



Logboekje
KUNSTVOEDING



Welkom!

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje!

Wij heten je welkom en wensen jou een aangenaam verblijf op onze kraamafdeling.

De geboorte van je baby geeft je leven ongetwijfeld een nieuwe wending. In deze brochure vind je alvast enkele richtlijnen en tips, die nuttig zijn bij de verzorging en voeding van je baby. Vertrouw in jezelf en in je eigen kunnen. Het is de bedoeling dat je deze leidraad kan raadplegen tijdens je verblijf op de afdeling, maar eveneens thuis kan deze infobrochure een bijkomende hulp zijn.

Alvast een prettige kraamtijd toegewenst!

Naam baby:

Geboortedatum:

Zwangerschapsleeftijd:

Geboortegewicht:

Lengte:

SO:

Kinderarts:

Mijn papa
IS DE BESTE!

- > Hij leert samen met mama mijn signalen kennen.
- > Hij kijkt mee of ik goed drink.
- > Hij creëert een ontspannen sfeer.
- > Hij beperkt het bezoek.
- > Hij spreekt vol vertrouwen over ons kunnen.
- > Hij knuffelt ons vaak.





DE VUISTREGELS

van toepassing op zuigelingenvoeding opgesteld door de WHO en UNICEF

- 1 Het ziekenhuis heeft een zuigelingenbeleid op papier dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
- 2 Alle medewerkers betrokken bij de moeder-kindzorg leren de vaardigheden aan die noodzakelijk zijn om het zuigelingenbeleid uit te voeren.
- 3 Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding.
- 4 Na de geboorte hebben moeder en kind minstens een uur ongestoord huidcontact. Indien nodig biedt men hierbij hulp aan zodat de moeder de signalen van haar baby om te willen zuigen herkent.
- 5 Correcte technieken van individuele bereiding en toediening van zuigelingenvoeding worden aan elke moeder megedeeld ook bij de scheiding van moeder en kind.
- 6 Moeder en kind blijven dag en nacht samen (rooming-in).
- 7 Bij het ontslag uit het ziekenhuis wordt elke moeder op de hoogte gebracht van de bestaande begeleidingsgroepen.

De techniek VAN FLESVOEDING GEVEN

Geef de fles met liefde en aandacht en geniet samen met je baby van dit ontspannende moment. Neem tijd om je baby rustig en ongestoord te voeden.

Hou je baby in een half zittende houding, dicht tegen je aan en probeer altijd oogcontact met hem te houden. Maak het je gemakkelijk in een rustige omgeving.

Schroef de dop met speen niet te hard aan. Wanneer je de fles omkeert, moet de melk uit de speen druppelen (1 à 2 druppels per seconde). Je test dit best even voor je de fles geeft.

Prikkel baby's mondje met de zuigspeen en hij zal er zelf naar happen. Hou de fles zodanig vast, dat de speen met melk gevuld is als ze in de mond van de baby komt, anders krijgt je baby teveel lucht binnen. De speen moet voldoende diep in de mond zitten, anders gaat de baby eerder blazen dan zuigen. De dop is goed



aangeschroefd wanneer je luchtbelletjes in de fles ziet komen telkens als je baby op de speen zuigt. Wanneer de speen plat gezogen wordt, schroef dan de dop van de speen wat losser.

HOE LANG MAG EEN FLESVOEDING DUREN?

Meestal is een voeding na 20 à 30 minuten afgerond. Als de flesvoeding langer dan 30 minuten duurt, rapporteer dit dan aan een vroedvrouw. Er kunnen een aantal oorzaken zijn waarom de baby traag of slecht drinkt, o.a. een speen met te klein debiet, lucht slikken, slaperigheid,...

MOET EEN BABY NA DE VOEDING BOEREN?

Een boertje is een oprisping van lucht. Meestal komt het boertje na de melkvoeding. Leg het best eerst een doekje of slabbetje op je schouder en til je baby op, net boven je schouder uit. Soms komt er een beetje melk mee, maar dat is heel normaal.

