



GEBOREN IN GENT
met vree wijze vroedvrouwen

Na de eerste 6 weken

Wat na die eerste 6 weken? Hieronder alvast een samenvatting van de meest voorkomende vragen.

Controle borsten

Blijf je borsten gedurende de volledige borstvoedingsperiode goed controleren op **harde knobbeltjes, verharde schijven, pijnlijke/rode plekken**. Dit kan een eerste teken van een eventuele borstontsteking zijn. Door de plek goed voor te warmen (pittenkussen, warmte compres, **gembercompres*** ...) en te masseren voor, tijdens en na een voeding, worden deze plekjes vaak terug soepel en kan een borstontsteking gemakkelijk vermeden worden. Wordt het knobbeltje niet soepel na enkele voedingen ondanks warmte en massage, aarzel niet ons te contacteren!

***gembercompressen** zijn gemakkelijk te maken: 2-3cm gemberwortel raspen en aan de kook brengen in 0,5-1L water. Dit even zeven en in een pampertje gieten. Deze pampertje kan terug opgewarmd en dus hergebruikt worden als compres (niet hergebruiken bij spruw, tepelkloven of bacteriële infectie thv. de tepels!).

Anticonceptie

Denk goed na over welke anticonceptie je al dan niet zou wensen. De anticonceptie verder gebruiken van voor je zwangerschap doe je het beste niet zonder eerst te overleggen met je vroedvrouw of arts. Niet alle anticonceptie is echter even geschikt in combinatie met borstvoeding.

Maar bijkomende anticonceptie is zeker een goed idee. **Borstvoeding geven** remt je vruchtbaarheid, maar is zeker **niet 100% betrouwbaar!**

Een veelvoorkomend ongemakje: wanneer je borstvoeding geeft, kan het zeer normaal zijn dat **vrijen** wat minder vlot verloopt. Extra glijmiddel gebruiken zorgt bij veel vrouwen voor wat extra comfort.

Postnatale kine

Vanaf 6 weken na je bevalling kan je aan de slag om je lichaam terug in topvorm te krijgen. Opbouwende en intensievere **spierversterkende oefeningen** kunnen vanaf dan opnieuw geïntroduceerd worden. Postnatale kinesitherapie is zeker en vast een aanrader!

Introductie flesjes

Wanneer je kindje 6 weken oud is en je borstvoeding goed verloopt (aanhappen gaat vlot en is niet pijnlijk, goede gewichtstoename van je kindje) kan je starten met het introduceren van een flesje moedermelk tussendoor. Dit om de kans op een flesweigerend kindje te verkleinen wanneer een flesje 'van moetens' is.

Hoe begin je hieraan? Enkele tips en tricks:

- Welk flesje?
 - > speen met het **kleinste gaatje**
 - > een zo lang mogelijke speen (2,5-3cm) of Calma speen van Medela
- Dit oefenflesje hoeft zeker geen voeding te vervangen! Het introduceren doe je het beste met een klein '**tussendoortje**', dus slechts 10-20ml afgekolfde moedermelk.
- Je kan dit flesje tussen 2 voedingsmomenten geven, wanneer je kindje een wakker moment heeft. **Al spelender wijs** leert je kindje op die manier het gevoel van een spientje kennen.
- **Geen paniek** wanneer de het eerste flesje geen groot succes is. Bied 2 tot 3 keer per week een klein flesje aan zodat je kindje tijd krijgt hieraan te wennen. Blijf rustig, stress is zeker niet nodig. Je mag het **tempo van je kindje** vertrouwen!
- Wanneer een kindje regelmatig meerdere flesjes aangeboden krijgt per dag, betekent dit dat je kindje minder aan je borsten drinkt, wat kan resulteren in een verminderde melkproductie en zo tot een **borstweigerend kindje** kan leiden. Probeer dus het aantal flesjes te beperken tot enkele tussendoortjes per week.

Wanneer je zelf geen reden ziet tot het introduceren van flesjes (vb. je kan lang thuis blijven, je kindje is continu bij je, je wil liever starten met het leren drinken van een gewone beker, ...) dan is flesjesintroductie natuurlijk geen must. Kindjes móeten niet van een flesje leren drinken wanneer de nood daar niet is. Van borst naar beker is een prima optie!

