



Kind in Beeld
Borstvoeding



Opgroeien

Kind & Gezin

Inhoud

Houdingen	4
Aanleggen	4
Afnemen van de borst	5
Afwisselend voeden	5

Heeft mijn baby honger?	6
Drinkt mijn baby genoeg?	6

Afkolven	8
Hoe afgekolfde melk geven?	8
Moedermelk bewaren	8
Bewaartijden	9

Ontdooien	10
Opwarmen	11
Vervoeren van moedermelk	11
Hoeveel moedermelk heeft mijn kind nodig?	11

Materiaal reinigen	12
--------------------	----

Wanneer arts/verpleegkundige raadplegen?	13
Hoe lang uitsluitend borstvoeding?	13
Vitamines voor je baby	14
Voeding mama	14
Levenswijze mama	15
Hygiëne mama	15

Legende

	Aandachtspunt
	Niet doen
	Zo is het goed
	Zo is het niet goed
	Vraag raad aan je verpleegkundige of arts
	Temperatuur boven 0 graden
	Temperatuur onder 0 graden
	Gewicht van je baby
	Geboorte
	Stoelgangluier
	Plasluier
	Tijd in maanden
	Tijd in uren
	Tijd in minuten

Houdingen

Je kan je baby zittend of liggend voeden. Verschillende houdingen zijn mogelijk. De buik van je baby ligt altijd tegen jouw buik.



madonna houding



doorgeschoven houding



rugbyhouding

Aanleggen

Als je je baby juist aanlegt, krijgt die meer melk en voorkom je pijnlijke tepels.



1

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



2

De neus van je baby ligt tegenover je tepel.



3

Streel met de tepel de bovenlip van je baby. Zo stimuleer je de zoek- en zuigreflex.



4

Je baby hapt actief naar de tepel. Als de mond ver open is, trek je je baby stevig naar je toe zodat de tepel diep in het mondje glijdt.



5

De kin raakt de borst en er is een beetje ruimte tussen de borst en het neusje. De lippen zijn naar buiten gekruld. Je baby zuigt.



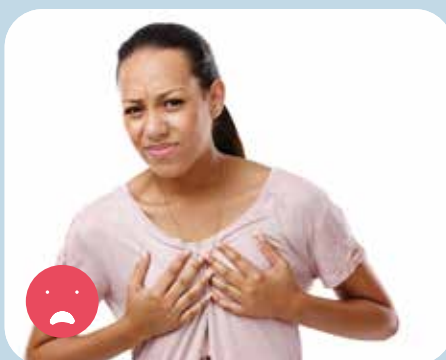
6

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



De tepel is afgeplat (foute zuigtechniek)

De lipjes omvatten alleen de tepel.



pijn bij het voeden





op je zij



op je rug



rugbyhouding bij tweeling

Afnemen van de borst

Je kan de zuigkracht breken door je pink in de mondhoek van je baby te steken en de kin lichtjes naar onderen te drukken. Er komt lucht in de mond en je baby laat los.



Afwisselend voeden

Wissel bij elke borstvoeding af: begin de ene keer links en de volgende keer rechts. Laat de eerste borst goed leeg drinken, eer je de tweede borst geeft. Valt je kindje snel in slaap tijdens het drinken, dan kan je vaker wisselen. Soms hebben kindjes voldoende met 1 borst.

voeding 1



L → R

voeding 2



R → L

Heeft mijn baby honger?

Wacht niet tot je baby huilt om te voeden. Je kan al voordat je baby huilt aan het gedrag merken dat je baby wil eten.



mond- en tongbewegingen



armbewegingen



likken

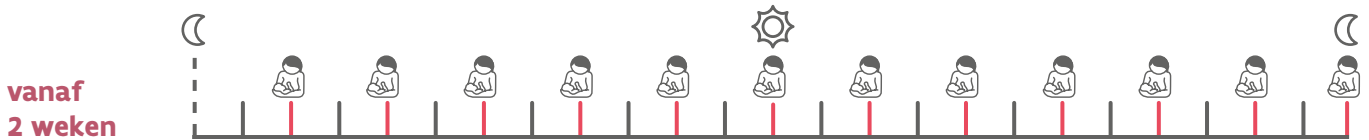
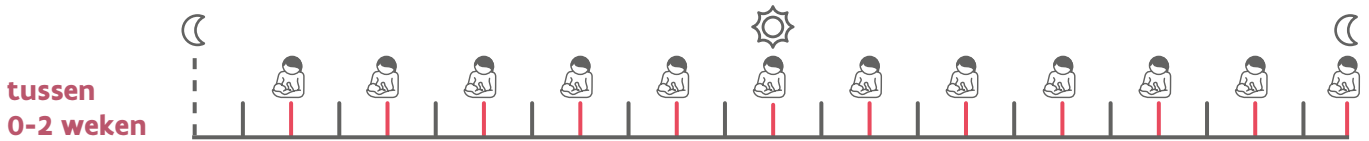
Drinkt mijn baby genoeg?