Wanneer je baby rustig heeft gedronken en je hem de tijd hebt gegeven om te boeren, moet je niet ongerust zijn als hij niet boert. Is hij een tijdje na de voeding onrustig, neem hem dan even op, en meestal zal dan (nog) een boertje komen.

MOET MIJN BABY ZIJN FLESJE ALTIJD LEEGDRINKEN?

Neen, baby's hebben een wisselende eetlust. Het belangrijkste is dat je baby goed groeit en niet dat zijn flesje leeg is. Misschien is de aangeboden hoeveelheid melk te groot voor je baby. Enerzijds mag je de baby nooit voeding opdringen, want dan zal hij waarschijnlijk braken. Anderzijds moet de baby wel voldoende vocht krijgen. Drinkt je baby zijn flesje niet volledig leeg, gooi dan het restje melk onmiddellijk weg. Warm nooit restjes op.

HOE KAN IK VERMIJDEN DAT MIJN BABY LUCHT SLIKT?

Het is normaal dat baby's bij flesvoeding meer lucht happen dan bij borstvoeding. De dop met de speen mag niet te hard worden aangeschroefd. Tijdens het zuigen moet de speen altijd met melk gevuld blijven. Wanneer je baby gulzig drinkt, probeer dan halverwege de fles even te pauzeren, zodat je baby een boertje kan laten. Zorg voor een rustige en kalme sfeer.

HOEVEEL MELK HEEFT MIJN BABY DAGELIJKS NODIG?

De hoeveelheid melkvoeding verschilt sterk van baby tot baby. Het is alleen maar mogelijk om gemiddelde waarden op te geven, want absolute cijfers gelden hier zeker niet. Je hoeft je geen zorgen te maken wanneer je kindje minder of meer drinkt. Belangrijk is dat je baby voldoende goed groeit, zijn groeicurve volgt en zich goed ontwikkelt. Deze groeicurve vind je in het gezondheidsboekje van Kind & Gezin. Schakel nooit op eigen houtje over op een andere voeding. Vraag steeds raad aan een deskundige.

KLAARMAKEN VAN MELKVOEDING



*of bijvoorbeeld:
60 ml water + 2 afgestreeken maatjes melkpoeder
90 ml water + 3 afgestreeken maatjes melkpoeder
Gebruik steeds het maatje dat bij de voeding zit.

MATERIAAL EN *hygiëne*

- > **Plastieken flessen zijn even goed als glazen flessen.** De flessen moeten glad vanbinnen zijn. Wanneer plastic beschadigd is, door barsten of krassen, vormen deze een ideale plaats voor de groei van bacteriën. Daarom is het raadzaam een nieuwe fles te kopen wanneer deze beschadigd is.
- > **Er zijn verschillende soorten spenen in de handel. Het vergt soms enige moeite om de juiste speen voor uw baby te vinden.** Voor een pasgeborene raadt de kinderarts een siliconen speen aan.
- > **Flessen en spenen moeten na ieder gebruik gereinigd worden** (zie brochure van Kind en Gezin).
- > **Een geopend blik melkpoeder moet binnen de maand opgebruikt worden.**
- > **Een flesje maak je vlak voor de voeding klaar,** om zo weinig mogelijk groei van bacteriën in de fles te bekomen. Als je van huis weg gaat is het noodzakelijk om water en poeder apart mee te nemen. Er zijn hiervoor handige verdeeldoosjes in de handel verkrijgbaar.



WEETJES






- > **Wandelen:** mag indien de baby goed beschermd is tegen koude en warmte. Tocht en direct zonlicht vermijden.
- > **Kleding:** aanpassen aan weersomstandigheden, niet te dik aankleden.
- > **Wasverzachter:** liefst geen, anders hypoallergische.
- > **Huilen:** huilen is voor de baby een manier van communiceren. Reden: honger/dorst, moe, pijn, krampen, kwaad, verveling, te koud/te warm. Soms zijn baby's ontroostbaar en hebben ze nood aan koestering. Een kalmerende houding is de koliekhouding. Daarbij ligt de baby op zijn buik, op de onderarm van degene die hem draagt. Zijn beentjes hangen aan weerszijde omlaag t.h.v. de hand en het hoofdje wijst in de richting van de elleboog.
- > Een **weinig bloederig vaginaal slijmverlies** bij meisjes: is normaal (verdwijnt spontaan).
- > **Temperatuur van de baby:** indien > dan 38°C verwittig een arts.
- > **Schilfertjes op de hoofdhuid:** inwrijven met babyolie en nadien uitkammen.
- > **Gezwellen borstjes** (zowel bij meisjes als bij jongens): niets aan doen, verdwijnt spontaan. Best afblijven.

