

Informatieve Meerlingdag 20-01-2019

Meerlingen & Borstvoeding

Wat staat er op het programma vandaag...

- Wie ben ik?
- Proces vs product
- Borstontwikkeling, melkproductie, poep...
- Vaders ! (partner)
- Houdingen
- Kolven
- Websites
- Tips
- Vragen & contact

Getrouwd met Marco
Ouders van Mattis, Ava & Espen

Verloskundige, echoscopist
en lactatiekundige IBCLC

Mattis 1,5 jr borstvoeding
Ava & Espen > 2 jr borstvoeding



Borstvoeden ≠ moedermelk geven

Proces ≠ product

Hoe wil je je borstvoedingsperiode vorm geven?

- Allebei aan de borst?
- Elke voeding één aan de borst en de ander een fles?
- Alles kolven en alle moedermelk in de fles?
- Overdag aanleggen en 's nachts kolven?
- En bij een drieling: 3 aanleggen, 2 aanleggen, alles kolven?
- Voeden op verzoek of op schema

Borstontwikkeling en melkproductie

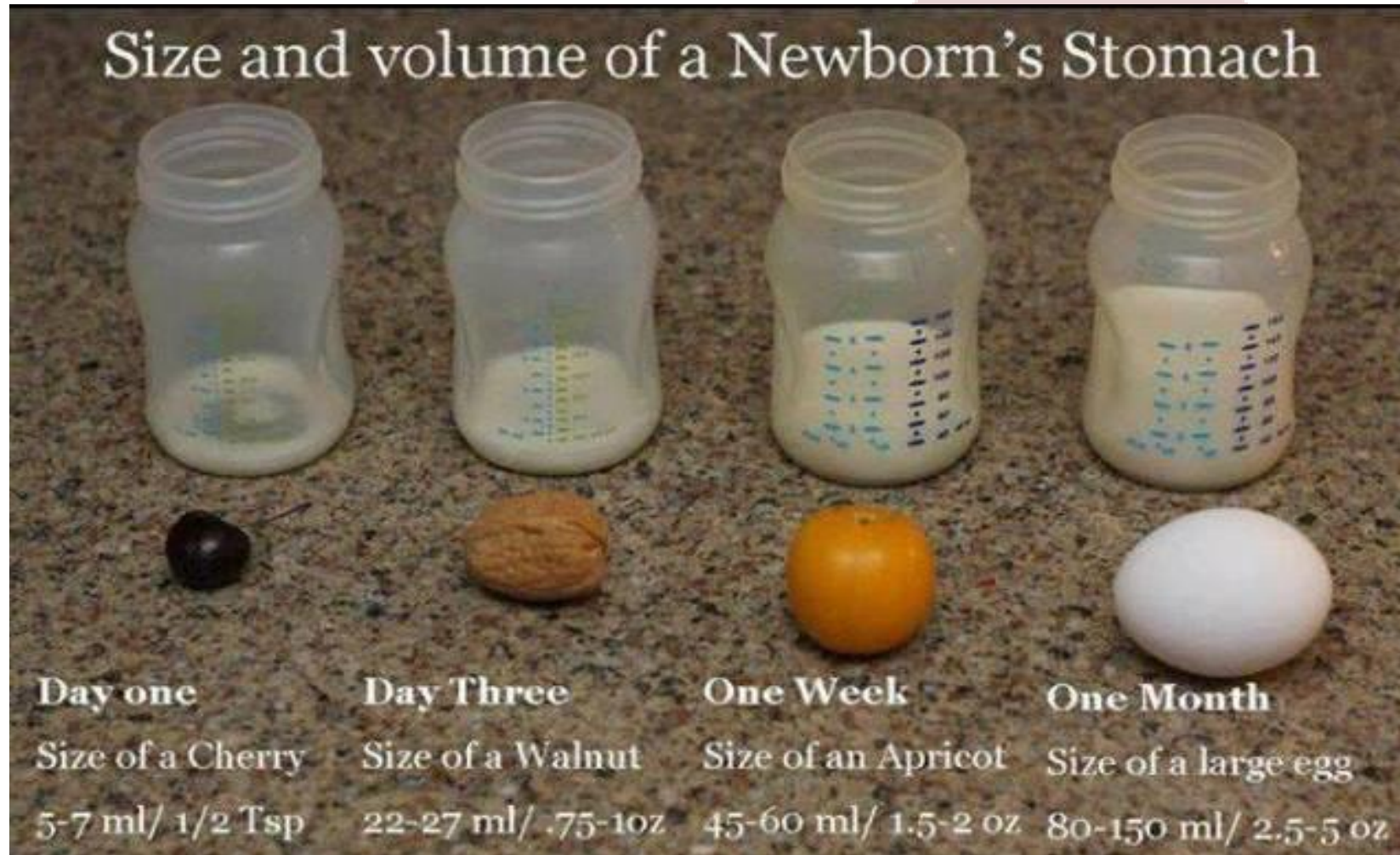
- In de zwangerschap ontwikkelt méér klierweefsel
- Na de bevalling wordt het klierweefsel gróter
- Hoe vroeger de bevalling, hoe meer focus op de productie nodig is
- Lekkende borsten in de zwangerschap
- Tip: bereid je voor in de zwangerschap!

