



## De juiste start voor de borstvoeding



# De juiste start

## Baby ligt goed aan de borst:

- gezicht ligt recht voor de borst, hals niet gedraaid
- kin drukt in de borst
- neus is vrij of raakt met de top de borst
- hoofdje licht achterovergestrekt
- kaken wijdopen aan de borst, mondhoekje staat ver open
- lippen naar buiten gekruld
- puntje van de tong zit achter de onderlip, dus niet naar binnen getrokken

## Houding mama: comfortabel en ondersteunend !

### Liggend



### Zittend



### Half-liggend



Onderuit gezakt, maar niet helemaal plat. Bed 45°. Baby ligt op het bovenlichaam met zijn hele voorkant tegen de voorkant van de mama. Zo heeft de baby meer bewegingsvrijheid en houdt de zwaartekracht hem op zijn plaats. Ondersteuning is dan niet nodig.



Rechtop met een goede steun voor armen, rug en voeten. Dus niet achterover, voorover of onderuitgezakt. Gebruik kussens als hulpmiddel.

## Houding baby

- Hele lichaam ondersteund door arm en/of kussen en dicht tegen de moeder
- Lichaam naar de moeder toegewend: oor, schouders en heupen in een rechte lijn (hoofdje dus niet gedraaid)
- Buik tegen buik (behalve in rugby houding)
- Neus ter hoogte van de tepel
- Hoofd licht achterover gekanteld en enkel ondersteunen, niet tegen de borst aan drukken

## Steunen/vormen van de borst:

- C-greep: volle hand draagt de borst met de duim losjes bovenop; de borst blijft rond
- U-greep: hand ligt onder de borst, vingers en duim maken de borst in verticale richting plat
- Schaargreep: de hand ligt op de borst en wordt plat gevormd tussen twee vingers. Let op: Vingers of vingertoppen niet te dicht bij de tepel, borst niet indrukken om neusje vrij te houden, borst niet uitrekken naar baby toe, huid rond tepel niet strak trekken.

## Zoekreflex en hapreflex:

- uitlokken van het happen door met de tepel het bovenlipje te strelen
- wachten op een grote hap
- baby naar de borst brengen, en niet de borst naar de baby. Dit doe je door de baby naar je toe te trekken, en niet tegen het hoofdje te duwen.

## Duurtijd en aantal voedingen:

De eerste dagen:

- minimum 8 voedingen per 24 uur, geen maximum
- liever veel voedingen die kort duren, dan vb zes lange voedingen
- zolang de baby zuigt (en niet tuttert), mag hij aan de borst blijven drinken tot hij zelf los laat.

## Wisselen van kant:

Beginnen waar je met de vorige voeding geëindigd bent. Altijd de tweede kant aanbieden.

## Meer info:

Tel. materniteit: 014 57 72 70