



## 1. HOE LEG IK MIJN BABY JUIST AAN?

Kies voor een comfortabele houding voor jezelf en leg je baby met zijn buikje tegen jouw buik.



▶ Trek je baby dicht tegen je aan en geef voldoende steun tussen de schouderbladen.



▶ De neus van je baby ligt tegenover je tepel. Om aan te happen moet je baby zijn hoofdje naar achteren kantelen en zijn mondje ver openen.



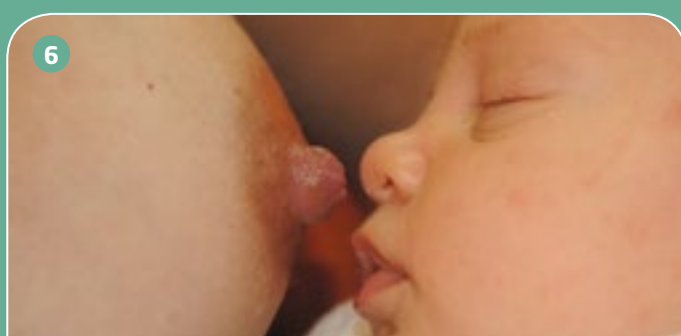
▶ Streel met de tepel de bovenlip van de baby. Dankzij de zoekreflex opent hij zijn mond en hapt hij naar de tepel. Laat je baby niet toe om met een klein mondje te zuigen aan je tepel.



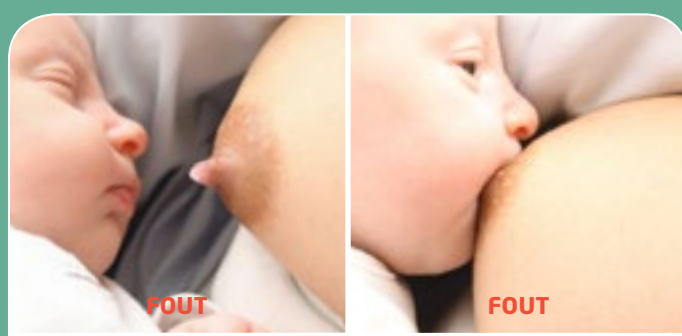
▶ Je baby hapt actief naar de tepel: hij schudt zijn hoofdje van voor naar achter en slaat met zijn handjes. Als het mondje ver open is, trek je je baby stevig naar je toe zodat de tepel diep in zijn mondje glijdt.



▶ Een flink deel van de tepelhof verdwijnt in de mond. De kin raakt de borst en er is een klein beetje ruimte tussen de borst en het neusje. De lippen zijn naar buiten gekruild. De baby zuigt.



▶ De baby laat na het drinken de tepel los en is voldaan. De tepel is na de voeding een beetje verlengd en rond.



▶ Fout: de tepel is afgeplat (foute zuigtechniek).

▶ Fout: de lipjes omvatten alleen de tepel.

## 2. HOE WEET JE OF JE BABY GOED DRINKT?



▶ De baby begint de voeding meestal met enkele snelle zuigbewegingen om de toeschietreflex op te wekken. Zodra de melk stroomt, drinkt hij met diepe, langzame teugen met af en toe een adempauze.



▶ De baby slikt hoorbaar en zichtbaar. Zijn wangen blijven bol tijdens het zuigen. Er is beweging zichtbaar tussen zijn oren en zijn slapen.



▶ De baby heeft een vochtige mond en is voldaan na de voeding.

## 3. HOE VERBREEK IK HET VACUÛM NA DE VOEDING?



▶ Je steekt je vinger in het mondhoekje tussen de tandbogen.



▶ Het vacuüm wordt verbroken en de baby laat los. Dat is normaal gezien niet pijnlijk.

## 4. HOE WEET IK DAT MIJN BABY WIL ETEN?



1

► De baby likt aan zijn handjes, zijn oogjes zijn nog gesloten.



2

► De baby balt zijn vuistjes.



3

► De baby likt aan zijn lipjes, draait zijn hoofdje en zoekt de borst.



4

► De baby brengt zijn handjes naar zijn mond.



5

► De baby maakt een gespannen indruk.

