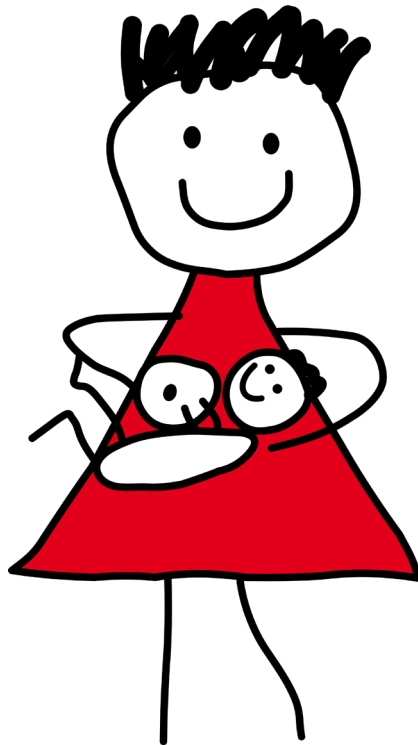


# Borstvoeding in een notendop



**20 weetjes**  
voor een goede borstvoeding

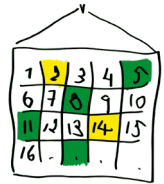
## 1. Heel veel voordelen voor mama en baby!

We sommen er enkele op:

- Je herstelt vlotter.
- Je bouwt een goede band op met je baby.
- Je baby krijgt antistoffen en bescherming (tegen bijvoorbeeld diarree, oorontsteking...).
- Borstvoeding is goedkoop en je hebt het altijd bij de hand.

## 2. Hoe lang geef je borstvoeding?

De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan om zes maanden enkel borstvoeding te geven. Daarna kan je borstvoeding combineren met andere voeding zolang jij en je baby dit wensen.

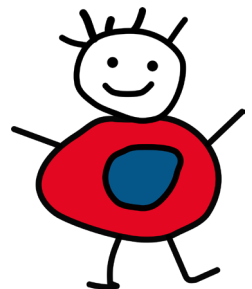


## 3. Start zo snel mogelijk na de geboorte met de borstvoeding

Leg je baby onmiddellijk na de geboorte en zeker een uur lang huid-op-huid. Je baby zal vanzelf je borst gaan zoeken.

## 4. Je pasgeboren baby heeft een heel klein maagje

- De eerste dagen na de geboorte drinkt je baby dan ook heel regelmatig kleine hoeveelheden (5 à 7 ml per keer).
- De eerste moedermelk heet colostrum en bevat een boost aan antistoffen.
- Geef je baby minstens acht tot twaalf keer borstvoeding per 24 uur.



## 5. Stuwning

- Rond de derde dag komt de melkproductie echt op gang. Je kan dan last hebben van stuwning (volle borsten en een drukkend gevoel).
- Je baby vaak aanleggen is belangrijk. Vóór de voeding kan je je borst wat soepel maken onder een warme douche of met een massage.
- De stuwning duurt meestal maar enkele dagen.

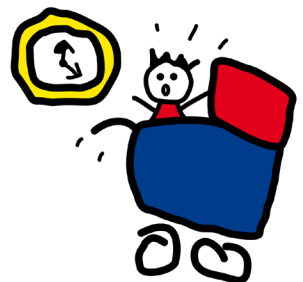
## 6. Na de stuwning werkt de borstvoeding via vraag en aanbod

- Hoe meer je je baby aanlegt en hoe beter je borst wordt leeggedronken, hoe meer melk je gaat aanmaken (door het hormoon prolactine).
- Geef je baby de eerste twee weken minstens acht keer borstvoeding per 24 uur.
- Bied altijd twee borsten aan en laat de eerste borst goed leegdrinken.

## 7. Voeden op vraag

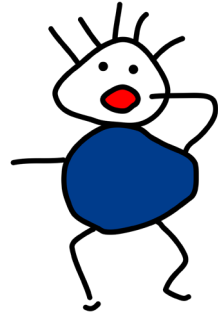
Volg geen schema op uur, maar voed je baby op verzoek.

- Geef voeding bij de eerste hongersignalen.
- Wacht niet tot je baby aan het huilen is.



## 8. Hongersignalen

- Likken aan de handjes.
- Hoofdje draaien.
- Handjes naar de mond brengen.
- Smakgeluidjes maken.
- Alert en zoekend rondkijken.
- Draaien naar de borst.
- Huilen.



## 9. Geen vast tijdschema

Het is normaal dat je baby de ene keer veel, de andere keer weinig tijd tussen de voedingen laat. Je baby zorgt er op die manier zelf voor dat hij/zij alle voedingsstoffen krijgt die nodig zijn. Het wil dus niet zeggen dat je te weinig melk hebt.

## 10. Huilurtje

Je baby kan (vaak 's avonds) veel huilen en heel veel willen drinken. Dit is normaal en wil niet zeggen dat je melk tekort hebt. Leg je baby gewoon veel aan. Dat is goed voor je melkproductie en het geeft je baby veel calorieën om de nacht in te gaan.

