

Borstvoeding... de beste keuze

Informatie voor patiënten



Wij wensen je geluk met jouw keuze om je kindje borstvoeding te geven.

Wij stellen alles in het werk opdat de voeding zonder problemen en op een prettige manier kan verlopen.

In deze folder vertelt je baby kort de belangrijkste zaken rond het opstarten van borstvoeding. Aarzel niet om hulp te vragen aan je vroedvrouw of lactatiekundige!

Wanneer aanleggen?

Borstvoeding heeft veel gezondheidsvoordelen voor moeder én kind. Het is belangrijk dat ik zo vlug mogelijk na de bevalling word aangelegd, want dan is mijn zuigreflex en alertheid het sterkst.

De eerste melk 'colostrum' is rijk aan eiwitten en antistoffen.

Door het colostrum te drinken kan ik een paar dagen wachten op de eigenlijke melk. Om de melkproductie snel op gang te brengen, moet je me vaak voeden. Meestal komt de echte melk op de derde dag, soms zelfs wat later.

Correct aanleggen voorkomt vele problemen zoals kloven, gewichtsverlies van de baby enzovoort. Laat je hierbij zeker helpen!

Hoe lig ik goed aan de borst?

Een groot stuk van het tepelhof ligt in mijn mond.

Mijn lippen zijn naar buiten gekruld.

Mijn tong ligt onder het tepelhof.

Mijn kin is in de borst gedrukt.

Mijn buik ligt tegen jouw buik.

Hoe vaak mag je me voeden?

Acht tot twaalf maal per dag.

In het begin kan je best beide borsten aanbieden. Na een paar dagen kan één borst voldoende zijn.

Je mag me wakker maken, hoor!

Mijn maag is zo groot als een knikker, dus daarom eet ik heel regelmatig, kleine beetjes.

Hoe lang wil ik drinken?

Ongeveer 15 à 20 minuten.

Aanvankelijk beide borsten aanbieden.

Hoe zie je dat ik honger heb?

De hongersignalen zijn:

- Zoek- en zuiggedrag
- Handen naar het mondje
- Vlugge oogbewegingen
- Smakgeluiden

Wacht niet tot ik ween, want dan ben je al een beetje te laat.

Hoe weet je dat ik genoeg gedronken heb?

Kijk naar mijn vuile luiers.

Natte luiers	Natte luiers	Stoelgangluiers
Dag 0	1	1
Dag 1	2	1
Dag 2	3	2
Dag 3	4	2 à 3
Daarna	5 à 6	3

Doe ik je pijn?

In principe mag je GEEN pijn hebben!

Je tepels kunnen de eerste 2 weken wel gevoelig zijn bij het aanhappen.

Vraag hulp aan je vroedvrouw bij pijn, zo kunnen jullie samen naar een oplossing zoeken.

Juist aanleggen en een juiste positie kunnen pijnlijke problemen voorkomen.

Mag ik ook eens anders liggen?

Er zijn verschillende houdingen mogelijk, enkele voorbeelden:

- > Madonnahouding
- > Rugbyhouding
- > Zijligging

Mama, neem zelf ook een comfortabele houding aan.

Wat mag je zelf, als mama, eten en drinken?

Je mag alles eten, maar goed gevarieerd.

Voldoende drinken is ook belangrijk.

Roken en alcohol liever niet, doe je het wel dan na een voeding.

Ongeacht je eigen voeding hebben bijna alle baby's krampjes, vooral de 3^{de} - 4^{de} levensdag.

Een steunende partner/omgeving kan het verschil maken!

Er zijn verschillende mensen die je kunnen helpen, vraag om hulp. Bellen is nooit een probleem!

Mag ik een fopspeen?

Liever niet de eerste veertien dagen.

Internetsites die we je graag aanbevelen

www.borstvoeding.com

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

www.wegwijsborstvoeding.be

www.lalecheleague.be

Boeken waar je wat aan kan hebben

➤ **Borstvoeding**

Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes

ISBN 9789027466211

➤ **Borstvoeding Geven**

Adrienne De Reede-Dunselman

ISBN 9789032510466

➤ **Handboek borstvoeding LLL**

ISBN 9789048301317

➤ **Borstvoeding geven Zo wordt het een succes**

J. Vogel

ISBN 9789043900652

➤ **Borstvoeding natuurlijk eenvoudig**

Nancy Mohrbacher & Kathleen Kendall-Tackett

ISBN 9789044125092

Borstvoedingsverenigingen

vzw Borstvoeding

www.vzwborstvoeding.be

051 77 18 03

La Leche League

www.lalecheleage.be

015 55 79 43

Vereniging Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding

www.vbbb.be

Zelfstandige vroedvrouwen

www.vlov.be

03 218 89 67

Kraamzorgcentrum De Kraamvogel vzw (Antwerpen)

www.kraamvogel.be

03 238 11 00

Kind en Gezin

www.kindengezin.be

078 15 01 00

Lactatiekundigen

Belgische vereniging van Lactatiekundigen

www.bvl-borstvoeding.be



ZNA Jan Palfijn
Lange Bremstraat 70
2170 Merksem