KRIJGT MIJN *baby* GENOEG?

GEWICHTSVERLIES EN GROEI

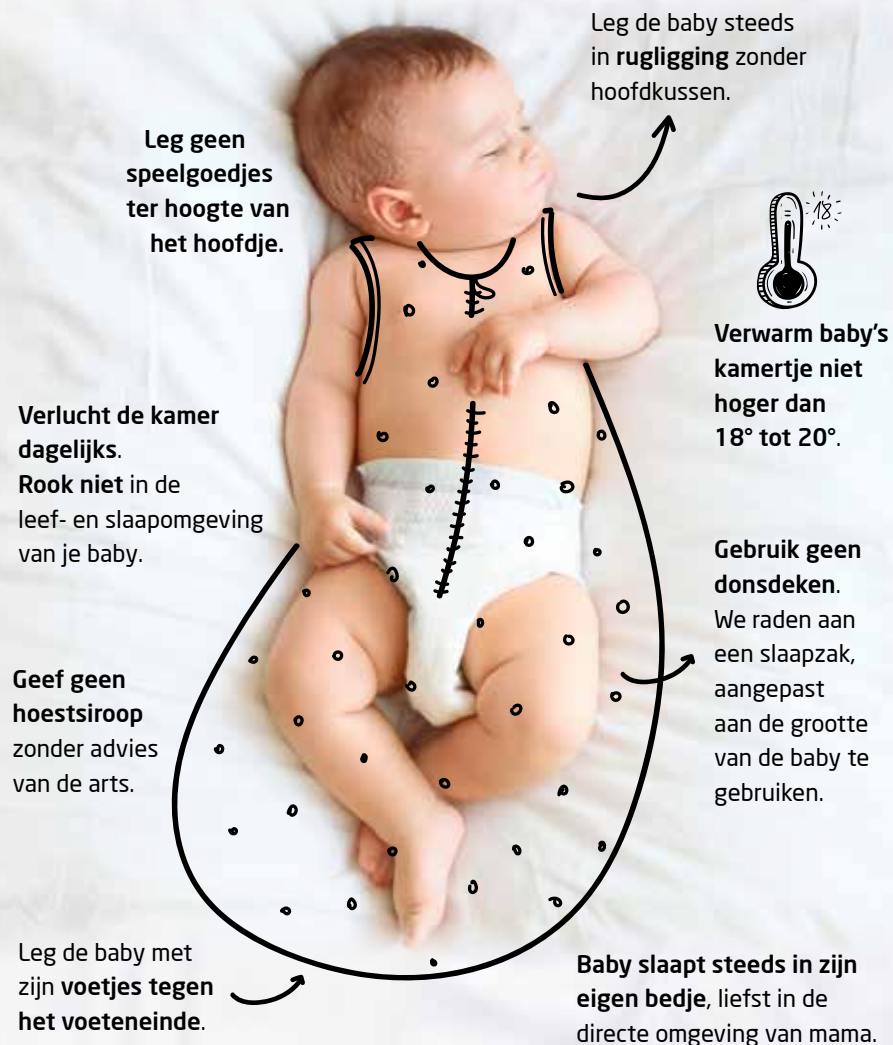
- > Gewichtsverlies van 7% tot maximum 10% in de eerste levensweek is normaal.
- > Het geboortegewicht zal rond dag 14 terug bereikt worden.
- > Je mag een gewichtstoename van 115-225g per week, tot het geboortegewicht verdubbeld is, verwachten

ONTLASTING EN NATTE LUIERS

Uren na de bevalling	Aantal natte luiers	Aantal stoelgangluiers	Kleur stoelgang
0u tot 24u	1	minimum 1	
24u tot 48u	2	minimum 1	
48u tot 72u	3	minimum 3	
Na 3 dagen	4	minimum 4	
Na 6 dagen	6	minimum 4	



HOE LEG IK MIJN BABY veilig te slapen?



