



Geboortecentrum

## Tips bij borstvoeding

Gezien vanuit uw kindje

### Tips bij borstvoeding

Als je besluit om je kindje borstvoeding te geven dan wil je dit ook zo goed en prettig mogelijk doen voor je kindje, voor jezelf en je partner. Je hebt al de nodige informatie ontvangen over borstvoeding. Hier willen wij die informatie aanvullen met tips over borstvoeding gezien vanuit het kindje.

#### **Ik wil de eerste dagen 8 tot 12 keer aan de borst**

- omdat mijn maagje niet groter dan een knikker is;
- omdat ik vaak kleine beetjes voedsel beter kan verteren;
- hoe meer en hoe vaker ik drink, hoe meer melk er gemaakt wordt.

*Voordelen van frequent aanleggen in de eerste dagen zijn:*

- langere borstvoedingsduur;
- het geeft een goed gevoel (hormonaal);
- minder last van stuwings;
- meer baarmoedercontracties, betekent minder bloedverlies;
- melkproductie snel op gang;
- baby wordt minder geel;
- baby zal minder afvallen;
- betere bloedsuikers voor de baby;
- hartslag en ademhaling zijn stabiel;
- hechting met je baby.

#### **Ik laat zien dat ik honger heb door:**

- het maken van zoek- en zuigbewegingen, smakgeluidjes;
- mijn handje naar mijn mond te brengen;
- vlugge oogbewegingen;
- zachtjes zuchten of kreunen;
- dit doe ik vaak allemaal met mijn oogjes nog dicht.

Papa en mama let op! Als je mij een speentje geeft kun je deze vroege hongersignalen missen.

Als ik huil of in slaap val is het moeilijker om mij aan de borst te krijgen.





### **Ik word goed aangelegd als**

- je mij naar de borst brengt en niet omgekeerd;
- mijn neusje ter hoogte van je tepel is bij het happen;
- ik met mijn hoofd en romp in een vraagtekenhouding lig zodat
- mijn kin in de borst drukt en mijn neusje automatisch vrij ligt;
- mijn oren, schouders en heupen op één lijn liggen;
- mijn buik tegen jouw buik ligt

*want:*

- dan kan mijn hoofd vrij bewegen
- dan zijn tijdens het zuigen bewegingen bij mijn slaap zichtbaar;
- dan zit jouw tepelhof voor het grootste gedeelte in mijn mond (vooral onderaan);
- dan zijn mijn lippen naar buiten gekruld;
- dan is je tepel na de voeding niet vervormd, wel verlengd;
- dan doet het voeden geen pijn (is het hooguit gevoelig gedurende de eerste week)

### **Ik krijg genoeg melk**

- gedurende de eerste dagen zijn enkele druppels moedermelk al een bron van energie;
- dat ik afval is normaal;
- jij wordt loom tijdens en na het voeden (door hormonen);
- voeding duurt ongeveer 15 tot 20 minuten aan de eerste borst, altijd de tweede aanbieden;
- elke voedingsbeurt kan anders zijn;
- ik ben een ontspannen baby na de voeding;
- 's avonds vraag ik vaak iets meer, leg mij dan maar weer aan!
- jij hoort mij na de eerste dagen slikken en zuigen met grote teugen.

### **Moet je mij wakker maken?**

**Ja:** als ik liever slaap i.p.v. regelmatig goed te drinken, of als je borsten zo gestuwd zijn dat je ze graag geleegd ziet.

**Nee:** als ik de eerste dagen ongeveer 8 keer (of vaker) goed aan de borst drink.

Als ik (nog) niet wakker wordt hulp vragen aan de verpleegkundige op de afdeling.

Drink ik wel: OK!

### **Hoe kun je mij wakker maken?**

- door enkele druppels moedermelk op mijn lipjes te doen;
- door huid op huidcontact ( werkt ook prima als ik het koud heb);
- door de dekentjes terug te slaan;





- door mijn handjes, rug en beentjes te masseren;
- door mij zachtjes te wiegen;
- door een schone luier aan te doen;
- door een borst aan te bieden.

### **Mama, ik blijf graag dag en nacht bij jou want**

- zo vang jij mijn vroege hongersignalen op;
- jij leert mijn gewoonten goed kennen;
- voedingen zijn sneller en korter;
- wij slapen samen beter tussendoor;
- dan worden we samen wakker.

### **Papa doet mee, want hij**

- kijkt mee of ik goed drink;
- leert samen met mama mijn signalen kennen;
- creëert een ontspannen sfeer;
- spreekt mama bemoedigend toe;
- beperkt het bezoek;
- knuffelt mij vaak.

### **Mama, vergeet jezelf niet!**

- drink naar behoefte en eet gezond en gevarieerd;
- je mag alles weer eten maar doe voorzichtig met alcohol;
- neem voldoende tijd en rust voor jezelf;
- je borsten wassen met water is voldoende, de beste zalf voor de tepel is een druppel moedermelk!
- zorg voor een comfortabele houding tijdens het voeden.

**Wij wensen je een hele goede borstvoedingsperiode.**

### **Vragen?**

Heb je vragen of wil je je ervaringen of emoties bespreken? Geef het gerust aan bij de verpleegkundigen.

Je kunt altijd bij ze terecht.

### **Geboortecentrum Noord Limburg**

Professor Gelissensingel 20

5912 JX Venlo

☎ (077) 320 55 55

Internet: [www.geboortecentrumnoordlimburg.nl](http://www.geboortecentrumnoordlimburg.nl)

Bekijk uw medisch gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)

