

Borstvoedingstips

Informatiebrochure





Geachte mevrouw

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.

Onder het motto "Alle tips zijn welkom" geven we graag volgende informatie omtrent borstvoeding mee. Uw baby, we heten hem in deze brochure toepasselijk Andriesje, zal er alleen maar beter van worden. Uiteraard blijven wij ook ter beschikking in geval van eventuele vragen.

Andriesje wil 8 tot 12 keer per dag eten

Waarom zijn zoveel voedingen noodzakelijk?

- zijn maagje is nog heel klein
- borstvoeding verteert sneller
- hoe meer hij drinkt, hoe sneller de melkproductie op gang komt

Hoe herken je de signalen dat Andriesje honger heeft?

- zoek- en zuiggedrag
- smakgeluidjes
- handje naar mondje
- wat onrustig worden
- uiteindelijk huilen, wat al een laat signaal is

Wel/geen fopspeen?

Andriesje wil liever niet getroost worden met een fopspeentje omdat dit de borstvoeding/productie hindert en er voedingen uitgesteld worden.

Andriesje wil veel drinken...

- ... omdat hij dan minder snel gewicht verliest
- ... omdat hij dan een rustigere ademhaling en hartslag heeft
- ... omdat mama bij het drinken een goed gevoel heeft (endorfine)
- ... om een langere borstvoedingsperiode te krijgen
- ... omdat mama's baarmoeder beter samentrekt en ze zo minder bloedverlies heeft
- ... omdat hij dan een hoger suikergehalte heeft
- ... omdat hij dan de melkproductie sneller op gang brengt
- ... omdat hij dan minder geel wordt
- ... om mama minder stuwung te geven
- ... omdat hij zich goed voelt bij mama



Andriesje wil graag dag en nacht bij mama blijven

- mama leert de hongersignalen van haar baby kennen
- mama voedt hem sneller en korter
- mama en Andriesje worden samen wakker
- Andriesje slaapt tussenin beter
- mama leert zo zijn gewoonten kennen

Maak je Andriesje wakker om te drinken?

Het is beter dat Andriesje regelmatig voeding krijgt. Ideaal is om te voeden op vraag van baby.

Tips om Andriesje te stimuleren

- zijn dekentjes verwijderen
- zijn handjes, rugje, beentjes masseren
- hem zachtjes wiegen
- hem verluieren
- hem de borst aanbieden
- enkele druppels melk op z'n lipjes aanbrengen
- huid op huid contact
- manueel kolven en moedermelk met lepeltje geven

Papa is ook heel belangrijk voor Andriesje

- hij leert mij ook goed kennen, samen met mama
- hij zorgt voor een ontspannen sfeer
- hij kijkt erop toe dat bezoek niet vermoeit
- hij kijkt mee tijdens de voedingen
- hij is apetrots op mijn mama en mij
- hij knuffelt mij vaak



Welke houding?

Bakerhouding

hij ligt op je onderarm



In zijlig

hij ligt in bed naast mama buik tegen buik



In rugbyhouding

hij ligt onder de oksel van z'n mama door met de beentjes naar achter, zijn hoofdje rust in de hand van mama



Andriesje ligt goed aan de borst als ...

- ... zijn oortje, schouder en heup op 1 lijn ligt
- ... zijn wangen geen putjes vertonen bij het zuigen
- ... zijn lipjes naar buiten gekruld zijn
- ... zijn hoofdje vrij kan bewegen
- ... zijn neusje bij het aanhappen tegenover mama's tepel ligt
- ... zijn kinnetje tegen mama's borst ligt
- ... zijn buikje tegen mama's buik ligt

Andriesje krijgt genoeg melk als ...

- ... hij de eerste dagen beide borsten leegdrinkt
- ... hij met grote teugen drinkt en hoorbaar slikt
- ... hij na de voeding ontspannen en tevreden is
- ... hij vanzelf loslaat en stopt met drinken
- ... hij voldoende plas- en stoelgangpampers heeft



Manueel kolven

Manueel kolven is een eenvoudige en goedkope manier om te kolven met de hand:

- om colostrum uit te duwen (om de kleine hoeveelheid beter te kunnen opvangen)
- om stuwung te verlichten zodat de baby makkelijker kan aanhappen
- als de baby suf is en niet kan of wil drinken
- om bij vlakke of ingetrokken tepels de tepel voor te bereiden

Hoe?

- leg duim en wijsvinger onder en boven de tepel
- druk duim en vingers naar de borstkas en rol naar voren, zonder hierbij je vingers te verplaatsen
- niet knijpen in de borst, want daardoor kan je het tere weefsel beschadigen



En tot slot: mama, denk ook aan jezelf

- zorg voor een gemakkelijke houding bij het voeden
- borsthygiëne enkel met water
- eet gezond en gevarieerd
- drink voldoende
- rust voldoende
- bij problemen, vraag hulp
- heb vertrouwen





Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Materniteit

T 051 42 52 62
materniteit@sintandriestielt.be

03/09/24