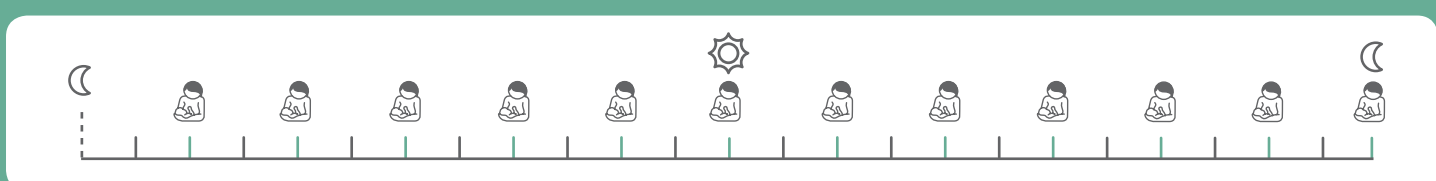


6

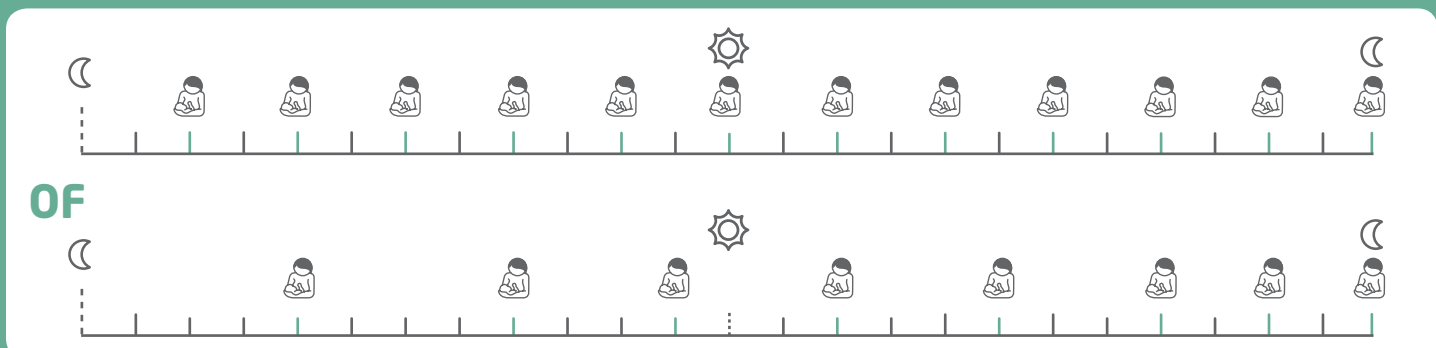
► De baby huilt.

## 5. HOE VAAK MOET MIJN BABY ETEN?

VOORBEELD VAN VOEDINGSSCHEMA PER 24 UUR: TUSSEN 0-2 WEKEN



VOORBEELD VAN VOEDINGSSCHEMA PER 24 UUR: VANAF 2 WEKEN



Het aantal voedingen per 24 uur verschilt van baby tot baby. Je kan je baby het best voeden op vraag. De eerste 2 weken drinken de meeste baby's frequent. Vanaf 2 weken laten sommige baby's al wat meer tijd tussen 2 voedingen, andere drinken ook nog frequent. Als je ongerust bent of vragen hebt, kan je terecht bij je verpleegkundige.

## 6. HOE WEET IK OF MIJN BABY VOLDOENDE DRINKT?

### STOELGANGLUIERS

De stoelgang evolueert in de eerste week van zwart, taai meconium naar geeloranje, vloeibare stoelgang:



DAG 1-2

► meconium



DAG 3-4

► overgangsstoelgang



DAG 5-7

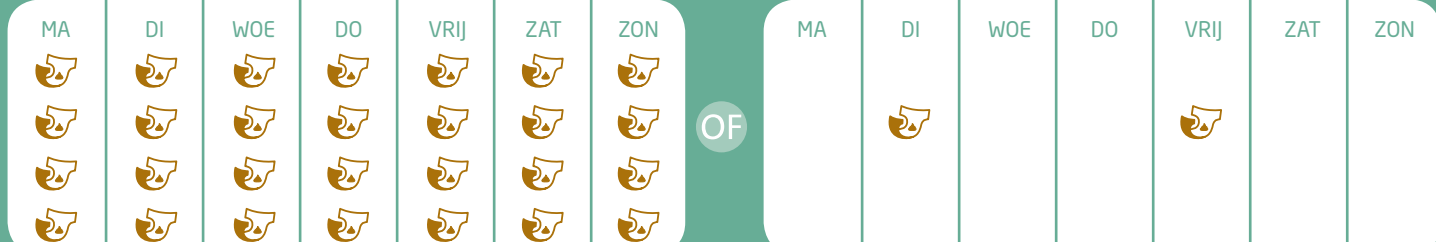
► borstvoedingsstoelgang

AANTAL STOELGANGLUIERS TUSSEN 0-6 WEKEN



Er zijn in de eerste weken minstens drie stoelgangluiers per dag.

