



De eerste dagen voor mama en baby

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
TIPS EN WEETJES DAG 0	6
TIPS EN WEETJES DAG 1	9
TIPS EN WEETJES DAG 2	13
TIPS EN WEETJES DAG 3	15
TIPS EN WEETJES DAG 4	17
NAAR HUIS	22
Ontslaggesprek	
De verzorging van je baby thuis	
Herstel van mama thuis	
Borstvoeding	
Kunstvoeding	
VRAGEN	30

Welkom op onze kraamafdeling.

Noteer in dit boekje alle nuttige gegevens over jouw baby'tje. Je vindt er ook heel wat interessante tips en weetjes voor de eerste dagen na de bevalling.

Heb je nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen. Ons team is altijd bereid te helpen.

Wij wensen je een aangenaam kraamverblijf in ons ziekenhuis.

Het medisch en vroedkundig team van de kraamafdeling,
Hospitalisatie 7

WELKOMSTRITUEEL

De geboorte van je kind is een wonderlijke gebeurtenis. Misschien ben je voor het eerst mama of papa geworden of wordt je gezin uitgebreid met een kleine broer of zus erbij.

Wil je graag in het ziekenhuis een moment creëren om hier bewust bij stil te staan? De zorgpastors maken graag ruimte om vanuit jouw verhaal, dromen en wensen je kindje welkom te heten. Ze gebruiken poëzie, muziek, een verhaal, een wens of belofte ... om jullie liefde en zorg uit te drukken.

Je kan hen bereiken ter kennismaking en voorbereiding, via de vroedvrouw of per mail: pastorale_dienst@uzleuven.be
Ook bij vragen rond zingeving kan je altijd bij een zorgpastor terecht.



Geboortedatum: .. / .. / Geboorteur:		
Lengte: cm	Schedelomtrek: cm	Geboortegewicht: g

Geboortegewicht -7 % = ...	Geboortegewicht -10 % = ...
-------------------------------------	--------------------------------------

Evolutie gewicht				
Leeftijd baby	Aantal plasluiers/ 24 uur	Aantal stoelgangsluiers/ 24 uur	Gewicht	Evolutie
Dag 0 0-24 uur Datum:	1	min. 1 		
Dag 1 24-48 uur Datum:	2	1-2  → 		 ↓
Dag 2 48-72 uur Datum:	3	min. 1-2 		 ↓
Dag 3 72-96 uur Datum:	3-4	min. 2-3  → 		 ==
Vanaf dag 4 Datum:	6	min. 3-4 		 ↑ terug op geboortegewicht rond 2 weken

TIPS EN WEETJES **DAG 0**

Voor mama

mama

- ✿ Vraag een pijnstiller aan de vroedvrouw wanneer je pijn hebt. Bij een gezwollen perineum kan ijsapplicatie verzachtend werken.
- ✿ Als je een keizersnede had, krijg je systematisch pijnmedicatie toegediend. Indien dat niet voldoende is, verwittig dan de vroedvrouw.
- ✿ Mogelijk verlies je wat kleine bloedklonters. Wanneer de klonters te groot zijn, verwittig je het best de vroedvrouw.
- ✿ Drink voldoende water. Binnen 6 uur na een spontane bevalling, zou je moeten kunnen plassen. Na een keizersnede heb je ongeveer 24 uur een blaassonde.

Voor baby



- ♥ Het is normaal dat de baby na de bevalling alert is en daarna in een diepere slaap valt. Dat is vaak zo na aankomst op de kraamafdeling.
- ♥ Omdat ze vast slapen, moeten baby's vaak wakker gemaakt worden voor de volgende voeding. Het is belangrijk voor een goede borstvoeding dat je de baby regelmatig aanlegt, minstens 8 keer per 24 uur.
Vraag zeker hulp aan de vroedvrouw bij de voeding.
- ♥ Leg je baby veel met de huid op de jouwe, om de overgang naar de buitenwereld wat makkelijker te maken. Huidcontact zorgt voor minder stress en verbetert de ademhaling. Verluier de baby voor de voeding. Controleer de eerste dag regelmatig zijn/haar temperatuur. Die moet tussen 36,5°C en 37,5°C liggen. Een mutsje kan helpen om de temperatuur stabiel te houden.
- ♥ Noteer alle controles goed in dit boekje.
- ♥ Binnen de 24 uur zou de baby voor de eerste keer moeten plassen en stoelgang (meconium) maken.