Als de baby's geboren zijn....

- Colostrum
- Huid op huid
- Stimulatie van de borsten
- Het op gang komen van de productie
- Minimaal 8x per dag voeden



De maag van de baby groeit in de eerste week

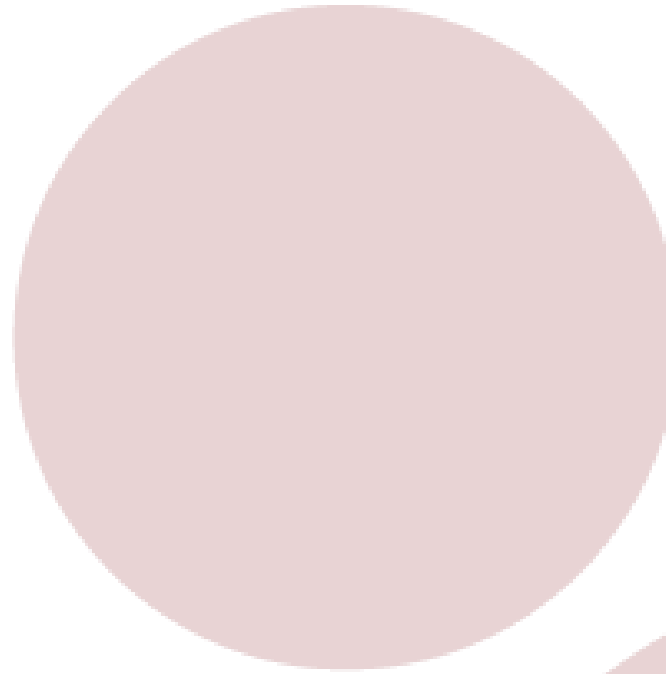


De luiers veranderen in de 1^e week



Vaders !! (partner)

- Huid op huid
- Agenda beheren
- Contact met buitenwereld
- Hapje & drankje voor moeder
- Luiers verschonen (... en kopen!)
- Boertjes laten
- Regelwerk: aangifte, verzekering, etc
- “in de houding leggen” bij de voedingen



Houdingen met 1 baby

- Madonna houding
- Doorgeschoven Madonna houding
- Zijligging
- Rugby houding
- Laid-back methode

