

TIPS VOOR BORSTVOEDING



✓ Leg je baby vaak aan

Hoe vaker je aanlegt, hoe sneller je borsten melk maken.
Baby's willen 8 tot 12 keer per 24 uur worden gevoed.

✓ Let op vroege voedingssignalen

Leg je baby aan als hij/zij wakker is. Met het hoofdje draaien, smakgeluidjes maken, handjes naar de mond brengen en tongetje naar buiten steken zijn allemaal signalen om te laten zien dat je baby voeding wil. Dit zijn vroege voedingssignalen. Huilen is een laat voedingssignaal. Aanleggen aan de borst bij vroege voedingssignalen gaat makkelijker.

✓ Leg je baby goed aan

Goed aanleggen voorkomt pijn bij het voeden en stimuleert de melkproductie. Een baby ligt goed aan je borst met het kinnetje tegen je borst aan, het mondje wijd open, het hoofdje iets naar achteren, tongetje naar buiten en lipjes naar buiten gekruld. Je baby ligt met zijn/haar lijfje tegen jou aan. Het voeden hoort geen pijn te doen. De tepel hoort na de voeding niet te zijn veranderd van vorm of kleur.

✓ Luister naar je baby

Als je je baby hoort slikken tijdens het drinken dan weet je dat hij melk binnen krijgt.

✓ Kijk naar je baby, niet naar de klok

Een pasgeboren baby drinkt niet op vaste tijden maar heeft elke 2-3 uur behoefte aan voeding. Op sommige momenten van de dag wil een baby vaker aan de borst dan op andere momenten. Laat je baby zo vaak en zo lang drinken als hij/zij wil. Let op: het is belangrijk dat je weet wanneer je baby effectief aan de borst drinkt of alleen sabbelt. Als een baby vooral sabbelt aan de borst, vraag dan om hulp om het aanleggen te verbeteren.

✓ Huid op huid contact

Huid op huid contact stimuleert je baby te gaan drinken. Bovendien worden je borsten gestimuleerd melk aan te maken. Kleed je baby uit tot de luier en leg hem/haar tegen jouw blote borst en buik.

✓ Vermijd spenen & flesjes

Fopspenen stellen voedingen uit waardoor de melkproductie minder goed op gang komt. Sommige baby's drinken ook slechter aan de borst na het gebruik van speen of fles.

✓ Rooming-in

Houd je baby zo veel mogelijk bij je op de kamer, ook 's nachts. Zeker in het begin merk je dan direct dat hij/zij wakker is en zoekt naar je borst. Je kunt je baby dan aanleggen en zo de melkproductie stimuleren.

✓ Bijvoeden is zelden nodig

Bijvoeding verstoort het vraag- en aanbodprincipe. Voed daarom alleen bij op medische indicatie.

✓ Vraag tijdig om hulp

Borstvoeding moeten zowel jij als je baby leren en de kraamtijd is om te oefenen. Vraag tijdig hulp aan de kraamverzorgende, verpleegkundige, verloskundige of lactatiekundige. Heb je hulp nodig, dag of nacht, laat het hen weten.

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis.