

Borstvoedingstips

Informatiebrochure



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

Maak je Andriesje wakker om te drinken?

Het is beter dat Andriesje regelmatig voeding krijgt. Ideaal is op vraag, Andriesje drinkt graag minimum 7 voedingen op 24 uur. 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 aanbrengen
- huid op huid contact

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 drinken
- 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



En tot slot: mama, denk ook aan jezelf

- zorg voor een gemakkelijke houding bij het voeden
- borsthygiëne enkel met water
- eet gezond en gevarieerd
- drink voldoende
- rust voldoende
- bij problemen, vraag hulp
- heb vertrouwen



Vragen?

[illegible]

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen?
Stel ze gerust aan een arts, verpleegkundige of vroedvrouw.
Zij staan u graag te woord.

Materniteit

T 051 42 52 62

materniteit@sintandriestielt.be

Bron: dienst materniteit, 20 oktober 2021





Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Materniteit
T 051 42 52 62
materniteit@sintandriestielt.be

20/10/21