AANTAL STOELGANGLUIERS VANAF 6 WEKEN



Vanaf 6 weken evolueert de stoelgang bij elk kind anders. Sommige baby's produceren 3 à 6 luiers per dag. Andere baby's slechts 1 à 2 luiers per week. Beide situaties zijn normaal.

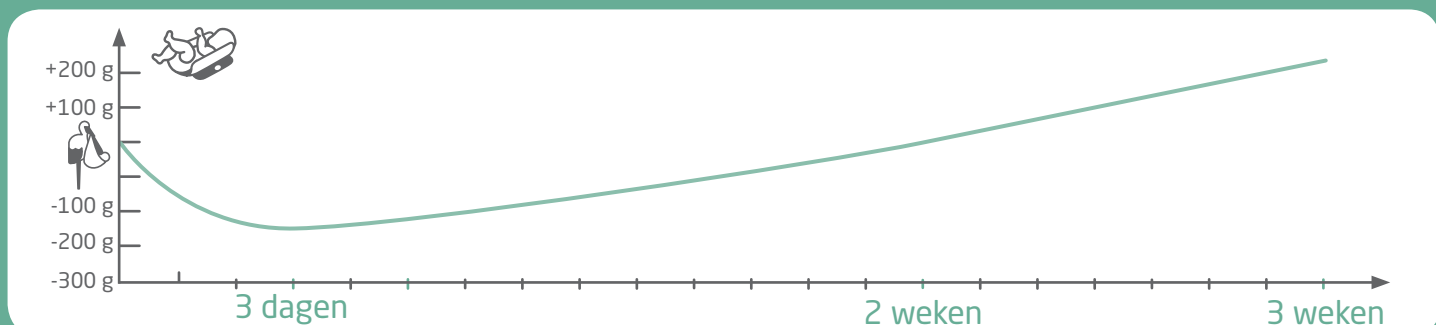
### PLASLUIERS

De baby plast regelmatig, vanaf dag 4 zijn er zeker 6 plasluiers per 24 uur.



### GEWICHT

De eerste dagen verliest je baby gemiddeld 7% procent van zijn gewicht. Rond de 14<sup>e</sup> dag heeft hij opnieuw zijn geboortegewicht bereikt. Rond de 21<sup>e</sup> dag weegt hij gemiddeld 100 à 200 gram meer dan bij zijn geboorte. Je baby wordt tijdens elk consult bij Kind en Gezin gewogen.



## 7. HOE BEWAAR IK AFGEKOLFDE MOEDERMELK?

Hygiënisch vers afgekolfde moedermelk bewaar je in afgedekte, gesteriliseerde flesjes of potjes of in steriele moedermelkbewaarzakjes. Moedermelk bewaart **optimaal** als je volgende bewaartijden in acht neemt:

- 4 uur op kamertemperatuur tot 25°C of
- 4 dagen achteraan in de koelkast (1 - 4°C) of
- 2 weken in het vriesvak van de koelkast of
- 6-12 maanden in de diepvriezer (-18°C of lager).

Je kan moedermelk langer bewaren, maar dit kan de kwaliteit verminderen. Voor advies over jouw specifieke situatie, kan je jouw verpleegkundige contacteren.

Tip: vergeet niet de datum van afkolven te vermelden.

- Warm afgekolfde moedermelk slechts eenmaal op.

- Pas afgekolfde moedermelk kan je bij reeds eerder gekoelde of ingevroren moedermelk voegen, op voorwaarde dat je ze eerst een uur apart laat afkoelen in de koelkast.

### ONTDOOIEN VAN BEVROREN MOEDERMELK

- Traag ontdooien: achteraan in de koelkast, maximaal 24 uur bewaren, niet opnieuw invriezen.

Hou er bij het invriezen rekening mee dat:

- een potje met 150 ml ingevroren moedermelk 14 uur nodig heeft om te ontdooien in de koelkast.
- een moedermelkbewaarzakje dat rechtopstaand ingevroren werd, met dezelfde hoeveelheid melk ontdooit in de koelkast na 9 à 12 uur.
- een moedermelkbewaarzakje met 150 ml melk dat liggend ingevroren wordt, ontdooit na 8 uur.



► Heb je snel ontdooid melk nodig, hou dan een moedermelkbewaarzakje dat liggend ingevroren werd, onder stromend LAUW water. Na enkele minuten is de melk voldoende ontdooid om ze in de fles te gieten en verder op te warmen.

### BEWAAREN VAN MOEDERMELK VOOR ZIEKE KINDEREN EN PREMATUREN

Volg de richtlijnen van je behandelend arts of van het ziekenhuis.