

## Flesvoeding

Als het om één of andere reden niet mogelijk of gewenst is om borstvoeding te geven, is volledige zuigelingenvoeding een uitstekend alternatief. Deze voeding kan ook naast borstvoeding gegeven worden. Voor het geven van flesvoeding heeft u een zuigfles met speen nodig.

Het is van belang dat u uw Alphega apotheek informeert over uw zwangerschap of borstvoedingsperiode, zodat wij u kunnen waarschuwen als u een geneesmiddel wilt gaan gebruiken dat schade kan toebrengen aan uw kindje.



## Melding zwangerschap en/of borstvoeding

Naam:

.....

Adres:

.....

Geboortedatum:

.....

Ik ben zwanger. De bevalling is uitgerekend op:

.....

Ik geef borstvoeding tot ongeveer

.....

(datum)

Laat het weten als uw zwangerschap is beëindigd of als u stopt met de borstvoeding.

## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

# Zwangerschap en borstvoeding



**Wat kunt  
u er zelf aan  
doen?**

Vraag ons gerust om advies

# Zwangerschap

Een zwangerschap ontstaat uit het versmelten van een zaadcel en een eikel tot een bevruchte eikel in de eileider.

## Geneesmiddelen en Zwangerschap

Geneesmiddelen kunnen tijdens de zwangerschap schadelijk zijn voor de baby. Geneesmiddelen worden opgenomen in het bloed. Vanuit het bloed van de moeder kunnen geneesmiddelen via de placenta de baby bereiken. Dit risico geldt gedurende de gehele zwangerschap. Tussen de derde en twaalfde week van de zwangerschap worden alle organen gevormd. In deze periode is het vruchtje extra gevoelig voor schadelijke stoffen. Roken, alcohol en ongezonde voeding kunnen een extra risico vormen.

Gebruik als u zwanger bent of zwanger wilt worden alleen geneesmiddelen in overleg met uw arts of uw Alphega apotheek. Ook voor mannen die geneesmiddelen gebruiken is het verstandig om een arts te raadplegen. De kwaliteit van de zaadcellen kan worden beïnvloed door bepaalde geneesmiddelen.

## Geneesmiddelen en Borstvoeding

Als u borstvoeding geeft moet u er rekening mee houden dat geneesmiddelen die u gebruikt via de moedermelk bij uw baby terecht kunnen komen. Dit kan schadelijk zijn, omdat jonge kinderen nog niet in staat zijn om geneesmiddelen af te breken. Overleg daarom altijd met uw arts of Alphega apotheek of u geneesmiddelen in die periode veilig kunt gebruiken.



## Kraamperiode

Bij de bevalling en voor de eerste verzorgingsdagen na de bevalling zijn speciale verbandmiddelen nodig. Deze middelen samen noemen we een kraampakket. De meeste thuiszorgorganisaties hebben een lijst waarop aangegeven staat wat moeder en kind nodig hebben. Informeer hierover bij u eigen thuiszorgorganisatie. Het is belangrijk het pakket zes tot acht weken voor de bevalling in huis te hebben.

## Inhoud kraampakket

De samenstelling is geschikt voor een thuisbevalling.

- Kraammatras of onderleggers  
Een kraammatras of onderleggers worden gebruikt om het matras tijdens de bevalling te beschermen.
- Kraamverband  
Een kraamverband is extra groot en dikker dan een maandverband. Dit is nodig omdat u tijdens de eerste kraamdagen nog veel bloed en vocht verliest.
- Watten of non-woven gaasjes  
Deze kunnen gebruikt worden voor het desinfecteren van de huid.
- Steriele gaasjes 5x5cm, 10x10cm, 16x16cm  
Deze gaasjes zijn steriel verpakt en worden gebruikt voor de (wond)verzorging van de baby en de moeder.
- Koortsthermometer  
Bij voorkeur een elektronische.
- Ontsmettingsmiddelen  
Deze middelen worden gebruikt om de huid van moeder en kind te desinfecteren.
  - Desinfecterende zeep  
Deze zeep dient voor de ontsmetting van de handen.
  - Navelklem  
Deze dient voor het afklemmen van de navelstreng.

## Hulpmiddelen

- Bedverhogers  
Tijdens de bevalling en kraamzorg moet de hoogte van het bed gemeten vanaf de grond minimaal 70cm zijn. Voor het lenen van bedverhogers, maar ook voor een bedzeil

en een ondersteek, kunt u terecht bij een thuiszorgorganisatie.

- Babyweegschaal  
Een babyweegschaal is niet altijd nodig. Het is mogelijk dat u verloskundige of kraamverzorgster er toch graag over beschikt.
- Verzorgingsproducten  
Het is handig al direct na de geboorte een aantal verzorgingsproducten voor de baby bij de hand te hebben. Denk bijvoorbeeld aan babyolie, babyzalf, een zuigfles met speen.
- Kruiken  
Het kan voorkomen dat de baby zichzelf nog niet voldoende warm kan houden. In dat geval kan een kruik uitkomst bieden.

## Borstvoeding

Het is belangrijk dat in de eerste maanden de voeding optimaal is samengesteld voor de ontwikkeling van uw kind. Omdat verschillende organen in het eerste jaar nog niet volledig zijn ontwikkeld, dient de babyvoeding aan zeer specifieke eisen te voldoen. In de eerste zes maanden heeft de baby alleen borstvoeding nodig. Voor borstvoeding zijn er een aantal hulpmiddelen beschikbaar:

- Afkolfapparaat  
Een afkolfapparaat of borstpomp is bedoeld om af te kolven en wordt gebruikt om de voeding op gang te brengen, bij gevoelige tepels, bij tepelkloven of voor het maken van een extra voorraadje.
- Tepelhoedjes  
Deze beschermen de tepel, corrigeren ingetrokken tepels en vangen moedermelk op die tussen de voedingen door uit de tepel lekt.
- Borstkompressen  
Borstkompressen worden in de bh gedragen om lekkende moedermelk te absorberen.
- Tepelzalf  
Bij gevoelige, ingetrokken tepels of tepelkloven kunt u een verzachtende zalf gebruiken. Deze zalf kan de klachten verlichten.