



Borstvoedingstips

voor ons **Andriesje**

Andriesje wil 8 tot 12x per dag eten

- * zijn maagje is nog heel klein
- * borstvoeding verteert sneller
- * hoe meer hij drinkt, hoe sneller de melkproductie op gang komt

Andriesje geeft aan dat hij honger heeft door:

- * zoek- en zuiggedrag
- * smakgeluidjes
- * handje naar mondje
- * wat onrustig worden
- * uiteindelijk huilen, wat al een laat signaal is

Andriesje wil liever niet getroost worden met een fopspeentje omdat dit de borstvoeding/productie hindert en er voedingen uitgesteld worden.

Andriesje wil veel drinken...

...omdat hij dan minder snel gewicht verliest

...omdat hij dan een hoger suikergehalte

...omdat hij dan een rustigere ademhaling en hartslag heeft

...omdat hij dan de melkproductie sneller op gang trekt

...omdat mama bij het drinken een goed gevoel heeft (endorfine)

...omdat hij dan minder geel wordt

...om een langere borstvoedingsperiode te krijgen

...om mama minder stuwing te geven

...omdat hij zich goed voelt bij mama

...omdat mama's baarmoeder beter samentrekt en ze zo minder bloedverlies heeft

Andriesje ligt goed aan de borst als

zijn oortje, schouder
en heup op 1 lijn ligt

zijn wangen geen
putjes vertonen bij
het zuigen

zijn lipjes naar
buiten gekruld zijn

zijn neusje bij het
aanhappen tegenover
mama's tepel ligt

zijn hoofdje vrij
kan bewegen

zijn kinnetje tegen
mama's borst ligt

zijn buikje tegen
mama's buik ligt

Andriesje krijgt genoeg melk als

hij de eerste dagen beide
borsten leegdrinkt

hij vanzelf loslaat en
stopt met drinken

hij met grote teugen
drinkt en hoorbaar slikt

hij niet te veel
afvalt (10%)

hij na de voeding
ontspannen en
tevreden is

Het is heel normaal als Andriesje
's avonds meer voeding vraagt
dan 's morgens

Maak je Andriesje wakker om te drinken?

Het is beter dat Andriesje regelmatig voeding krijgt. Ideaal is natuurlijk dat hij om de 3 à 4 uur eet.

Als hij lui is, moet hij gewekt worden.

Als hij niet wakker wil worden, moet mama hulp vragen.

Als hij wakker wordt en goed drinkt is alles oké.

Tips om Andriesje te wekken:

- * zijn dekentjes verwijderen
- * zijn handjes, rugje, beentjes masseren
- * hem zachtjes wiegen
- * hem verluieren
- * hem de borst aanbieden
- * enkele druppels melk op z'n lipjes aanbrenge
- * huid op huid contact

Andriesje ligt graag aan de borst

in bakerhouding

hij ligt dan op je
onderarm



in zijlig

hij ligt dan in bed naast mama
buik tegen buik



in rugbyhouding

hij ligt dan onder de oksel van
z'n mama door met de beentjes
naar achter
zijn hoofdje rust in de hand van
mama





Andriesje wil graag dag en nacht
bij mama blijven

- * mama leert de hongersignalen van haar baby kennen
- * mama voedt hem sneller en korter
- * mama en Andriesje worden samen wakker
- * Andriesje slaapt tussenin beter
- * mama leert zo zijn gewoonten kennen

Mama, denk ook aan jezelf

drink voldoende

rust voldoende

heb vertrouwen

borsthygiëne enkel
met water

zorg voor een gemakkelijke
houding bij het voeden

eet gezond en gevarieerd

bij problemen, vraag hulp





Papa is ook heel belangrijk voor Andriesje

- * Hij leert mij ook goed kennen, samen met mama
- * Hij zorgt voor een ontspannen sfeer
- * Hij kijkt erop toe dat bezoek niet vermoeit
- * Hij kijkt mee tijdens de voedingen
- * Hij is apetrots op mijn mama en mij
- * Hij knuffelt mij vaak

Manueel kolven

Manueel kolven is een eenvoudige en goedkope manier om te kolven met de hand:

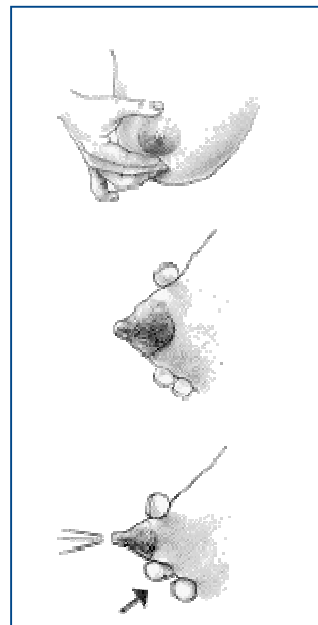
- * om colostrum uit te duwen (om de kleine hoeveelheid beter te kunnen opvangen)
- * om stuwing te verlichten zodat de baby makkelijker kan aanhappen
- * als de baby suf is en niet kan of wil aandrinken
- * om bij vlakke of ingetrokken tepels de tepel voor te bereiden

Hoe?

Leg duim en wijsvinger onder en boven de tepel.

Druk duim en vingers naar de borstkas en rol naar voren, zonder hierbij je vingers te verplaatsen.

Niet knijpen in de borst, want daardoor kan je het tere weefsel beschadigen.



Kraamafdeling
051/425 260
Sint-Andriesziekenhuis vzw
Krommewalstraat 11
8700 Tielt
051/425 111
www.sintandriestielt.be
materniteit@sintandriestielt.be

