



> ABC van de borstvoeding

Als vanzelfsprekend borstvoeding...

- Het is wat de natuur voorzien heeft als vervolg op je zwangerschap en bevalling.
- Iedere vrouw heeft het aangeboren vermogen om borstvoeding te geven en de vaardigheid kan geleerd worden, oefening baart kunst!
- De borstvoedingshormonen geven je moeder-kind binding een extra stootje in de rug en doen je baarmoeder beter samentrekken.
- Je moedermelk heeft een ideale samenstelling die aangepast is aan de specifieke behoeften van jouw kindje.
- Antistoffen en andere stoffen in je moedermelk beschermen je baby het beste tegen ziekten.
- Als je minstens 3 maanden borstvoeding geeft biedt het bijkomende voordelen voor jezelf, vb. minder kans op bepaalde vormen van kanker, en voor je kindje vb. minder kans op allergie.

Beginnen met borstvoeding...

- Omdat het eerste uur na de geboorte het beste moment is om je baby de eerste keer borstvoeding te geven, word je hierbij reeds op de verlosafdeling geholpen.
- Bovendien helpt huid-op-huidcontact je baby sneller goed aan de borst te krijgen, hem warm te houden en tot rust te brengen.
- Na een keizersnede word je geholpen met het aanleggen van zodra je terug bent op de kraamafdeling, in afwachting kan je partner huid-op-huidcontact toepassen.

Chemie van het aanleggen...

- Een juiste aanlegtechniek is van cruciaal belang voor het succes van een borstvoeding en helpt tepelkloven te voorkomen. Wij helpen je graag met professioneel advies en praktische tips!



- Zoek een voor jou comfortabele borstvoedingshouding die je helpt om je baby zelf correct aan te leggen.



Drinken aan de borst op vraag van je baby...

- Is een basisprincipe om gedurende de ganse borstvoedingsperiode voor ogen te houden.
- De eerste dagen na de geboorte kan je bovendien best reageren op vroege hongersignalen van je baby zoals wakker worden, rondkijken, zuigen op het vuistje... Wenen is een laat hongersignaal en kan de beginnende borstvoeding bemoeilijken.
- Onthoud dat hoe meer je de baby aan de borst legt hoe meer het melkaanbod gestimuleerd wordt. Hierbij is de frequentie van het aanleggen belangrijker dan de duur van het aanleggen.

Enkel borstvoeding...

- Iedereen is het erover eens dat uitsluitend borstvoeding de beste voeding is voor een pasgeborene tot de leeftijd van 6 maanden.
- Gedurende je ziekenhuisverblijf zal daarom geen bijvoeding worden gegeven aan je baby tenzij op medische indicatie.

Fopspenen vermijden...

- Uit onderzoek is gebleken dat door fopspeengebruik de voedingsfrequentie afneemt en daardoor het melkaanbod minder gestimuleerd wordt.
- Wacht alvast met een fopspeentje tot je melkproductie goed op gang is en je baby een goede drinktechniek heeft ontwikkeld.

Gans de tijd samen, dag en nacht...

- Wanneer moeder en kind dag en nacht bij elkaar zijn reageert de moeder beter op vroege hongersignalen van haar baby en is ze geneigd hem meer aan te leggen.
- Moeder en kind blijven dan ook samen gedurende het ganse verblijf. Van deze rooming-in regel wordt enkel op medische indicatie afgeweken.

Hulp bij borstvoeding als je naar huis gaat...

Enmaal thuis kan je steeds met vragen terecht bij:

- De behandelende kinderarts/gynaecoloog.
- Kind en Gezin www.kindengezin.be.
- Kraamzorg en postnatale begeleiding vb. de 10^e maand.
- Borstvoedingsorganisaties
 - vzw borstvoeding
 - VBBB
 - La leche league Vlaanderen

Indien niet rechtstreeks kan aangelegd worden...

- Bij vroeggeboorte of wanneer je baby onvoldoende of zwak zuigt, zal je aangeleerd worden om naargelang de situatie manueel of machinaal te kolven.



Juist of fout / test jouw kennis...

	JUIST	FOUT	WEET NIET
1. Een frequentie van minimum 8 voedingen per 24u zorgt voor een optimale stimulatie van de borstvoedingshormonen.			
2. Tepelkloven zijn normaal en daar is niets aan te doen.			
3. De baby laten aanhappen lukt het best bij grote open mond en zichtbare tong over de onderste tandenboog.			
4. De eerste melk 'het colostrum' is niet belangrijk voor de baby.			
5. Huid-op-huidcontact toegepast door de partner is niet waardevol.			
6. Moeders en baby's slapen langer en beter wanneer ze gescheiden worden.			
7. De baby moet altijd aan beide borsten worden aangelegd, ook als de melkproductie op gang is.			
8. Rond de 4de dag geeft het 'volle borstengevoel' aan dat de melkproductie begint toe te nemen.			
9. Hoorbaar slikken is geen bewijs voor melktransfer.			
10. Hoe meer de baby drinkt aan de borst hoe meer urine en stoelgang hij zal produceren.			