TIPS voor mama

- > Je baarmoeder zal steeds kleiner worden in omvang. Het bloedverlies gaat minderen maar kan nog een 6-tal weken duren. Gebruik daarom de eerste weken maandverband. Als je daarna toch tampons wil gebruiken, verwissel deze dan vaak.
- > Neem eerder een douche dan een ligbad, zeker tijdens de eerste twee weken.
- > Indien je hechtingen hebt, zullen deze stilaan verdwijnen, maar je bilnaad kan nog wat gevoelig blijven. Wacht dus liefst met betrekkingen 3 tot 4 weken na de bevalling.
- > Je plas ophouden kan soms nog wat moeilijk gaan. Blijf daarom steeds bekkenbodemspieroefeningen doen (zie postnatale oefeningen).
- > Neem op tijd je rust, ook tijdens de dag. Je moet immers 's nachts regelmatig opstaan voor je baby.
- > Probeer een schema op te stellen van de bezoeken, om spanning en te veel volk te vermijden. Tracht je huishoudelijk werk zo te organiseren dat er ook nog tijd voor jezelf overblijft. Een helpende hand van je partner of familie is hier zeker welkom.
- > De hormonale veranderingen kunnen ook lichamelijke ongemakken meebrengen. Zo is haaruitval niet uitzonderlijk gedurende een aantal weken na de bevalling.
- > Als je vanuit de kraamafdeling een voorschrift voor contraceptie meekreeg, start hier dan mee ongeveer 2 weken na de bevalling.
- > Je gynaecoloog verwacht je voor een controle 6 weken na de bevalling. Maak hiervoor tijdig een afspraak.

DAG 0

dag van de bevalling

- > Er wordt **geen medicatie** gegeven na de bevalling om de melkproductie te remmen.
- > **De baby kan last hebben van slijmen**, ingeslikt tijdens de bevalling. Hierdoor kan hij soms wat braken en heeft hij daardoor weinig zin om veel te eten. Toch kan je best overdag om de 3 uur een flesje aanbieden. 's Nachts is een langere pauze mogelijk.
- > De **eerste stoelgang** van pasgeborenen noemt men meconium. Het is **taai, plakkerig en zwart/groenig van kleur**.
- > De **beste slaaphouding** voor uw kindje is **ruglig**, nooit in buiklig of zijlig.
- > **Een pasgeborene heeft vaak huidhonger**, d.w.z. je baby heeft veel nood aan lichamelijk contact, nood aan je geur, nood aan geknuffeld te worden, zowel overdag als 's nachts.



TIP

Geef de voeding ontspannen, met aandacht en in een aangename omgeving

Datum: <input type="text"/>		Gewicht: <input type="text"/>		
Uur	Voeding	Urine	Stoelgang + kleur <small>(zwart, groen-geel, geel)</small>	Braken

Specifieke zorgen/observaties:

.....

.....

DAG 1

- > Vandaag krijgt je baby een **flesje met 30 ml melk per voeding**.
- > **Hij drinkt niet altijd het flesje leeg**, ook baby's hebben een wisselende eetlust. Om een regelmatig voedingsschema te krijgen vraag je overdag best elke 3u een flesvoeding.
- > **De baby gaat zeker in gewicht verliezen** gedurende de eerste dagen.
- > Pasgeborenen hebben meestal een droge huid. Een oliebadje kan dit verminderen.
- > Het is normaal dat je kindje koude handen en voeten heeft. De normale temperatuur ligt tussen 36,5 en 37,5°C. (Indien je meet onder de oksel, ligt deze tussen de 36 en 37 graden.)
- > **Het is niet nodig dagelijks de temperatuur te controleren.**
- > **Huilen is niet steeds een teken van honger.** Misschien heeft je baby het te warm of net te koud, kan hij moeilijk een boertje laten of wil hij gewoon geknuffeld worden. Hij kan zich immers alleen maar uiten door te huilen.
- > Ook vandaag kan er nog meconium zijn, gewone stoelgang kan enkele dagen op zich laten wachten.



