

# Moedermelk en borstvoeding

Beste ouders

Van harte gefeliciteerd met uw zwangerschap! ‘Ouder’ worden is een grote stap. De zwangerschap geeft u al de kans om wat te wennen aan deze nieuwe ‘titel’. Als de baby er is, kunt u verder groeien in deze belangrijke rol.

Uw baby leren kennen, aanvoelen... gebeurt stap voor stap en daarbij speelt het voedingsgebeuren, en zeker borstvoeding, een grote rol. Door de borstvoeding is het moeder-kindcontact héél intens en bijzonder. Het geeft u alvast een voorsprong in het opbouwen van een relatie met uw kind. U mag dus trots zijn op uw keuze.

Bij borstvoeding doet uw lichaam het meeste werk, maar dat betekent niet dat alles vanzelf gaat. Borstvoeding geven is een leerproces voor zowel moeder als baby. Een goede voorbereiding met voldoende informatie kan u op weg helpen. Lectuur, praten met borstvoedingsdeskundigen en moeders met ervaring kan u zelfvertrouwen geven. De steun van de partner en de directe omgeving kunnen heel veel betekenen.

De brede waaier aan informatie rond borstvoeding kan echter ook wat verwarring en onzekerheid meebrengen. Vandaar dat wij u graag uitleggen hoe wij op de kraamafdeling graag ons steentje bijdragen om u met het nodige geduld te begeleiden.

Succes!

Het team van de kraamafdeling

## 10 vuistregels voor kraamafdelingen voor het een goede borstvoeding volgens UNICEF en de WHO

1. a) Pas de internationale gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk en andere relevante resoluties van de Wereldgezondheidsorganisatie toe.
- b) Zorg voor een schriftelijk borstvoedingsbeleid dat standaard wordt meegedeeld aan de medewerkers en de ouders
- c) Zorg voor een databeheer- en monitoringssysteem dat continu wordt bijgehouden



2. Zorg dat alle medewerkers de nodige opleiding en vaardigheden aanleren, die nodig zijn voor de ondersteuning van borstvoeding.
3. Bespreek met de zwangere vrouwen en hun familie het belang en de praktijk van de borstvoeding
4. Zorg dat de baby onmiddellijk na de geboorte ononderbroken huid-op-huidcontact heeft en moedig de moeder aan om zo snel mogelijk de borst te geven.
5. Help de moeder bij het opstarten en zorg voor de nodige ondersteuning van de borstvoeding en tracht problemen te verhelpen.
6. Geef pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medisch indicatie.
7. Zorg dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op een kamer mogen blijven ('24 uur rooming-in').
8. Help moeders om hongersignalen van hun baby te herkennen en erop te reageren.
9. Informeer de moeders over de mogelijke risico's van kunstvoeding, het gebruik van spenen en fopspenen.
10. Coördineer het ontslag uit de zorginstelling zodat ouders en hun baby's tijdig toegang hebben tot nazorg en steun.

## Toepassing van Mother Friendlyrichtlijnen

Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de zorg en begeleiding van de moeders tijdens arbeid en bevalling. We hebben aandacht aan de fysische en psychische noden van de moeders.

### Welke zijn de Mother Friendlyrichtlijnen?

- Vrouwen aanmoedigen om zelf te kiezen wie hen vergezelt zodat er constant lichamelijke en/of psychologische steun is tijdens arbeid en bevalling, als zij dat wensen.
- Vrouwen toelaten wat te drinken en een lichte maaltijd te nemen tijdens arbeid, als zij dat wensen.
- Vrouwen aanmoedigen om niet-medische pijnbestrijding te overwegen, waarbij de persoonlijke voorkeur van de vrouw wordt gerespecteerd.
- Vrouwen aanmoedigen rond te wandelen en in beweging te blijven tijdens arbeid en zelf aan te geven welke houding zij wensen aan te nemen bij het bevallen.

- Vermijden van technieken zoals het breken van de vliezen, een knip bij een vaginale bevalling, het inleiden van de arbeid, een kunstverlossing of een keizersnede.

## **Toepassing van de gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk**

*Bron: kraamafdeling*