

Tips bij borstvoeding

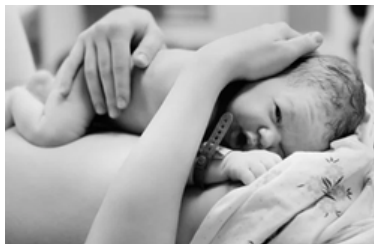


De eerste 24 uur

Huid-op-huid
contact/ Skin-to-
skin

Voordelen:

- mama
 - vrijkomen oxytocine of gelukshormoon: minder bloedverlies na bevalling
 - vrijkomen prolactine: melkproductie van start
 - snelle start hechting



- baby
 - stabiele temperatuur
 - alert om te drinken

Onafgebroken huid-op-
huid contact, minstens 1
uur na de geboorte

"Het gouden uur"
na de geboorte

Zo veel
mogelijk
aanleggen/
stimuleren!

Voordelen:

- minder gewichtsverlies
- stabiele suikerwaarden
- betere melkproductie
- minder snel geel
- langere borstvoedingsperiode

De eerste 24 uur

Correct
aanleggen



- Lipjes naar buiten gekruld.
- Bolle wangen
- Volledige onderkaak beweegt mee.
- Niet enkel tepel, ook gedeelte van tepelhof in het mondje.
- Kin duwt in de borst.
- Neusje is vrij.
- Baby in rechte lijn (oor - schouder - heup)
- Buikje tegen buik van mama
- Tepel is niet vervormd na de voeding.

Hongersignalen

Vroege hongersignalen



Je baby likt aan de handjes



Je baby balt de vuistjes



Je baby draait het hoofdje en zoekt de borst



Je baby brengt de handjes naar zijn of haar mondje



Je baby maakt een gespannen indruk

Late hongersignalen



Je baby begint te huilen

!Wees alert op de vroege signalen om mij te voeden, als ik huil, zal ik te erg overstuur zijn om te drinken en word ik graag eerst getroost !

Ik wil eten! En veel.....

Maaginhoud



dag 1
5-7ml



dag 3
22-27ml



1 week
45-60ml



1 maand
80-150ml

Mijn maag is de eerste dag na de geboorte even groot als een kers. Baby's drinken dus kleine hoeveelheden, een maagje is snel gevuld, maar ook weer snel leeg.



Leg me dus vaak aan de borst!

Ik wil eten! En veel.....

8-12x / 24u

Door gebruik van
een tutje kan je
een voeding
missen!

Hoe vaker ik aan
de borst drink,
hoe meer melk
mijn mama
aanmaakt!

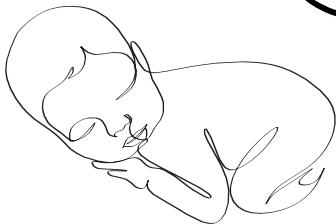
Moedermelk is
snel verteerd,
mijn maagje is
snel gevuld, maar
ook snel leeg!



's Avonds wil ik
extra vaak aan de
borst.

Ik wil bij jou zijn..

Liefst dag en nacht!



Voordelen:

- vroege hongersignalen opvangen
- samen rustig wakker worden
- je leert mijn gewoonten sneller kennen

Borstvoedingshoudingen

BN of Biological
Nurturing houding



Madonna houding



Liggende houding



Rugby of
bakerhouding



Krijgt mijn baby genoeg melk?

Afvallen is normaal.










Tevreden baby

Soms lijkt het alsof ik nog honger heb, maar ik wil dan vooral met mama knuffelen (huidhonger).

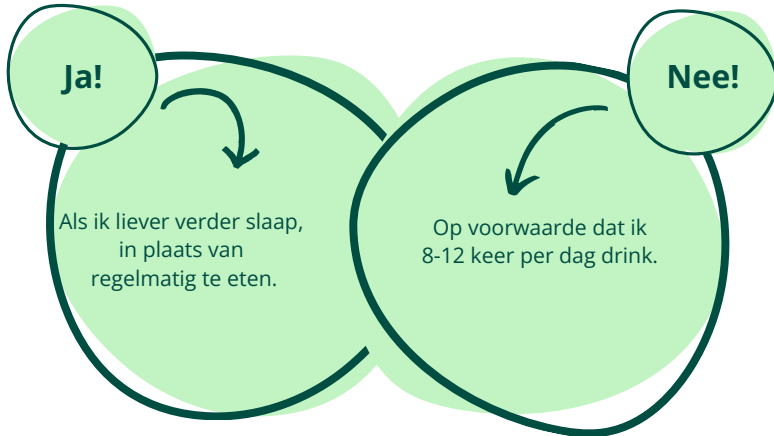
Hoe vaker ik drink, hoe meer melk er wordt gemaakt!

Mijn pampers:

Slikgeluidjes

 Uren na de bevalling	 Aantal natte luiers (minimum)	 Aantal stoelgangsluiers (minimum)	 Kleur stoelgang
0u tot 24u	1	1	
24u tot 48u	2	2	
48u tot 72u	3	3	
Na 3 dagen	4	4	
Na 6 dagen	6	4	

Moet je me wakker maken?



- Tips om me te wekken:
- dekentjes wegnemen
 - zachtjes masseren of wiegen
 - verluieren
 - borst aanbieden
 - skin to skin
 - enkele druppels moedermelk op mijn lipjes aanbrengen

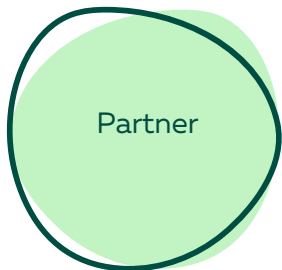
Hulp gevraagd!

Manueel kolven

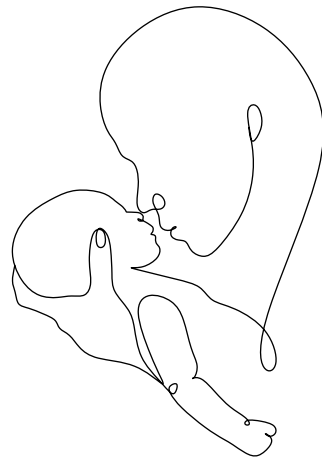
- Wanneer?
 - De eerste 48 uur
 - De baby zuigt niet (goed) aan de borst.
 - De baby ligt in de couveuse.
 - De suikerspiegel van de baby is te laag.
- Hoe?
 - Met de hand moedermelk uitduwen in een cupje of op een lepeltje.
 - De vroedvrouw helpt je hiermee.



Hulp gevraagd!



- Mijn mama ondersteunen.
- Empoweren!
- Me troosten als ik huil.
- Meekijken of ik goed drink.
- Het bezoek beperken.
- Me vaak knuffelen!



'NO MATTER IF YOU DO IT
FOR A WEEK, A MONTH
OR A YEAR,
YOU ARE AMAZING'