Maak uw baby 's nachts niet wakker voor een voeding, tenzij op indicatie o.a. laag geboortegewicht...



CHECKLIST

- 1^{ste} lijnsvroedvrouw is verwittigd
- Ik kan zelfstandig een voeding geven
- Ik heb flesjes en speentjes in huis

Datum: <input type="text"/>		Gewicht: <input type="text"/>		
Uur	Voeding	Urine	Stoelgang + kleur <small>(zwart, groen-geel, geel)</small>	Braken

Specifieke zorgen/observaties:

.....

.....

DAG 2

- > **Flesjes mogen tot maximum 1 u na het opwarmen gegeven worden.** Daarna moet de inhoud weggegooid worden. Het weer opwarmen of lang warm houden van de fles mag niet wegens het verlies van vitamines. Er kan zich ook een gunstig milieu voor bacteriën vormen.
- > Bij flesgevoede baby's is de stoelgang vaak wat meer gebonden en kan variëren van 1-2x per dag tot een paar keer per week.
- > **Het is normaal dat je kindje af en toe een gulpje teruggeeft.** Hou je baby minstens 10-15 min recht na de voeding
- > Is je baby nog wat hongerig na de voeding, meld dit aan de voedvrouw.
- > **Baby's hikken vaak, vooral na het eten.**
- > Het **badje** geef je best **voor de voeding.**
- > Soms merkt u een rode, oranje plek in de wegwerpluier. Dit zijn uraten (een neerslag in de urine) en volkomen onschuldig.



TIP

Vergeet vooral niet tijdig de juiste flesvoeding voor uw baby in huis te halen. Zorg dat u mineraalwater kiest geschikt voor zuigelingenvoeding (zie op fles).
Naam zuigelingenvoeding:

.....



CHECKLIST

- Ik heb een doos poeder melk in huis
- Ik heb geschikt mineraal water in huis
- Ik kan zelf de temperatuur van de baby meten en interpreteren
- Ik kan de pamber verversen


Datum:		Gewicht:		
 Uur	 Voeding	 Urine	 Stoelgang + kleur <small>(zwart, groen-geel, geel)</small>	 Braken

Specifieke zorgen/observaties:

.....

.....

DAG 3






 **TIP**
 Zorgen voor en genieten van je kindje,
 kan alleen als je zorg draagt voor jezelf.
 Alle hulp is welkom!

- > Meestal drinkt een flesgevoede baby **6-7 voedingen per 24u.**
- > Net als jou kan de baby een **wisselende eetlust** hebben, d.w.z. dat hij zijn flesje niet telkens leeg hoeft te drinken.
- > Een **baby drinkt flesjes op verzoek met een max. van 4u** tussen de voedingen overdag
- > Vanaf het moment dat je baby 72 uur (3 dagen) oud is, kan de **Guthrietest** gebeuren. Dit is een bloedname in het handje van de baby, waarbij een aantal zeldzame aangeboren aandoeningen worden opgespoord. Indien je baby 72 uur oud is, voor het ontslag uit het ziekenhuis, wordt deze bloedname nog door de vroedvrouw in het ziekenhuis uitgevoerd. Indien je al naar huis bent voor je baby 72 uur oud is, doet de eerstelijnsvroedvrouw dit aan huis.
- > Hoe je een flesje moet bereiden wordt je individueel uitgelegd.