veilig huid-op-huidcontact

Als alles goed gaat met jou en je baby, legt de vroedvrouw je baby meteen na de geboorte op je buik. Dat eerste huid-op-huidcontact helpt je baby wennen aan de wereld buiten mama's buik en biedt heel wat voordelen. Ook in de latere kraamtijd is regelmatig huid-op-huidcontact sterk aanbevolen.



Dag 0: . . / . . /				Gewicht:				
Navel:								
Vroedvrouw thuis gecontacteerd:								
uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

TIPS EN WEETJES DAG 1

Voor mama

mama

- ❁ De vroedvrouw controleert elke dag enkele parameters: bloeddruk, pols, temperatuur, baarmoeder, bloedverlies, eventuele wonde ...
- ❁ Heb je een keizersnede gehad? Vandaag zal de vroedvrouw je mobiliseren: je helpen met de eerste keer opstaan, met wassen, weer in beweging komen ...
- ❁ Probeer voldoende te rusten en beperk het bezoek. De dag van de bevalling kan je teren op adrenaline, maar vandaag slaat de vermoeidheid waarschijnlijk echt toe.
- ❁ Bereid je voor op een 'moeilijke' nacht. Baby's hebben het vaak de tweede nacht het lastigst en willen dan veel voeding en gewoon huidcontact. Vandaar dat rust overdag zeker nodig is.
- ❁ Als je vaginaal bevallen bent van je eerste kindje, blijf je opgenomen tot dag 3. Bij een 2e of volgend kindje, kan je al op dag 2 naar huis. Na een keizersnede blijf je opgenomen tot dag 4.
- ❁ De dag voor je vertrek houdt de vroedvrouw een ontslaggesprekje waar je zelf ook vragen kunt stellen. Schrijf alle vragen tijdens je verblijf op zodat je zeker niets vergeet te vragen. Je vindt daarvoor achteraan in deze folder een blaadje. Ook de gynaecoloog of clinical support manager komt langs met ontslagpapieren en beantwoordt graag je vragen.
- ❁ Neem bij voorkeur vandaag contact op met jouw vroedvrouw in de thuiszorg om concrete afspraken te maken rond de thuisbegeleiding.



Dag 1: . . / . . /				Gewicht:				
Vitaminen: D ☐				Navel:				
Advies:								
uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								



Voor baby



- ♥ Voeden op vraag is belangrijk, de pasgeborene gaat waarschijnlijk veel meer willen eten dan op de dag van zijn geboorte.
- ♥ Het gewicht van de baby wordt dagelijks gecontroleerd. De eerste dagen is het normaal dat een baby wat afvalt.
- ♥ Huidcontact is heel belangrijk, knuffel je kindje wanneer hij/zij of jij daar behoefte aan hebt.
- ♥ De kinderarts komt langs en voert op de kamer de eerste onderzoeken uit.
- ♥ **De vroedvrouw zal de baby samen met jou één keer wassen** tijdens het verblijf. Als jullie het eerste badje liever uitstellen tot thuis, kan dat zeker. Het gezichtje en het stuitje van de baby worden wel dagelijks gereinigd.
- ♥ Als je baby een extra onderzoek nodig heeft, zoals een echo, dan gaat steeds één van de ouders mee. Een medewerker van patiëntenvervoer begeleidt jullie naar de afspraak.

HONGERSIGNALLEN BIJ DE BABY

VROEGE SIGNALLEN: "ik krijg honger"



Ik beweeg wat meer



Ik open mijn mondje



Ik draai mijn hoofd
en ben op zoek

DUIDELIJKE SIGNALLEN: "ik ben nu echt hongerig"



Ik rek me uit



Ik beweeg meer



Ik breng mijn handje
naar mijn mond

LAATTIJDIGE SIGNALLEN: "kalmeer me eerst en voed me dan pas"



Ik huil



Ik maak nerveuze
bewegingen



Ik word rood

Hoe krijg ik mijn baby gekalmeerd?

