

Hoe leg je aan?

1. Kies een houding

Hieronder staan verschillende houdingen waarin je borstvoeding kunt geven. Je kunt ze allemaal eens proberen om te zien welke houding jij prettig vindt, en waarin je je goed kunt ontspannen. Je kunt een kussen gebruiken.

Madonnahouding

Dit is een veelgebruikte houding.

Aandachtspunten

- Het hoofdje van je baby ligt in de kom van je elleboog. Je handen ondersteunen de billetjes en onderrug.
- In de eerste weken kan voeden met een kussen prettig zijn.
- Je baby hoeft niet horizontaal in de arm te liggen.

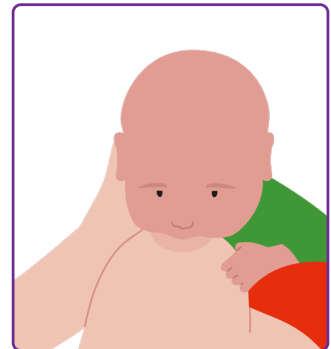


Doorgeschoven zittend

Handig als je je borst wilt voorvormen voor je kindje.

Aandachtspunten

- Vorm je borst met je hand (rechterborst met rechterhand, linkerborst met linkerhand) in dezelfde richting als het mondje van je baby.
- Ondersteun je baby vriendelijk met je andere arm, forceer het niet.



Rugby

Prettig als je je borst wilt vormen of wilt ondersteunen tijdens de voeding. Kan ook handig zijn na een keizersnede.

Aandachtspunten

- Een kussen is meestal nodig.
- De beentjes schuif je onder je arm door naar achteren.
- Na de eerste weken zijn de meeste baby's te groot voor deze houding.



Liggend voeden

Vooral 's nachts erg makkelijk.

En in de eerste week als zitten niet prettig is.

Aandachtspunten

- Leg de baby goed naar je toegekeerd.
- Zorg dat er iemand bij je is als je moe bent, zodat diegene de baby in het eigen bedje kan leggen als je in slaap valt.



Biological nurturing

Voeden terwijl je op je rug ligt.

Aandachtspunten

- Ga ontspannen achterover zitten of zelfs liggen.
- Je kindje ligt met de armpjes aan beide kanten van je borst.
- Je baby zoekt zelf de borst.
- Steun de rug en het lijfje en laat het hoofdje vrij.



2. Zorg dat je baby goed ligt

De baby moet prettig (in je arm) liggen op zo'n manier dat hij goed bij de borst kan.

- Leg het hoofdje en lichaam van je baby in een rechte lijn. Dat hoeft niet horizontaal te zijn.
- Zorg dat de armpjes aan beide kanten van je borst liggen en jouw arm langs zijn rug.
- Breng je tepel ter hoogte van de bovenlip. Zorg dat je baby zo dichtbij ligt dat hij de tepel kan voelen.



3. Help je baby happen

Happen doet je baby zelf. Jij kunt hem hierbij helpen.

- Wacht op een wijde hap en laat je kindje daarbij zelf zoeken. Geef je baby even tijd. Je helpt hem door dichtbij te komen.
- Het mondje moet wijd open liggen om de tepelhof heen, met ontspannen lippen. Een groot deel van je tepelhof ligt dus in het mondje.
- Zorg dat het hoofdje iets naar achteren is gekanteld: de kin ligt dan dicht tegen je borst en de neuspunt net tegen je borst.
- Na het toehappen is de onderlip naar buiten gekruld. De wangtjes zijn bol en er zijn geen smakgeluidjes.



4. Laat je kindje rustig drinken

Wanneer je baby is uitgedronken laat hij vanzelf de borst los.

- Je kindje drinkt goed als hij grote regelmatige kaakbewegingen maakt en ontspannen is. Je hoort je kindje slikken. Tijdens de eerste minuten houdt hij zijn oogjes open.
- Is je baby uitgedronken? Houd hem dan goed rechtop voor een eventuele boer en geef daarna de andere borst. Zeker in het begin willen sommige baby's na de tweede borst nog meer drinken. Bied dan weer de eerste en eventueel tweede borst aan.

5. Hoe gaat het met jou?

Borstvoeding geven hoort prettig te zijn. Pijn, verstopte melkkanaaltjes of een borstontsteking ontstaan bijna altijd omdat je baby niet goed is aangelegd. Het eerste aanzuigen kan wel gevoelig zijn. Je moet namelijk aan het zuigen wennen. Na ongeveer 2 weken is dit over.

Blijft het voeden pijnlijk? Neem dan contact op met een lactatiekundige via www.nvlborstvoeding.nl

- Haal de baby van de borst en herhaal de vorige stappen als het voeden pijn doet.
- Kijk na de voeding of je tepel mooi rond is of afgeplat: een platte tepel raakt beschadigd. Om dit te voorkomen moet je baby zijn mondje wijder open doen, zodat de tepel met een deel van de tepelhof goed in het mondje terecht komt.

www.voedingscentrum.nl/borstvoeding