

Borstvoeding

De beste start

Moedermelk is goed voor je kind. Er zitten veel gezonde stoffen in. Geef je kind daarom in ieder geval zes maanden borstvoeding. Dat is ook goed voor jouw gezondheid.

Borstvoeding moet goed op gang komen in je kraamtijd. Het is belangrijk dat je je kind goed leert aanleggen en dat je hem leert kennen.

Hoe komt borstvoeding goed op gang?

Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt genoeg voor je kind. Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Het gaat sneller als je kind vaak zuigt en drinkt aan de borst. Zo zorgt hij zelf voor voldoende melk.



Wat je verder kunt doen:

- Leg je kind vlak na zijn geboorte bloot tegen je aan. Geef hem binnen een uur de borst.
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als hij wil. Leg hem in ieder geval iedere 3 uur aan, ook 's nachts. Je kind heeft in het begin ongeveer 8 tot 12 voedingen per 24 uur nodig. Meer kan ook.
- Geef bij elke voeding allebei je borsten. Begin de ene keer met de ene borst, de andere keer met de andere borst.
- Blijf zo veel mogelijk bij je kind in de buurt. Dan kun je je kind vaak aanleggen. Ook leren jullie elkaar zo goed kennen.

Hoe leg je je kind goed aan?

De eerste dagen zijn om te oefenen. Je kind moet goed leren drinken. Daarvoor moet jij hem goed aan de borst leggen.

Dat ziet er zo uit:

- Zijn lippen krullen naar buiten.
- Zijn tong ligt onder je tepelhof.
- Een groot stuk van je tepelhof zit in zijn mond.
- Zijn kin ligt stevig tegen je borst aan.
- Je voelt geen pijn tijdens het voeden. Het kan alleen even steken als je kind begint met zuigen.

Doet het voeden pijn na het aanzuigen? Of kan je kind niet goed zuigen? Vraag dan om advies. Tijdens de kraamperiode zal de kraamverzorgende je helpen met de borstvoeding. Ook kun je terecht bij je verloskundige. Zij kan je verwijzen naar een lactatiekundige.

Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau of een lactatiekundige. Wil je contact met iemand die ervaring heeft? Neem dan contact op met de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of Borstvoeding-organisatie LLL.

Kijk voor adressen op www.borstvoeding.nl

Vraag en aanbod

Je lichaam maakt meer moedermelk aan als je kind vaker goed drinkt. Zolang je kind goed drinkt, kun je hem zolang laten drinken als hij wil. Na een paar weken krijgt je kind een eigen ritme. Hij drinkt dan vaak op vaste momenten van de dag. Gemiddeld wil een kind 6 - 8 keer per 24 uur drinken. Meer kan ook. Soms zal je kind ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. Hij wil meer voeding en vraagt daar ook om. Leg je kind dan vaker aan. Zo maak jij meer voeding aan. Na een paar dagen is er een nieuw ritme.

Alles is nieuw

Alles is nieuw voor je kind. Een rustige omgeving en regelmaat zijn fijn voor hem. Het is goed als verschonen, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren. Vooral in het begin is het best lastig om huilen en andere geluiden van je baby te begrijpen. Wat probeert je kind je duidelijk te maken? Heeft hij honger? Wil hij contact met jou? Is hij geschrokken? Is het te druk? Sommige baby's zijn heel gevoelig voor harde geluiden, scherp licht of drukte. Kijk goed naar je kind. Zo leer je hem goed kennen.

Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt niet zien hoeveel moedermelk je kind drinkt. Toch kun je wel aan hem merken of het goed gaat:

- Je kind is levendig.
- Hij heeft minimaal 6 zware plasluiers. De eerste weken heeft hij meerdere keren ontlasting per dag.
- Hij groeit goed.

Twijfel je? Maak dan een extra afspraak bij het consultatiebureau. Of ga naar het inloopspreekuur.

Heeft je kind extra vitamines nodig?

Ja!

- Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Zodra je kind een week oud is, geef je 10 microgram vitamine D per dag. Dat heeft hij nodig totdat hij 4 jaar is.
- Vanaf dat moment geef je ook elke dag 25 microgram vitamine K. Dat blijf je doen tot hij drie maanden oud is.

Druppeltjes met vitamine D en vitamine K zijn te koop bij de apotheek of drogist.

Wat heb je zelf aan voeding nodig?

Zorg goed voor je kind, zorg ook goed voor jezelf. Borstvoeding geven kost energie en vocht. Je hebt van allebei dus extra nodig. Verder: eet gezond, gevarieerd en voldoende, vooral groente, fruit en brood. Daarnaast heb je net als je kind ook 10 microgram extra vitamine D nodig.



Eet gevarieerd en waar je van houdt. De kans is heel klein dat je kind darmkrampjes krijgt door jouw eten. Let wel op de hoeveelheid cafeïne in je voeding. Dat zit vooral in koffie en cola. Cafeïne komt in je moedermelk terecht. Dat kan je kind onrustig maken. Een paar kopjes koffie of thee per dag is geen probleem.

Alcohol, roken en medicijnen

- Drink geen alcohol. Alcohol komt in de moedermelk terecht.
- Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen.
- Medicijnen kunnen in je moedermelk terechtkomen. Daar kan je kind last van hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.

Wanneer heeft je kind ook andere voeding nodig?

Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig. Bijvoorbeeld fruit, groente en brood. Dat heet bijvoeding. Meer hierover kun je lezen in de folder 'Bijvoeding'. Moedermelk is dan nog steeds een prima melkbron. Ga dus gerust door met moedermelk zolang jij en je kind dat willen.



Beweegtips

Ook beweging is belangrijk om gezond groot te worden. Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is het begin van omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Blijf er altijd bij als je kind aan het bewegen is.

- Begin met je kind elke dag even op zijn buik te leggen.
- Geef je kind ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed. Geef hem één speeltje in de box.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.
- Leg je kind elke dag even op zijn buik. Zo leert hij zitten en kruipen.
- Verander na een tijdje de plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo heeft hij weer andere mogelijkheden om te spelen.



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Voor al je vragen over voeding kun je bellen met het Voedingscentrum op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur op **070-306 88 88**. Ook op **www.voedingscentrum.nl** en in de bijbehorende webshop vind je veel informatie.