- X knuffelen
- X huid-huidcontact op de borst
- X praten
- X aaien



CPN / 840
Partnering with Consumers National Standard 2 (2.4)
Consumers and/or carers provided feedback on this publication.

Bron: The Royal Brisbane and Women's Hospital (RBWH)

© State of Queensland (Queensland Health) 2010

TIPS EN WEETJES **DAG 2**

Voor mama

mama

- ❁ Vandaag neemt de vroedvrouw bloed af om te controleren of het ijzergehalte in je bloed niet te laag is.
- ❁ Na een bevalling kan het wat langer duren vooraleer je weer stoelgang kan maken. Drink voldoende en neem tijd om naar het toilet te gaan. Stel een toiletbezoek zeker niet uit. Als je hierbij problemen ondervindt, bespreek dit dan met je vroedvrouw.

Voor baby



- ♥ Wanneer de navelstomp droog is, verwijdert de vroedvrouw de navelklem.
- ♥ Het is normaal dat de kleur van de stoelgang van de baby evolueert van een zwarte kleur (meconium) naar een groenige kleur.
- ♥ Vandaag wordt **de zuurstofsaturatie gecontroleerd bij je baby**. De meting gebeurt aan het handje en het voetje van de baby en dient om enkele aangeboren hartafwijkingen uit te sluiten. De test wordt op je kamer uitgevoerd door de vroedvrouw.
- ♥ Wanneer je vandaag het ziekenhuis verlaat, meet de vroedvrouw de bilirubine van de baby met een speciaal apparaat. Een gelere huidskleur van de baby kan wijzen op een verhoogd bilirubinegehalte in het bloed. Het is sowieso aan te raden om het babybedje altijd in het daglicht te plaatsen.



Dag 2: . . . / . . . /					Gewicht: -7% ☐ -10% ☐			
Vitaminen: D ☐					Navel: klem verwijderd ☐			
Advies:								
uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

TIPS EN WEETJES **DAG 3**

Voor mama

mama

- ❁ Als je nog geen stoelgang kan maken, bespreek je dat het best met je vroedvrouw. Zij kan eventueel medicatie brengen om het maken van stoelgang te bevorderen. Voldoende drinken blijft belangrijk net als beweging en gezonde voeding.
- ❁ Vandaag zijn de 'babyblues' mogelijk, dat zijn de zogenaamde 'huiltagen' van de mama. Laat je tranen gerust de vrije loop! Neem zeker voldoende rust en gun jezelf de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Leef op het ritme van je kindje en neem rust als de baby slaapt, ook overdag.

Voor baby



- ♥ Bij de overgang van meconium naar gewone stoelgang kunnen baby's wat last hebben van krampjes, met huilbuien tot gevolg. Maar er kunnen ook andere redenen zijn waarom je baby huilt: een vuile luier, te koud of te warm, te veel drukte, zich alleen voelen ... Huilen is voor je baby een manier om te communiceren. **Huid-huidcontact**, je baby troosten en koesteren is daarom een noodzaak voor je kindje en geen verwennerij.
- ♥ Als je baby al 72 uur oud is, voert de kinderarts eventueel het zevendedagsonderzoek uit.
- ♥ Vandaag wordt bij je baby de Guthrietest uitgevoerd. Als je nog opgenomen bent, neemt de vroedvrouw op de kamer een beetje bloed af bij de baby via het handje. Anders gebeurt de bloedafname thuis door de vroedvrouw. De test spoort een aantal stofwisselingsziekten op. Enkel bij een afwijkend resultaat word je daarvan op de hoogte gebracht door je arts.



Dag 3: . . / . . /				Gewicht: -7% ☐ -10% ☐				
Vitaminen: D ☐				Navel: klem verwijderd ☐				
Advies:								
uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

TIPS EN WEETJES **DAG 4****Voor mama***mama*

- ✿ Als je een keizersnede had, mag je vandaag naar huis.
- ✿ De wonde van de keizersnede wordt verder verzorgd door de vroedvrouw aan huis. Zij zal het verband op dag 6 verwijderen en eventuele hechtingen verwijderen.