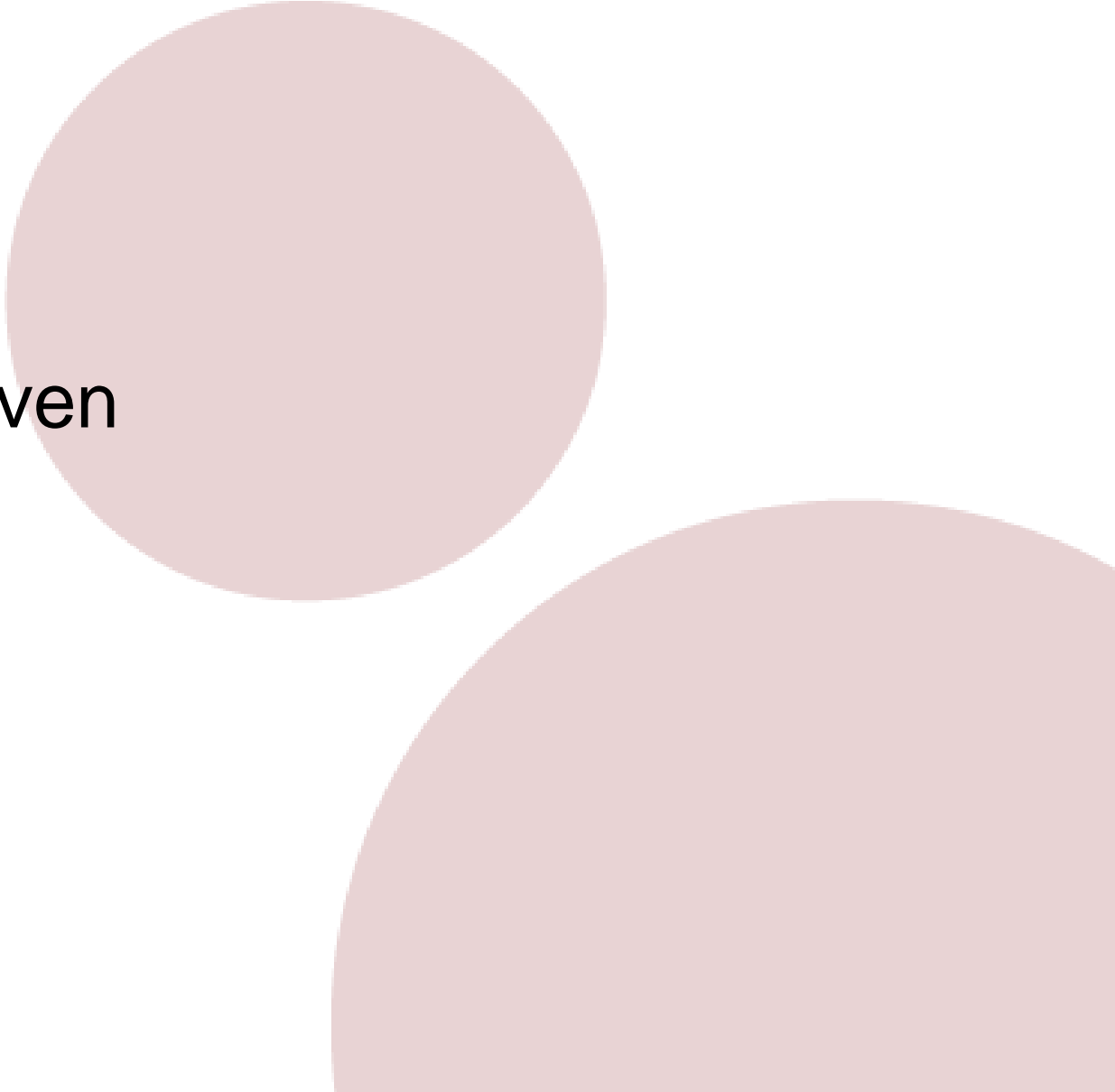


Houdingen met 2 babies

- Achterovergeleund voeden
- Combinatie van Madonna- en rugby houding
- 2x rugby houding
- 2x Madonna houding
- Zijligging



Kolven

- Wanneer kolven?
 - Prenataal kolven
 - Handkolven vs elektrisch kolven
 - Kolfapparaten
- 
- The slide features two large, semi-transparent pink circles on the right side. One circle is positioned higher and further to the left, while the other is lower and extends towards the right edge of the frame.

Kolven – wanneer kolven?

- In de zwangerschap
 - * Problemen bij 1^e keer borstvoeding gehad
 - * Tweeling op komst
 - * Zieke baby op komst
- In de 1^e weken na de bevalling
 - * Productie verhogen / stimulatie
 - * Resetten
 - * Baby gaat niet aan de borst
- Terug naar het werk & uitstapjes
 - * Oefenen & voorraad aanleggen
 - * Week 3-6

Kolven – prenataal kolven

- Vanaf 37 weken (overleg met je gynaecoloog!)
- Met de hand
- Ongeveer de zelfde samenstelling als colostrum
- Enkele cc's
- Bewaren in spuitjes / ziploc zakjes
- <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Na de bevalling

- Als de baby's niet aan de borst gaan, op dag van geboorte al starten met kolven, idealiter minimaal 8 keer per dag
- Overweeg tussentijds je borsten te stimuleren
- Overweeg na het aanleggen nog met de hand te kolven en op lepeltje nageven
- Hoe meer stimulatie, hoe meer melk
- Kolf na als er maar eentje aan de borst drinkt of er nog niet actief gedronken wordt
- Liever vaker korter kolven, dan minder vaak lang!
- Powerpumpen (www.moedermelknetwerk.nl)
- Richtlijn kolven: rond dag 10-14 na de bevalling 750-1000 cc per kind

