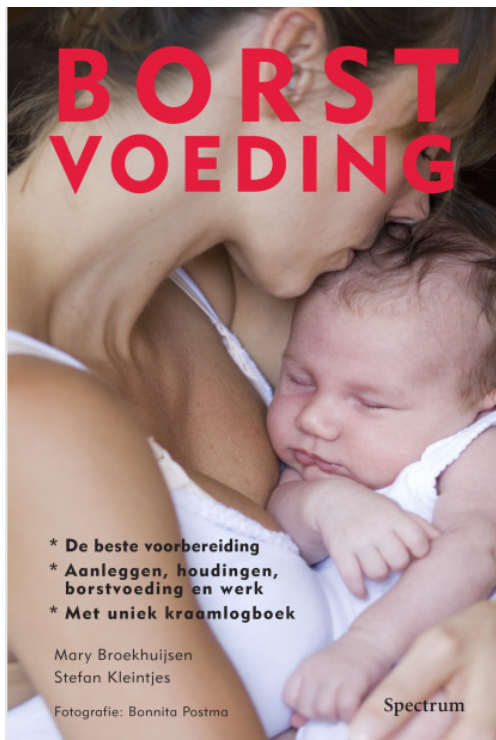


Je Persoonlijke Kraamlogboek



In het kraamlogboek in ons borstvoedingboek beschrijven wij van dag één tot en met dag zeven alle belangrijke thema's, zoals slaappatronen, aanleggen, melkproductie, plas- en poepluiers, rust en stuwning. Elke dag heeft tevens een eigen invuloverzicht waarin je je persoonlijke aantekeningen kunt maken. Speciaal voor onze lezers hebben we deze dagelijkse overzichtjes op een rijtje gezet, zodat je dit gemakkelijk kunt uitprinten en gebruiken. De gehele tekst, inclusief onderstaande schema's vind je in ons borstvoedingboek op pagina 85 e.v.

Je hebt onmiddellijk deskundige hulp nodig als:

- Je baby na vier dagen nog donkere meconiumluiers heeft;
- Je baby meer dan 7 procent afvalt;
- Je baby vanaf de vijfde dag minder dan drie keer ontlasting heeft per 24 uur;
- Je de baby na de derde of vierde dag tijdens het drinken niet hoort slikken;
- Je baby niet groeit vanaf de vijfde dag;
- Je baby na veertien dagen zijn geboortegewicht niet heeft bereikt (hij mag daar maximal drie weken over doen)
- Je baby zo slaperig is dat hij niet uit zichzelf wakker wordt voor een voeding en tijdens het drinken snel in slaap valt of zelfs helemaal niet wil drinken;
- Je baby erg onrustig en/of prikkelbaar is;
- Je borsten tijdens je eerste kraamdagen niet zijn veranderd qua vorm of grootte;
- Je tepels pijnlijk blijven of zelfs beschadigd zijn;
- Je stuwning hebt die niet minder wordt als je baby bij je heeft gedronken.

Deze invuloverzichtjes stellen wij digitaal beschikbaar voor de moeders die liever niet in dit boek willen schrijven. We raden je beslist aan het boek erbij te pakken, want in het kraamlogboek beschrijven wij van dag tot dag wat je allemaal kunt verwachten in die eerste zo bijzondere week met je kindje. We coachen je, zeg maar, door deze eerste belangrijke week! En zo begin je dan, vol vertrouwen aan de borstvoeding.

Daarnaast vind je natuurlijk alle borstvoedinginformatie die je nodig hebt in dit prachtige standaardwerk *Borstvoeding*.

Voor meer informatie: www.borstvoedingboek.com

Kopen? Kijk in de boekhandel of bestel hier: www.borstvoedingboek.com/bestellen.html

Prijs: € 22,95

Dag 1 (de eerste 24 uur)								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	6 tot 8 frequente clustervoedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: meconium kleur: donker	vol / vol						1 of meer	

Dag 2 (24 tot 48 uur)								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	8 tot 12 frequente, clustervoedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: meconium kleur: donker	vol / vol						1 of meer	

Dag 3 (48 tot 72 uur)								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	8 tot 12 frequente, cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: meconium kleur: donkergroen			vol / vol/ vol				3 of meer	

Dag 4								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	8 tot 12 frequente, cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: mosterdachtig kleur: mosterdgelig			vol / vol/ vol /vol				4 of meer	

Dag 5								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	8 tot 12 frequente, cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: mosterdachtig kleur: gelig			vol / vol / vol / vol				3 tot 4 of meer	

Dag 6								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	8 tot 12 frequente, cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: mosterdachtig kleur: gelig		vol / vol / vol / vol						3 tot 5 of meer

Dag 7								Doel
voedingen	ochtend	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	8 tot 12 frequente, cluster- voedingen
	middag	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	
	avond	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
	nacht	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	
ontlasting: mosterdachtig kleur: gelig		vol / vol / vol / vol						3 tot 4 of meer

Checklist aan het einde van de eerste week

Om aan te vinken

- Mijn baby heeft voldoende plasluiers; vanaf dag zes minstens zes volle luiers per dag.
- Mijn baby heeft typische borstvoedingsonlasting; vanaf dag vier gelige en zachte ontlasting.
- Mijn baby produceert voldoende poepluiers; vanaf dag vier of vijf meer dan drie poepluiers per dag.
- Mijn baby wordt zelf wakker en drinkt dan goed uit de borst.
- Hij drinkt telkens ongeveer vijftien tot twintig minuten voordat hij de borst uit zichzelf loslaat.
- Na de voeding lijkt hij verzadigd en rustig.
- Mijn baby groeit van mijn melk.
- Soms wil mijn baby een tweede borst.
- Vanaf ongeveer dag vier hoorde ik mijn baby slikken.
- Mijn borsten voelen na een voeding zacht en ontspannen aan.
- Mijn tepels zijn niet pijnlijk en zien er normaal uit als mijn baby van de borst komt.
- Ik voed minstens acht keer per dag, maar meestal meer.
- Ik voed ook 's nachts minstens één keer.