Voor baby

- ♥ Wanneer de huidskleur van je kindje toch wat te geel is, kan het bilirubinegehalte in het bloed mee gecontroleerd worden. Na ongeveer een uur hebben we de resultaten van de bilirubine.

Dag 4: . . / . . /					Gewicht: -7% ☐ -10% ☐			
Vitaminen: D ☐					Advies:			
.								
uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

Dag 5: . . . / . . . /

Gewicht: -7% ☐ -10% ☐Vitaminen: D ☐

Advies:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

Dag 6: . . / . . /

Gewicht: -7% ☐ -10% ☐Vitaminen: D ☐

Advies:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

Dag 7: . . . / . . . /

Gewicht: -7% ☐ -10% ☐Vitaminen: D ☐

Advies:

uur	temp.	braken	urine	stoelgang	kleur stoelgang	huid- huid- contact	voeding	opmerkingen advies
0								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

NAAR HUIS

Ontslaggесprek

Baby

- ☐ Navelverzorging
- ☐ Kleur
- ☐ Temperatuur
- ☐ Stoelgang: diarree of obstipatie
- ☐ Verzorging nagels, oren, ogen, neus
- ☐ Huidverzorging
- ☐ Medicatie en vitaminen
- ☐ Vervoer in de auto
- ☐ Wiegendoodpreventie

Mama

- ☐ Controle na de bevalling bij de gynaecoloog na 6 – 8 weken
- ☐ Hormonale veranderingen/ontzwangeren +/- 6 weken
- ☐ Temperatuur
- ☐ Bloedverlies
- ☐ Plas- en stoelgangproblemen
- ☐ Wonde
- ☐ Rust
- ☐ Kinesithерapie
- ☐ Anticonceptie

Borstvoeding

- ☐ Belang huidcontact
- ☐ Voeden op vraag
- ☐ Hongersignalen
- ☐ Tepel - speenverwarring
- ☐ Onderhouden melkproductie
- ☐ Kolven (manueel en elektrisch)
- ☐ Voedingshoudingen
- ☐ Correct aanleggen
- ☐ Eten en drinken als mama
- ☐ Tekens van effectieve borstvoeding
- ☐ Uitsluitend borstvoeding tot 6 maanden
- ☐ Borststuwung - borstontsteking
- ☐ Pijnlijke tepels
- ☐ Groeispurten
- ☐ Bewaartijden moedermelk
- ☐ Borstvoedingsbegeleiding thuis

Kunstvoeding

- ☐ Aantal voedingen
- ☐ Steriliseren en bereiden van flesjes
- ☐ Belang huidcontact
- ☐ Hongersignalen
- ☐ Groeispurten
- ☐ Braken en diarree

De verzorging van je baby thuis

Temperatuur

- Moet tussen de 36,5 en 37,5 °C zijn.
- Vanaf 38°C spreken we van koorts en vanaf 38,5°C van hoge koorts bij pasgeborenen. Raadpleeg dan onmiddellijk een arts.

Navelverzorging

- Maak de navelrand na het badje goed droog met een schone handdoek.
- Als de navel in aanraking is gekomen met stoelgang of urine: maak de navel schoon met zuiver water en maak hem nadien goed droog.

Verzorging van nagels en oren

- Knip de nageltjes de eerste 6 weken niet. Ze zitten op sommige plaatsen nog vast aan de huid waardoor je de huid zou kunnen beschadigen.
- Gebruik geen wattenstaafjes voor de oortjes van de baby. Daarmee kan je het trommelvlies gemakkelijk beschadigen. Gebruik een watje om het overtollige oorsmeer te verwijderen.

