

Checklist voorlichting Borstvoeding

Goede voorlichting vinden wij belangrijk voor u en uw baby!

Op deze lijst kunt u voor uzelf aan geven welke informatie u al heeft gehad. Zo is het voor u inzichtelijk waarover u nog geïnformeerd moet worden.

| Dd Info | Informatie gegeven over | Problemen en/of gegeven adviezen |
|--------------------|--|---|
| | Ervaring met borstvoeding | |
| | Ik heb eerder borstvoeding gegeven | |
| | Ik heb geen ervaring met borstvoeding gegeven | |
| | Aanleggen | |
| | Mijn baby heeft op de verloskamer aan de borst gelegen | |
| | Ik weet wat hongersignalen zijn en hoe ik hier mee om moet gaan | |
| | Ik kan de voordelen benoemen van frequent aanleggen | |
| | Ik weet hoe ik aan mijn baby kan zien dat hij voldoende moedermelk heeft gedronken (plas/poepluiers, horen slikken) | |
| | Voedingshoudingen | |
| | Ik heb mijn baby gevoed in een zittende houding | |
| | Ik heb mijn baby gevoed in een liggende houding | |
| | Ik heb mijn baby gevoed in de rugbyhouding | |
| | Aanlegtechniek | |
| | Ik weet hoe mijn houding moet zijn tijdens het voeden | |
| | Ik weet waar ik op moet letten wat betreft de houding van mijn baby | |
| | Ik kan het belang benoemen van goed aanleggen (grote hap, lipjes naar buiten gekruld etcetera) | |
| | Ik weet hoe ik mijn baby van de borst kan halen | |
| | Zo nodig; Kolven van moedermelk | |
| | Ik ben op de hoogte dat wanneer mijn baby niet aan de borst drinkt, ik zo snel mogelijk moet starten met kolven, liefst binnen 6 uur na de bevalling | |
| | Ik ben op de hoogte over het hoe en wat van kolven | |

| Dd Info | Informatie gegeven over | Problemen en/of gegeven adviezen |
|------------|---|----------------------------------|
| | Ik leg mijn baby aan en kolf daarna mijn borsten leeg. | |
| | Mijn baby drinkt goed aan de borst, het kolven is niet nodig. | |
| | Eventueel bijvoeding | |
| | Mijn baby krijgt naast borstvoeding voeding (liefst moedermelk) via een maagsonde. | |
| | Mijn baby krijgt naast borstvoeding voeding via vingervoeding / therapeutisch fles voeden. | |
| | Wanneer mijn baby te vroeg geboren is (prematuur) heb ik wel/geen bezwaar tegen het gebruik van een fopspeen. | |
| | Tijdsduur/schema van het voeden | |
| | De 1e dagen leg ik mijn baby aan beide borsten. Laat mijn baby los dan wissel ik van borst. | |
| | Ik geef zo lang en zo vaak borstvoeding als mijn baby vraagt, mits mijn baby effectief zuigt. | |
| | Hoe komt borstvoeding goed op gang? | |
| | Ik leg mijn baby minimaal 7 keer per etmaal aan de borst. Er is geen maximum. | |
| | Drinkt mijn baby niet aan de borst dan weet ik dat ik 6-8 keer per dag moet kolven om de productie optimaal te krijgen. | |
| | Ik weet dat ik gezond en gevarieerd moet eten en dat ik 2 liter vocht moet drinken. Ook weet ik dat ik voldoende rust moet nemen. | |
| | Voorkomen van tepelproblemen | |
| | Ik weet waar ik op moet letten om mijn baby goed aan de borst te leggen. | |
| | Ik weet hoe ik mijn borsten/tepels moet verzorgen. | |
| | Ik kan het belang van moedermelk smeren over mijn tepel (laten drogen aan de buitenlucht) benoemen. | |
| | Ik ben op de hoogte van het belang van wisselende houdingen. | |

| Dd Info | Informatie gegeven over | Problemen en/of gegeven adviezen |
|------------|--|----------------------------------|
| | Gebruik tepelhoedje | |
| | Nee, ik gebruik geen tepelhoedje. | |
| | Ja, ik gebruik een tepelhoedje. De voor- en nadelen zijn duidelijk. | |
| | Ik ben op de hoogte van de manier waarop ik het tepelhoedje kan afbouwen. | |
| | Toeschietreflex | |
| | Ik weet hoe ik mijn toeschietreflex kan bevorderen. | |
| | Ik weet dat mijn toeschietreflex prima werkt, doordat ik goede zuig-, slikbewegingen bij mijn baby herken. | |
| | Stuwing | |
| | Ik weet hoe ik een borstontsteking kan voorkomen. | |
| | Ik weet hoe ik om moet gaan met het advies t.a.v. kolven en voeden (vaak en kort). | |
| | Ik weet dat ik in wisselende houdingen moet voeden. | |
| | Ik weet waarom ik eventueel gebruik kan maken van warme kompressen / warme douche en massage. | |
| | Ik weet waarom ik eventueel gebruik kan maken van koude kompressen en een steunende bh. | |
| | Bewaren van borstvoeding | |
| | Ik weet hoe lang ik moedermelk kan bewaren in de koelkast en in de vriezer. | |
| | Korte uitleg | |
| | Ik heb uitleg gekregen over het geven van vitamine D en K aan mijn baby. | |
| | Ik weet wat regeldagen zijn en hoe ik hiermee om moet gaan. | |
| | Ik ken het belang van rooming-in. | |
| | Ik weet hoe ik candida/spruw kan herkennen. | |
| | Ik ben op de hoogte van borstvoedingsorganisaties (VBN & LLL). | |
| | Ik weet dat ik terecht kan bij lactatiekundigen met borstvoedingsproblemen/ kolfverhuur. | |