

Aandachtspunten bij de borstvoeding

17.011N

- **Voeden op verzoek** met een minimum van 8 voedingen per 24 uur. Dit wil zeggen dat er maximum 3 uur tussen 2 voedingen mogen zijn gedurende de eerste dagen. Je let hierbij vooral op de hongersignalen van de baby (smakkende geluidjes, zoeken, hand- naar mondbewegingen, rond kijken, ...) en wacht niet tot de baby **begint te huilen van de honger**. Vandaar het belang dat moeder en baby niet gescheiden worden.



- **Beide borsten worden bij iedere voeding aangeboden.**
- **Er wordt steeds gestart met de borst waarmee je de vorige voeding eindigde**, tenzij de baby maar van één borst dronk.
- **Starten met de borst te masseren en een druppel melk uit te duwen en daarmee de tepel te bevochtigen.**
- **Belang van het correct aanleggen:**
 - Leg je baby buik aan buik zodat zijn hoofd, romp en schouders één lijn vormen.
 - Starten met het neusje ter hoogte van de tepel.
 - Tikken met de tepel aan de bovenlip om zo een hapbeweging uit te lokken.
 - Baby zo veel mogelijk borst laten happen zodat tepel en tepelhof zo ver mogelijk zitten.
 - Als de baby correct aan de borst ligt zijn de lipjes naar buiten gekruld, zit de kin in de borst en is het neusje vrij.
- **Wanneer de baby de tepel niet correct vast heeft (bij blijvende pijn)** of aan de tepel sabbelt, moet je de baby van de borst halen door het vacuüm te onderbreken. Dit doe je door je pink in de mondhoek van de baby te brengen. Op die manier beschadig je de tepel niet.
- **Indien de baby niet goed wil zuigen:**
 - Veel huid op huid contact toepassen.
 - De baby wakker maken door het verversen van de pamber, lakentjes wegnemen, uitkleden, ...
 - Lepeltjes moedermelk aanbieden.
- **Vermijd zoveel mogelijk fopspeentjes gedurende de eerste weken.** Het zuigen en aanhappen aan de borst is heel anders dan zuigen op een fopspeen.
- **Om je tepel te beschermen** eindig je de voeding met een druppel melk open te wrijven en te laten drogen op tepel en tepelhof. Bij pijnlijke tepels kan er nog een weinig lansinoh-zalf aangebracht worden op de tepel en tepelhof.
- **Wanneer de melkproductie goed op gang is, wordt de eerste borst geledigd vooraleer de tweede borst aan te bieden.** Dit is van belang om een goede melkproductie in stand te houden want hoe leger de borst hoe meer aanmaak van de melk. Dit voorkomt eveneens borstontstekingen. Op die manier krijgt de baby ook de energierijke achtermelk.
- **Laat je baby na het drinken van één borst en na de borstvoeding opboeren.** Sommige baby's moeten zelfs vaker boeren.
- **De gegevens goed invullen op de babyfiche.** Zo krijgt de vroedvrouw een goed overzicht op het verloop van het drinken, het aantal plas- en stoelgangpampers, het gewicht per dag en de lichaamstemperatuur van de baby. Deze parameters zijn belangrijk om het welbehagen van je baby op te volgen.