Vitaminen

- Elke pasgeboren baby krijgt dagelijks 6 druppels vitamine D (D-cure) tot minstens 6 jaar. Je mag de druppels ook nog langer doorgeven. Ze helpen de baby met de botaanmaak.
- Baby's die borstvoeding krijgen, krijgen ook eenmalig extra vitamine K (Konakion) toegediend na de geboorte. Nadien is het niet meer nodig om dit extra bij te geven. Vitamine K is essentieel voor de bloedstolling.

Medicatie

Start nooit op eigen initiatief met medicatie! Ook geen suppo's, pijnstilling, hoestsiroop, homeopathische middelen, kruiden enzovoort.

Ongewoon gedrag

Suf, prikkelbaar, moeilijke ademhaling, kreunen, erg bleek of blauw gezichtje ...? Vraag raad aan je vroedvrouw of raadpleeg een arts.

Slaap- en waakritme

Baby's houden er hun eigen slaap- en waakritme op na en dat loopt niet altijd mooi synchroon met dat van de ouders. Het is belangrijk om toch het slaap-, waak- en voedingsritme van je baby zo veel mogelijk te volgen, want het vaak verstoren van dat ritme maakt baby's onrustig.

Preventie van wiegendood

- De temperatuur van de slaapkamer is ideaal rond 18°C.
- Verlucht de kamer goed.
- Zorg dat je altijd in de buurt van je baby bent. Overdag in de leefruimte, 's nachts bij jou op de slaapkamer. Dit wordt aangeraden tot de baby 6 maanden oud is. Jouw aanwezigheid heeft een beschermend effect.
- Kinderen van ouders die niet roken, hebben minder risico op wiegendood. Rook zeker niet in huis en vermijd dat kleding en omgeving ruiken naar sigaretten. Dat geldt ook voor andere plaatsen waar je met je baby komt (familie, vrienden, oppas ...).
- Gebruik geen kussen, dekbed en bedomranding in het babybedje. Plaats geen knuffels bij het hoofdje van je baby. Zorg ervoor dat je baby niet onder de dekens kan wegzakken of gebruik een goed passende slaapzak.

- Kleed je kindje niet te warm aan en leg nooit een elektrisch dekentje of kersenpitkussentje bij je baby.
- Leg je baby altijd op de rug te slapen. Als de baby wakker is en onder toezicht, kan je je kindje wel op de buik leggen. Dat bevordert de motorische ontwikkeling.
- Ga na een huilbui altijd kijken hoe je baby in slaap gevallen is.
- Val niet met je baby in slaap in de zetel.
- Wees voorzichtig met huisdieren. Laat je huisdier nooit alleen met de baby en zorg ervoor dat ze niet te dicht op of tegen je baby liggen.
- Borstvoeding heeft een beschermend effect op wiegendood.

Herstel van mama thuis

Bloedverlies

- Het bloedverlies kan tot 6 weken duren.
- Na enkele dagen wordt het bloedverlies bruin-rozig van kleur en op het einde geel-wit.
- Raadpleeg je vroedvrouw als je opnieuw veel meer rood bloed of klonters verliest. Ook bij koorts, slecht ruikend verlies, aanhoudende buikpijn of wanneer je je onwel voelt, vraag je best raad aan je vroedvrouw of arts.
- Zolang je bloed verliest, wordt afgeraden om een bad te nemen, tampons of zeepproducten vaginaal te gebruiken of seksuele betrekkingen te hebben.

Knip of scheurtje

- De wonde geneest vanzelf, je hoeft daar niets extra voor te doen.
- Wel is het belangrijk dat je de omgeving van de wonde schoon houdt. Vervang regelmatig je maandverband en gebruik er zonder geurtjes en met een zachte bovenlaag.

- Als je last blijft hebben of opnieuw last krijgt van de wonde, raadpleeg dan je vroedvrouw of een arts.
- Na ongeveer 6 weken is de wonde normaal gezien genezen.

Kinesithérapie

- Het is aangewezen om je bekkenbodemspieren zo snel mogelijk te verstevigen.
- Zes weken na de bevalling kan je bij de kinesist starten met extra oefeningen. Een gespecialiseerde kinesitherapeut daarvoor vind je via www.bicap.be.