Je baby drinkt voldoende als hij per dag voldoende plas- en stoelgangluiers heeft en als hij voldoende bijkomt in gewicht.

Aantal voedingen

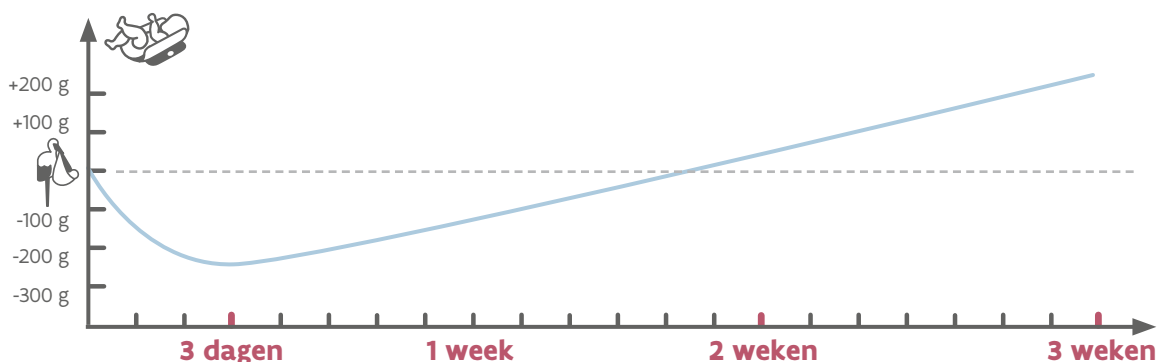
Het aantal voedingen per 24 uur verschilt van baby tot baby. Je kan best voeden telkens je baby daar om vraagt. Verwacht 8 à 12 voedingen per 24 uur.

Voorbeeldschema



Gewicht

De eerste dagen verliest je baby gemiddeld 7% procent van zijn gewicht. Na 1 à 2 weken heeft je baby opnieuw het geboortegewicht bereikt. Je baby wordt regelmatig gewogen bij Kind en Gezin.





zuigen



onrustig worden



huilen

Stoelgang

dag 1-2

dag 3-4

dag 5-7



tussen
0-6
weken

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾		💩	💩		💩	💩	💩
☀	💩	💩	💩	💩	💩	💩	💩
☾	💩	💩	💩		💩	💩	💩

Er zijn in de eerste weken
minstens 3 stoelgangluiers
per dag.

vanaf 6
weken

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾		💩	💩		💩	💩	💩
☀	💩	💩	💩	💩	💩	💩	💩
☾	💩	💩	💩		💩	💩	💩

OF

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾							
☀		💩			💩		
☾							

Vanaf 6 weken hebben sommige baby's 3 à 6 stoelgangluiers per dag,
andere baby's slechts 1 à 2 stoelgangluiers per week.

Plasluiers

vanaf
dag 4

	M	D	W	D	V	Z	Z
☾	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
☀	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
☾	💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧

Je baby plast regelmatig.
Vanaf dag 4 zijn er zeker
6 plasluiers per 24 uur.

Afcolven

Er bestaan verschillende manieren om moedermelk af te kolven.



Was altijd je handen en droog ze af met een propere handdoek.



1

Met de hand. Breng warmte aan en masseer je borst gedurende enkele minuten. Plaats je vingers in een grote C-greep. Beweeg je vingers naar je borstkas, breng ze naar elkaar toe en beweeg naar de tepel. Herhaal deze beweging.



2



3



4

Hoe afgekolfd melk geven ?

Moedermelk geef je het best met een lepeltje, cupje, spuitje of een borstvoedingshulpset. Kies je voor een fles, hou die dan horizontaal, gebruik een speen met een trage melkstroom en pauzeer regelmatig.



cupfeeding



borstvoedingshulpset



flesvoeding

Moedermelk bewaren

Het is belangrijk de afgekolfd moedermelk hygiënisch en op een correcte manier te bewaren.