Kolven – handkolven vs elektrisch kolven

- Handkolven
 - * Kan altijd en overal
 - * Oefenen op techniek
 - * Effectiever in de zwangerschap en de 1^e paar dagen
- Elektrisch kolven
 - * Duurder
 - * Vaak effectiever op lange termijn en bij grotere hoeveelheden

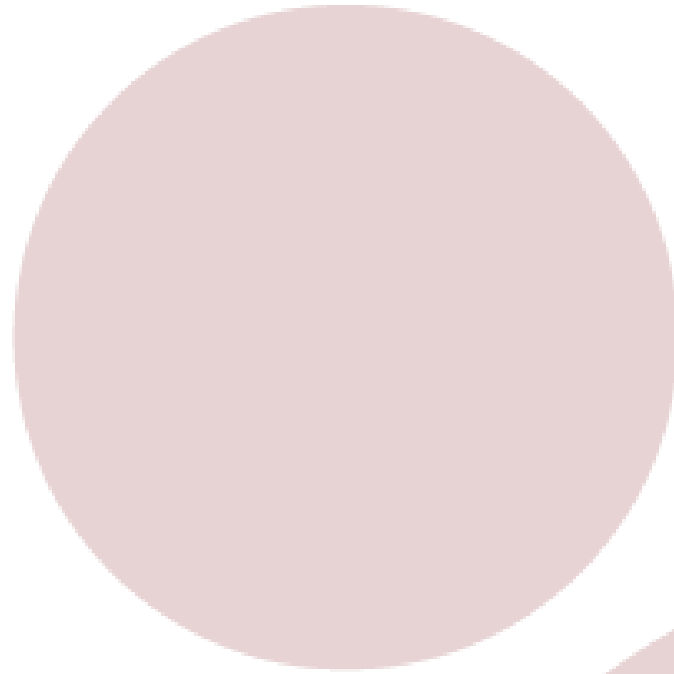
Kolven - kolfapparaten

- Huren vs kopen
- Let op met 2^e hands!!
- Enkelzijdig of dubbelzijdig
- Batterij/accu of netstroom
- Verschillende merken
- www.moedermelknetwerk.nl



Websites

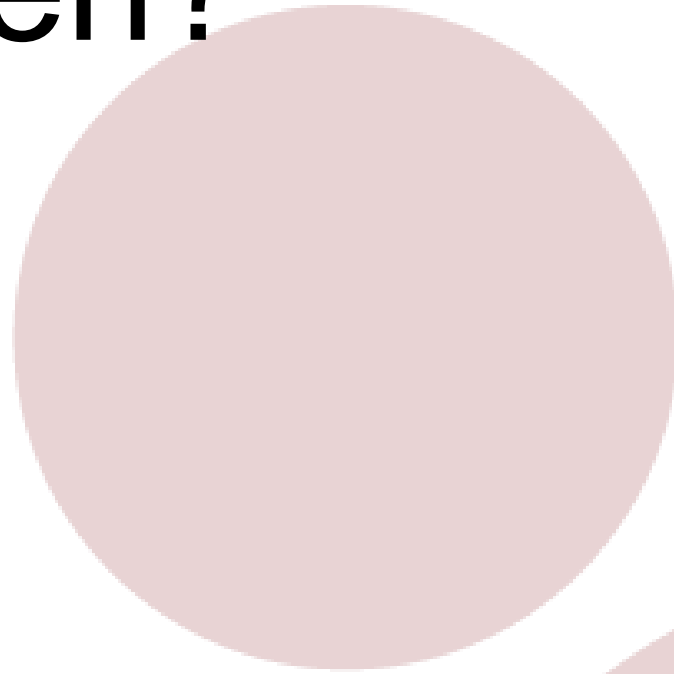
- www.borstvoeding.com
 - www.moedermelknetwerk.nl
 - www.lalecheleague.nl
 - www.nvlborstvoeding.nl
-
- <https://betje.myportfolio.com/>



Nog wat laatste tips...

- Bereid je voor in de zwangerschap, lees je in!
- Zoek vast een lactatiekundige
- Ga naar een informatie-avond over borstvoeding (neem aanstaande vader mee!)
- Creeër een voedingsplek met iets te eten & drinken, papier & pen, spuugdoekjes, zoogcompressen, klok...
- Check je verzekering op vergoeding voor lactatiekundige zorg
- Creeër een vangnet: boodschappen doen, koken, de was...
- Draagzak?

Vragen?



Contact

- www.borstvoedingzutphen.nl
- kim@borstvoedingzutphen.nl
- 06-11737753

Kim Schoonenberg
LACTATIEKUNDIGE IBCLC