De mythe van de roze wolk

Sommige mama's ontwikkelen zeer snel na de geboorte een instant 'verliefdheid' voor hun kindje. Dat is niet bij alle mama's zo. Zie de baby als een nieuw individu in jouw leven, die je moet leren kennen. Je leven zal er vanaf nu ook helemaal anders uitzien en het is normaal dat je daaraan moet wennen. Gedachten als 'is het dit nu?' zijn heel normaal.

Wanneer je echter lusteloos wordt, extreem angstig wordt of depressieve gevoelens krijgt, zoek dan tijdig hulp, bv. bij je huisarts of vroedvrouw.

Keizersnede

- Hef de eerste 6 weken niet meer dan 5 kg.
- Een volgende zwangerschap wordt afgeraden binnen het eerste jaar.

Borstvoeding

- ✓ De basis van borstvoeding is het principe van **vraag en aanbod**. Om voldoende melk voor je baby te kunnen aanmaken, is het belangrijk dat je je baby aanlegt telkens hij/zij er om vraagt, ook 's nachts.
- ✓ Als je dit wenst, kan je **kolven**. Dat kan je doen in plaats van aanleggen of omdat je je melkproductie wilt vermeerderen. Kolf dan eens tussen de voedingen door of kolf nog even na een voeding. Ook bij het kolven volg je best zoveel mogelijk het drinkpatroon van je baby. Een afkolfapparaat voor thuis kan je huren bij het ziekenfonds of een apotheek. Regel dat tijdig voor je ontslag uit het ziekenhuis.
- ✓ De eerste dagen van een borstvoeding vermijd je best het gebruik van **(fop)spenen**.
- ✓ Hoe lang je borstvoeding geeft, hangt af van je eigen wensen, de noden van je baby, je werk ... Het belangrijkste is dat jij en je gezin zich goed voelen bij die keuze.
- ✓ Tot 6 maanden heeft een baby geen andere voeding nodig naast moedermelk. **Vaste voeding** kan vanaf 4 maanden, maar is niet noodzakelijk voor de gezondheid van een baby die borstvoeding krijgt. Na 6 maanden is het wel belangrijk om groenten te introduceren, maar daarnaast kan je uiteraard nog verder borstvoeding blijven geven.
- ✓ Probeer voldoende voedingsmomenten aan te bieden zodat je melkproductie optimaal afgestemd blijft op de behoefte van je baby.

- ✓ Als mama mag je in principe alles eten en drinken. Beperk het gebruik van **cafeïne** (koffie of thee, cola of andere energiedranken met veel cafeïne). Drink geen **alcohol** wanneer je borstvoeding geeft. Alcohol is schadelijk voor je kindje en komt via de moedermelk bij de baby terecht.
- ✓ **Borstontsteking.** Mogelijke symptomen zijn roodheid, warmte en pijn aan de borst, een harde pijnlijke plek op de borst, zich algemeen onwel voelen, koorts en rillen. Als je vermoedt dat je een borstontsteking hebt, neem dan onmiddellijk contact op met je vroedvrouw. Zij zal een aantal maatregelen nemen om de ontsteking tegen te gaan. Je baby kan gerust verder aan de borst blijven drinken. Bouw voldoende rust in. Koel de borst met ijs of een coolpack (niet direct op de huid) na het aanleggen/kolven. Doe dit tien minuten per keer, zo vaak als prettig is. Dit remt de zwelling en de ontstekingsreactie. Vermijd diepe massage. Indien nodig kan je een pijnstiller nemen. Als er na 24 uur geen beterschap optreedt, raadpleeg je best een arts om eventueel met antibiotica te starten. Verwittig je arts dat je borstvoeding wilt blijven geven zodat aangepaste antibiotica wordt voorgeschreven.
- ✓ Heb je nog wat extra hulp nodig, dan kan je beroep doen op je vroedvrouw of een lactatiekundige.

Voor meer info over borstvoeding en flesvoeding kan je terecht op de website van Kind & Gezin:
www.kindengezin.be/nl/thema/voeding.



VRAGEN

Noteer hier je vragen voor de vroedvrouw of je arts.

© oktober 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door gynaecologie en verloskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701102.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