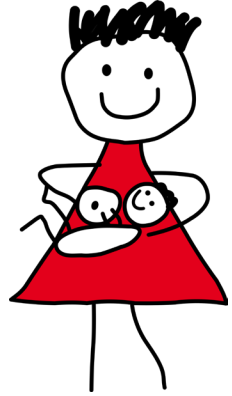


## 11. Leg je baby correct aan

- Juist aanleggen doet de melk stromen. Door het hormoon oxytocine krijg je een toeschietreflex.
- Juist aanleggen voorkomt ook problemen zoals tepelkloven, te weinig melk...

## 12. Zo ligt je baby goed aan de borst

- Buik aan buik op één lijn.
- Mondje wijd open.
- Lipjes naar buiten gekruld.
- Kinnetje tegen de borst.
- Neusje is vrij.
- Tepel en tepelhof diep in het mondje.
- Kaakjes/oortjes bewegen tijdens het drinken.



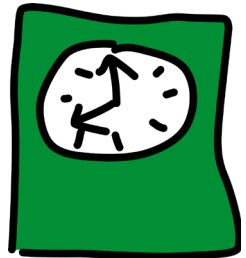
## 13. Zo ligt je baby fout aan de borst

- Enkel tepel in de mond en niet diep genoeg.
- Kuiltjes in de wangen tijdens het drinken.
- Oppervlakkig blijven zuigen.
- Borstvoeding geven doet pijn.

Neem je baby van de borst en begin opnieuw! Anders kan je je tepel beschadigen.

## 14. Hoe lang laat je je baby drinken?

- Kijk niet naar de klok maar naar het zuigpatroon van je baby.
- De duur kan per voedingsmoment verschillen.
- Bied altijd twee borsten aan en laat de eerste borst goed leegdrinken.
- Zolang je je baby ziet en hoort zuigen en slikken is het OK.
- Je baby stopt vaak vanzelf met drinken door de borst los te laten.



## 15. Nachvoedingen

- Hou het 's nachts kort en rustig en donker.
- Leg je baby naast je in een bedje of co-sleeper.
- Voed je baby in je warme bed.
- Je hoeft je baby niet te verluieren.



Zo zal je baby het verschil leren tussen dag en nacht én zal jij snel weer inslapen.

## 16. Geef de eerste weken liever geen fopspeen of voeding via een flesje

- Zuigen aan een fopspeen/fles is een andere techniek dan drinken aan de borst. Sommige baby's vergeten hierdoor hoe ze goed aan de borst moeten drinken.
- Als je een fopspeentje geeft, mis je soms de hongersignalen van je baby.

## 17. Hongerdagen

- Je baby wil constant aan de borst en lijkt nooit genoeg te hebben. Dit is een heel normaal proces en zorgt voor een nieuw evenwicht in vraag en aanbod.
- Geef je baby geen kunstvoeding bij. Geef toe aan dit signaal en leg je baby heel veel aan. Binnen de kortste keren zit je zo weer op schema!



## 18. Borstvoeding combineren met werken/studeren kan!

Ook al geef je minder borstvoeding, de voordelen blijven belangrijk!

- Je kan afkolven en de moedermelk meegeven naar de opvang.
- Je kan live gaan voeden.
- Maak gebruik van borstvoedingspauzes.
- Misschien heb je recht op borstvoedingsverlof.

## 19. Zorg goed voor jezelf

- Je hebt meer calorieën nodig dus eet en drink als je honger en dorst hebt.
- Slaap mee met je baby zolang je nachtvoeding geeft.
- Jij beslist wanneer je wel of geen bezoek wil.
- Nee zeggen mág.

## 20. Vragen? Problemen? Nood aan een babbel? Je staat er niet alleen voor!

Je kan beroep doen op:

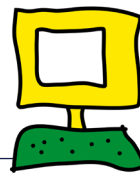
- Een vroedvrouw.
- Een lactatiekundige (advies over borstvoeding en medicatie).
- De kraamzorgverantwoordelijke en kraamverzorgende.
- Kind en Gezin.
- Borstvoedingsverenigingen.

Alle gegevens vind je in onze informatiebrochure over borstvoeding.



## 'de wieg' is erkend als Borstvoedingsvriendelijke Organisatie.

Bel of mail ons, kom langs in onze expertisecentra kraamzorg of vraag een bezoek aan bij je thuis.



### **Brugge**

Ezelpoort 5

050 33 38 53

### **Torhout**

Sint-Rembertlaan 20

050 22 33 52

### **Izegem**

Kruisstraat 23

056 60 15 39

### **Roeselare**

Leenstraat 31

0479 95 17 90

### **Aalter**

Boomgaard 12

[www.dewieg.be](http://www.dewieg.be)

[info@dewieg.be](mailto:info@dewieg.be)

Van maandag tot vrijdag is 'de wieg' telefonisch bereikbaar van 8 uur tot 17 uur.

**Heb je een dringende vraag? Je kan buiten de kantooruren dag en nacht een verantwoordelijke bereiken via het permanentienummer van Thuiszorg Familiezorg: tel. 050 33 02 70.**



Maatschappelijke zetel:  
Familiezorg West-Vlaanderen vzw, Biskajersplein 3, 8000 Brugge  
[www.familiezorg-wvl.be](http://www.familiezorg-wvl.be)