Wanneer kolven?

Hoe bouw je een voorraadje op voor het af en toe overbruggen van een voedingsmoment wanneer je niet bij je kindje bent? Dit kan op verschillende manieren:

- **Nakolven:** hierbij ga je na een voeding je borst(en) nakolven. Een beetje afhankelijk van de opbrengst van het nakolven doe je dit één keer of meerdere keren per week. Meerdere keren per dag is niet aan te raden, aangezien je op die manier je productie zal stimuleren en zo vraag- en aanbod kan verstoren.
- Wanneer je kindje slechts 1 borst per voeding drinkt, kan je er ook voor kiezen de borst die niet gegeven werd bij een voeding **leeg te kolven**. Dit kan tijdens of na het voedingsmoment, afhankelijk van wat je handig vindt.
- **'s Ochtends kolven** geeft bij de meeste vrouwen het beste resultaat

Moedermelk bewaren

- **kamertemperatuur** 3-5 uur bij 19-26°C
- **koelkast** 3-5 dagen bij 4°C > niet in de deur! Kies de koelste plaats in je koelkast
- **diepvriezer:**
 - > vriesvakje zonder deur 2 weken bij -15°C
 - > vriesvakje met eigen deur 3-6 maand bij -18°C
 - > diepvriezer 6-12 maand bij -20°C
- (in de koelkast) **ontdooide** moedermelk:
 - > kamertemperatuur 4 uur
 - > koelkast 24 uur
 - >>> indien niet opgebruikt: niet verder gebruiken, niet bewaren, niet opnieuw invriezen!!

Onderhoud flesjes en kolfonderdelen

Voor het eerste gebruik moeten flesjes, speentjes en kolfonderdelen **gesteriliseerd** worden. Dit kan met een sterilisatie-toestel (elektrisch, microgolfoven) of je kan alle onderdelen ook even in een pannetje met water koken.

Flesjes/speentjes/kolfonderdelen worden na gebruik het beste eerst met koud water en nadien met warm water **gespoeld**.

Reinigen kan door af te wassen met warm water en afwasmiddel (goed naspoelen) of in de vaatwasser op een programma met hoge temperatuur (opletten dat kleine kolfonderdelen niet verloren geraken in de filter). Steriliseren is niet noodzakelijk in combinatie met reinigen in de vaatwasser.

- **meerdere malen per dag kolven:** onderdelen spoelen na ieder gebruik en 1 maal per dag reinigen, eventueel steriliseren.
- **sporadisch kolven:** onderdelen spoelen na gebruik, reinigen en eventueel steriliseren

Deze procedure geldt enkel bij moedermelk! Bij **kunstvoeding** vraag je best even naar de laatste richtlijnen bij Kind&Gezin of je kinderarts.

Borstvoeding en werken

Wanneer de start van het werken dichterbij komt, kunnen er heel wat vragen rijzen. Wil je borstvoeding en werken combineren? Wil je de borstvoeding afbouwen? Wat met borstvoeding in de opvang? Kom met je vragen zeker nog eens op consultatie! Deze wordt het beste gepland **een maand voor je opnieuw start met werken**.

Je kan nog steeds bij ons terecht!

- Slaap-/huilgedrag van babytje:

Heb je het gevoel dat je kindje meer huilt dan normaal? Slaapt je kindje minder dan wat je had verwacht? Kom zeker eens langs voor advies.

- Borstvoeding:

Twijfel je over je borstvoeding of heb je pijn (tepels, borsten, ...), contacteer ons zo snel mogelijk. Ook met je vragen over kolven, werken, borstvoeding afbouwen, introductie vaste voeding, ... kan je bij ons terecht.

Totdat je kindje de leeftijd van 1 jaar heeft bereikt, worden de consultaties volledig vergoed door je mutualiteit. Zowel de nacontrole als verdere consultaties vanaf 6 weken na je bevallingsdatum gaan door in onze praktijk.