Overvloedig en kan minder vaak komen
Na 6 maanden		Zacht, kleur en aroma veranderen na introductie van vaste voeding	

(Bron: Riordan, J. & Wambach, K. (2009) Breastfeeding & Human Lactation (fourth edition). Sudbury: Jones and Barlett Publishers. 8: 272.)

Regeldagen

Een baby heeft rond de 10 dagen, 6 weken en 3 maanden 'regeldagen'. Dit zijn dagen waarop de baby onrustig is en vaker wil drinken. Omdat de baby zich snel ontwikkelt, heeft hij behoefte aan steeds meer voeding en geruststelling.
Neem de tijd. Leg de baby vaak aan, aan beide borsten. Houd verder de baby dicht bij je. Zo kalmeert de baby. Na 2 dagen heeft de baby een nieuw ritme gevonden en zal de rust terugkeren.

Borstvoedingsorganisatie

Voor hulp en informatie kunt u altijd terecht bij de vrijwillige borstvoedingsorganisatie.

Borstvoedingsorganisatie
La Leche League

Hulp en informatie voor ouders en zorgverleners
www.lalecheleague.nl

Bij vragen kunt u contact opnemen met het consultatiebureau of uw huisarts.

Referentie

- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). Breastfeeding and Human Lactation. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius Ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende lactatiekundigen, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
  Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
  Via mail: miriam.heijkers@lzr.nl of gioia.vandeven@lzr.nl.
- La Leche League
  Telefoonnummer 0111-413189
  www.lalecheleague.nl
- Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen
  www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het huren of kopen van hulpmiddelen bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
  Voor info: www.dezorggroep.nl
- Met vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.ggdlimburgnoord.nl
- Zie verdere informatie ‘Sociale kaart’.

laurentius
moeder & kind
centrum

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
Verloskunde\Borstvoeding - juli 2019