



[www.stadvroedvrouwen.be](http://www.stadvroedvrouwen.be)

## Borstvoeding

Bij deze willen wij jullie een aantal tips en weetjes meegeven voor een zo soepel mogelijke opstart van de borstvoeding.

### Huid-op-huid-contact

Er is tegenwoordig een overvloed aan onderzoek dat laat zien dat mama's en baby's bij elkaar horen, huid op huid (de baby bloot, niet in een deken gewikkeld). Direct na de geboorte, maar ook daarna! Meteen na de geboorte zorgt huid op huidcontact ervoor dat de baby gekoloniseerd wordt met de huidbacteriën van de ouders. Naast het geven van borstvoeding is dit ook een goede preventie van allergieën. De baby is blij, alle parameters normaliseren zoals: de temperatuur, de hartslag en ademhaling en de bloedsuiker. Als de baby alleen ligt moet hij/zij hier zelf voor zorgen.



Deze **veilige en warme basis** helpt jou en je baby om rustig aan de borstvoeding te beginnen.

De borstvoedingshormonen kunnen zo het beste hun werking doen.

### Voeden op vraag

Dit betekent; **kijken naar je kind**. Een pasgeboren baby die zijn buikje rond heeft gedronken zal gemiddeld na twee tot drie uur weer honger krijgen. **In totaal drinkt hij dus al snel acht tot twaalf voedingen per dag, en vaak nog wat meer.**

Geen enkel schema of rooster kan je echter vertellen hoe vaak je je baby precies moet voeden, of wanneer hij honger heeft. Laat je leiden door je kind: door goed op hem te letten, leer je zijn signalen steeds beter kennen.

## Hongersignalen



Het is **belangrijk** je baby bij de **eerste hongersignalen** direct de borst te geven. Je baby kan deze signalen laten zien als hij wakker is, maar ook als hij in een actieve/lichte slaap is. Als je hem op zo'n moment de borst aanbiedt, is er een goede kans dat hij graag wil drinken. Vroege hongersignalen zijn:

- zuigbewegingen met de lipjes;
- sabbelen op vingers of vuistje;
- bewegen van armen en benen;
- hoofdje draaien of zoeken met het mondje;
- mondje gaat open als de lipjes worden aangeraakt;
- zuigen op duim of fopspeen.

Huilen is een noodsignaal van een baby. Het is het uiterste hongersignaal dat hij kan geven. Het lukt vaak niet om een huilende baby goed te laten aanhappen aan de borst. Huilt je baby, probeer hem dan eerst te kalmeren voor je hem voedt

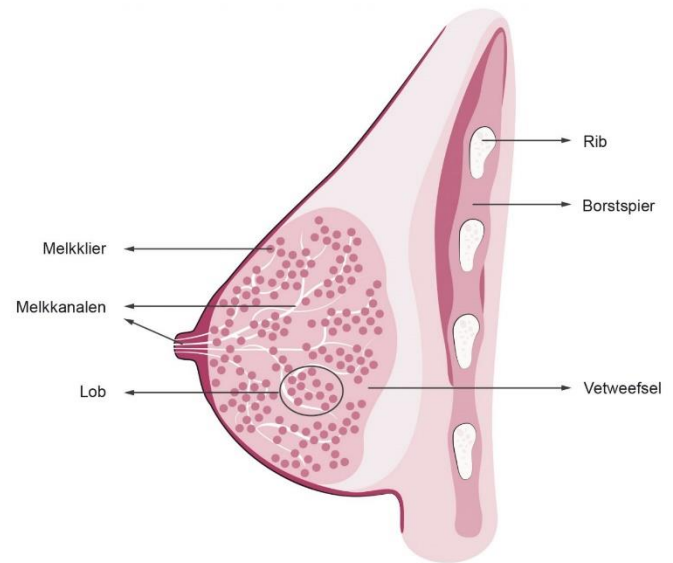
## Melkproductie

De eerste dagen komt het colostrum (rijke vette melk) in kleine hoeveelheden precies aangepast aan de behoeftes van de pasgeboren baby. Nadien (tussen dag 3-5) komt de melkproductie ten volle op gang, hierdoor kunnen je borsten heel vol en zwaar aanvoelen. Dit noemt men stuwings. Gemiddeld duurt dit 48 u. Het colostrum gaat langzaam over in rijpe moedermelk. Na de stuwings werken de borsten op vraag en aanbod. Hoe meer je kindje drinkt, hoe meer melk er geproduceerd wordt.

Gedurende de hele borstvoedingsperiode blijft de samenstelling van de melk zich aanpassen aan de behoeftes van de baby.

Het is dus goed om je kindje steeds één borst leeg te laten drinken en eventueel de andere nadien nog aan te bieden als dessert. De volgende voeding begin je met de dessert borst.

**In de eerste dagen na de bevalling drinkt de baby dus vaak kleine beetjes!**



## Hoe drinkt de baby aan de borst?

Hoe de baby aan je borst ligt en hoe hij je tepel in zijn mond neemt is zeer belangrijk voor een aangenaam gevoel tijdens de borstvoeding en een goede melkstroom.

Hier enkel tips:

- zorg ervoor dat je comfortabel zit (rugsteun en kussens)
- hou de baby dicht tegen je aan
- wacht totdat de baby wil aanhappen en totdat hij zijn mondje wijd opent
- hou de neus van de baby thv je tepel voor het aanhappen
- breng je baby naar je borst en niet je borst naar je baby
- als de baby goed heeft toegehaapt zou zijn kinnetje mooi diep in je borst liggen met een gekruld onderlip en zijn neusje zal vrij zijn om te kunnen ademen
- ondersteun zachtjes het hoofdje van je baby maar oefen hier geen druk op uit
- breng je baby naar de borst door vooral druk te geven tegen zijn ruggetje tussen zijn schouderbladeren

Bekijk zeker deze duidelijke video's over borstvoeding!

<https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding/>

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

<https://www.lalecheleague.nl/ouders>

