

Bovenarm en schouderinwrijving:

Komt de melkstroom niet goed op gang dan kan er een massage of inwrijving van de bovenarm gegeven worden door de natuurlijke kraamverzorgster.

“Tiet Zat”

Ook zal de natuurlijke kraamverzorgster de rust bewaken tijdens het proces van borstvoeding. Zodat de aandacht niet afgeleid wordt door telefoon of veel bezoek.

Om het natuurlijk proces van borstvoeding goed te laten verlopen is het ook belangrijk een goede ondersteuning te bieden bij problemen als borstontsteking en spruw. De natuurlijke kraamverzorgster zal hierbij natuurlijke middelen als een warme biologische kwarkcompres adviseren. Bij verschijnselen als spruw zal een molkosanoplossing geadviseerd worden.

Het begeleiden van borstvoeding is het mooiste wat ik, als kraamverzorgster, ervaar in de kraamtijd. Vooral het stimuleren van huid op huid contact. Wat je dan ziet is wonderlijk; het reageren op elkaars warmte en het geeft de diepe verbondenheid weer tussen moeder en kind.

Mochten er vragen en twijfels zijn tijdens de borstvoedingperiode aarzel dan niet om hulp te vragen. Ondersteuning en bemoediging kan gegeven worden!

Natuurlijke Kraamzorg:
<http://natuurlijkekraamzorg.eu/>

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk:
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Deze flyer is gemaakt
als eindopdracht voor
de opleiding
Natuurlijke Kraamzorg.

Annetta Lamberink

NATUURLIJKE KRAAMZORG





Borstvoeding “een natuurlijk gegeven”

Het wonder heeft zich voltrokken, er is een zwangerschap ontstaan en het lichaam bereidt zich voor op de komst van nieuw leven. Zo ook op het geven van borstvoeding.

Toch is het niet vanzelfsprekend meer in onze cultuur dat we de baby de borst geven. Veel vrouwen geloven dat ze geen borstvoeding kunnen geven. Daarom is een goede voorlichting in de zwangerschap en begeleiding in de kraamtijd belangrijk.

Borstvoeding als aardedrank:

Borstvoeding is veel meer dan het geven van melk aan de baby; het is een levend proces met veel uitwisseling tussen moeder en kind. Door het geven van zorg, aandacht en warmte, drinkt de baby als het ware deze liefde en vertrouwen in. Borstvoeding wordt gegeven vanuit het hartengebied; het voedt ook het moederhart. Zo ontstaat een goede binding tussen moeder en kind.

Meer voordelen van borstvoeding:

- ondersteuning van het immuunsysteem,
- afgestemd op de behoefte van de baby,
- altijd de juiste temperatuur,
- ontwikkelt zelfvertrouwen van de moeder.

Begeleiding en kraamtijd:

Het begeleiden van de borstvoeding tijdens de kraamtijd is voor mij als kraamverzorgster het belangrijkste. Naast het helpen bij het aanleggen van de baby

let ik bijzonder op de warmte zorg voor moeder en kind, voeding van de moeder en de rust. Mijn ervaring is dat de borstvoeding dan een goede kans van slagen heeft.

Warmte zorg bij borstvoeding:

Voor de moeder warme sokken, een wollen hemd en het liefst een flanellen pyjama. De baby lekker gewikkeld in een doek. Huid op huid contact bij moeder en kind doet wonderen met warmte en binding !

Voeding tijdens borstvoeding:

Warme thee (borstvoedingsthee) en warme soep helpen bij het op gang komen van de voeding en de ondersteuning ervan. Noten, dadels en vijgen stimuleren de melkstroom.

