

Borstvoeding: de start

1. Hoe leg ik mijn baby juist aan?

Bij het juist aanleggen, gebeurt het volgende:

1. De buik van je baby ligt tegen jouw buik. Zorg voor een prettige houding voor jezelf.
2. Startpositie: de neus van de baby ligt tegenover de tepel, waardoor de baby zijn mondje goed ver moet openen om aan te happen.
3. Streel met de tepel de bovenlip van de baby. Daardoor opent hij zijn mond en likt hij aan de tepel. Dat is de zoekreflex.
4. Je baby gaat actief op zoek naar de tepel: hij schudt zijn hoofdje van voor naar achter en slaat met zijn handjes.
5. De mond van de baby is breed open tijdens het aanhappen. Trek je baby stevig naar je toe als zijn mondje breed open is.
6. **JUIST:** een flink deel van de tepelhof verdwijnt in de mond. De kin raakt de borst en er is een klein beetje ruimte tussen de borst en het neusje. De lippen zijn naar buiten gekruld. De baby zuigt.
FOUT: de lipjes omvatten alleen de tepel.
7. De baby laat na het drinken de tepel los en is voldaan.
JUIST: de tepel is verlengd en rond. **FOUT:** de tepel is afgeplat (foute zuigtechniek).

2. Hoe weet je of je baby goed drinkt?

1. De baby begint de voeding meestal met enkele snelle zuigbewegingen om de toeschietreflex op te wekken. Zodra de melk stroomt, drinkt hij met diepe, langzame teugen met af en toe een adempauze.
2. De baby slikt hoorbaar en zichtbaar. Zijn wangen blijven bol tijdens het zuigen. Er is beweging zichtbaar tussen zijn oren en zijn slapen.
3. De baby heeft een vochtige mond en is voldaan na de voeding.

3. Hoe verbreek ik het vacuüm na de voeding?

1. Je steekt je vinger in het mondhoekje tussen de tandbogen.
2. Het vacuüm wordt verbroken en de baby laat los. Dat is normaal gezien niet pijnlijk.

4. Hoe weet ik dat mijn baby wil eten?

1. De baby likt aan zijn handjes, zijn oogjes zijn nog gesloten.
2. De baby balt zijn vuistjes.
3. De baby likt aan zijn lipjes, draait zijn hoofdje en zoekt de borst.
4. De baby brengt zijn handjes naar zijn mond.
5. De baby maakt een gespannen indruk.
6. De baby huilt.

5. Hoe vaak moet mijn baby eten?

Voedingsschema per 24 uur: tussen 0-2 weken

Voedingsschema per 24 uur: vanaf 2 weken

Het aantal voedingen per 24 uur verschilt van baby tot baby. Je kan je baby het best voeden op vraag. De eerste 2 weken drinken de meeste baby's frequent. Vanaf 2 weken laten sommige baby's al wat meer tijd tussen 2 voedingen, andere drinken ook nog frequent. Als je ongerust bent of vragen hebt, kan je terecht bij je verpleegkundige.

6. Hoe weet ik of mijn baby voldoende drinkt?

Stoelgangluiers

De stoelgang evolueert in de eerste week van zwart, taai meconium naar geeloranje, vloeibare stoelgang: meconium – overgangstoelgang – borstvoedingsstoelgang.

Aantal stoelgangluiers tussen 0-6 weken

Er zijn in de eerste weken minstens drie stoelgangluiers per dag.

Aantal stoelgangluiers vanaf 6 weken

Vanaf 6 weken evolueert de stoelgang bij elk kind anders. Sommige baby's produceren 3 à 6 luiers per dag. Andere baby's slechts 1 à 2 luiers per week. Beide situaties zijn normaal.

Plasluiers

De baby plast regelmatig, vanaf dag 4 zijn er zeker 6 plasluiers per 24 uur.

Gewicht

De eerste dagen verliest je baby gemiddeld 7% van zijn gewicht. Rond de 14^{de} dag heeft hij opnieuw zijn geboortegewicht bereikt. Rond de 21^{ste} dag weegt hij gemiddeld 100 à 200 gram meer dan bij zijn geboorte. Je baby wordt tijdens elk consult bij Kind en Gezin gewogen.

Geboortedag = geboortegewicht

± Dag 3 = geboortegewicht – 7%

± Dag 14 = geboortegewicht

± Week 3 = geboortegewicht + gemiddeld 100 à 200 gram

7. Hoe bewaar ik afgekolfdde moedermelk?

Hygiënisch vers afgekolfdde moedermelk bewaar je in afgedekte, gesteriliseerde flesjes of potjes of in steriele moedermelkbewaarzakjes:

- 4 uur op kamertemperatuur tot 25°C of
- 72 uur achteraan in de koelkast (1 – 4°C) of
- 2 weken in het vriesvak van de koelkast of
- 3 – 6 maanden in de diepvriezer (-18°C of lager).

Tip: vergeet niet de datum van afkolven te vermelden.

Ontdooien van bevroren moedermelk

- Traag ontdooien: achteraan in de koelkast, maximaal 24 uur bewaren, niet opnieuw invriezen.
- Snel ontdooien: onder stromend water (van koud naar warmer). De moedermelk kan je onmiddellijk gebruiken om de baby te voeden. Ze is niet geschikt om te bewaren.

Bewaren van moedermelk voor zieke kinderen en prematuren

Volg de richtlijnen van je behandelend arts of van het ziekenhuis.