- CHECKLIST
- De guthrietest is afgenomen bij mijn baby of ik heb een afspraak met de vroedvrouw
 - De vroedvrouw komt op
 - Ik heb een voorschrift voor de vitaminen voor mijn baby
 - Ik kreeg informatie over wiegendood en slaaphouding
 - Ik heb een afspraak bij de gynaecoloog voor nacontrole op
 - Ik heb een voorschrift voor anticonceptie of de anticonceptie is besproken met de gynaecoloog of assistent gynaecoloog
 - Ik heb een voorschrift voor eventuele andere medicatie die ik moet nemen
 - Ik weet welke medicatie ik thuis verder mag nemen:

Datum: Gewicht:

 Uur	 Voeding	 Urine	 Stoelgang + kleur <small>(zwart, groen-geel, geel)</small>	 Braken






Specifieke zorgen/observaties:

.....

.....

DAG 5

- > **Je baby komt bij in gewicht.**
- > **Misschien verliest uw kindje vandaag zijn navelstompje**, hou daarna het naveltje proper en droog.

Datum: <input style="width: 150px; border: none;" type="text"/>		Gewicht: <input style="width: 100px; border: none;" type="text"/>		
 Uur	 Voeding	 Urine	 Stoelgang + kleur <small>(zwart, groen-geel, geel)</small>	 Braken

Specifieke zorgen/observaties:

.....

.....

DAG 6

- > **Oudergevoelens:** elke moeder die thuiskomt met haar pasgeboren baby heeft een aantal weken nodig om zich aan te passen.
- > Het kan best zijn dat je de eerste dagen volkomen "je draai" kwijt bent, dit is zeker normaal.
- > **Jij en je partner moeten wennen aan de baby,** net zoals de baby je moet leren kennen.
- > **Neem voldoende rust en tijd met elkaar** en maak afspraken over bezoek ontvangen, zodat u volop van uw baby kan genieten.
- > Vanaf morgen mag je starten met **Vitamine D** aan je baby: hiervan geef je elke dag 6 druppels tot je kindje 6 jaar oud is.

Datum:	Gewicht:			
Uur	Voeding	Urine	Stoelgang + kleur <small>(zwart, groen-geel, geel)</small>	Braken

Specifieke zorgen/observaties:

.....

.....

WANNEER HEB JE hulp of advies nodig?

- > **Gewichtsverlies van meer dan 10%** van het geboortegewicht.
- > **Blijvend gewichtsverlies na dag 3.**
- > Als je baby niet begint bij te komen na **dag 5.**
- > Als je baby niet terug is op het geboortegewicht rond **dag 14.**
- > Minder dan 3 keer **ontlasting** per dag in de eerste 4-6 weken.
- > **Meconiumontlasting (zwarte ontlasting) na dag 4.**
- > **Rode, verse bloedslijmpjes, in de stoelgang**, acute veranderingen in stoelgangpatroon.
- > **Minder dan 6 zware luiers na dag 4.**
- > **Kind is geïrriteerd en lusteloos**, of slaperig en weigert voedingen.
- > **Gele huidskleur** van de baby en/of het oogwit van de baby ziet geel.
- > **Zeer suffe baby**
- > **Slecht drinken**
- > **minder dan 2 plaspampers/24u**
- > **Temperatuur >38°C** (van moeder en/of baby)
- > Veel **bloedverlies** of het verliezen van klonters bloed.
- > **Hoofdpijn**
- > **Griepachtige symptomen**
- > **Kortademigheid**

Adressenlijst

Kinderartsen Pediatrisch Centrum Hasselt (PCH)

Tel: 011 294 315

Kind en Gezin-lijn

Tel: 078 150 100

Expertisecentrum Kraamzorg Limburg

Astridlaan 32, bus 3 - 3500 Hasselt

Tel: 070 222 354

www.zwangerenbevallen.be

Eerstelijnsvroedvrouw

Vroedvrouw in jouw buurt voor de opvolging thuis

www.vroedvrouwen.be

Bedankt voor het vertrouwen in ons ziekenhuis!

Wij wensen u een prettige thuiskomst en veel geluk met uw baby.

Het personeel van de materniteit



CONTACTGEGEVENS

Materniteit 011 33 93 20

JESSA
ZIEKENHUIS

vzw Jessa Ziekenhuis
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt,
www.jessazh.be