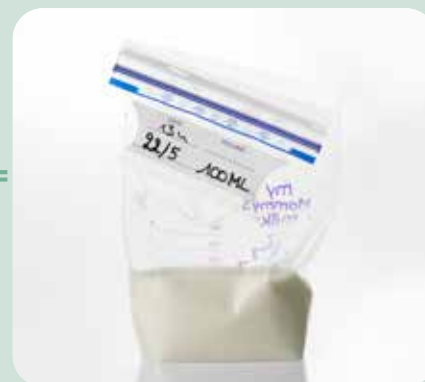
potje

OF



flesje

OF



moedermelkbewaarzakje



met een handkolf



met een enkelzijdige elektrische kolf



met een dubbelzijdige elektrische kolf

Bewaartijden

Als moedermelk hygiënisch afgekolfd en bewaard wordt, blijft de kwaliteit optimaal gedurende de aangegeven tijd*. Invriezen gebeurt best zo snel mogelijk na het afkolfen, en steeds binnen 24 uur.



kamertemperatuur



max. 29 °C



4 uur

OF



koelkast



tussen 0 en 4 °C: 4 dagen



OF



koelkast met vriesvak



-4 tot -20 °C: 6 maanden



OF



diepvriezer



-4 tot -20 °C: 6 maanden



* Onder zeer hygiënische omstandigheden kan moedermelk langer bewaard worden, maar hou rekening met kwaliteitsverlies: 6 uur op kamertemperatuur, 6 dagen in de koelkast (max. 4°C) en tot 12 maanden in de diepvries (-18°C).

Ontdooien

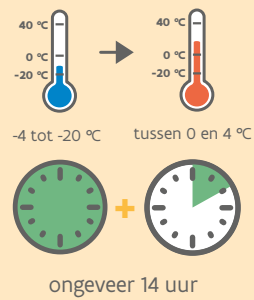
Langzaam ontdooien

Ontdooi moedermelk bij voorkeur langzaam, achteraan in de koelkast (tussen 0 en 4 °C). Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur en vries ze niet opnieuw in.

• Zakje



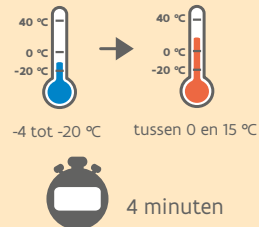
• Potje



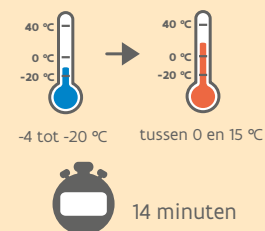
Snel ontdooien

• Zakje

Als je snel een portie moedermelk nodig hebt, ontdooi ze dan onder stromend water dat langzaam van koud naar warm (maximum 37 °C) gaat.



• Potje



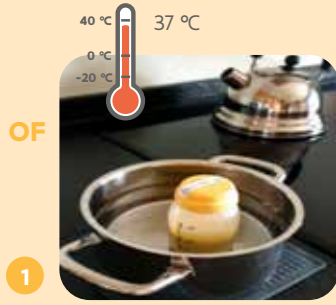
Opwarmen

Je kan ontdoide moedermelk opwarmen op verschillende manieren. Moedermelk kan ook op kamertemperatuur gegeven worden.



flessenverwarmer

OF



warmwaterbad



rol de fles altijd na het opwarmen



voel op de binnenkant van je pols of de melk niet te warm is

Vervoeren van moedermelk

Vervoer afgekolfdde melk in een koeltas met bevroren koelelement.



afkolven



bewaren



vervoeren



bewaren

Hoeveel moedermelk heeft mijn kind nodig?

	LICHAAMSGEWICHT	MELKBEHOEFTE PER DAG	DAGELIJKE PORTIES MELK
0-6 maanden	Vanaf 3 kg	330 - 570 ml	12 porties van 30 à 40 ml 10 porties van 35 à 60 ml 8 porties van 50 à 70 ml
	Vanaf 4 kg	440 - 760 ml	12 porties van 40 à 65 ml 10 porties van 45 à 75 ml 8 porties van 55 à 95 ml
	Vanaf 5 kg	600 - 800 ml	12 porties van 50 à 65 ml 10 porties van 60 à 80 ml 8 porties van 75 à 100 ml 6 porties van 100 à 135 ml
	Vanaf 6 kg	630 - 900 ml	10 porties van 60 à 90 ml 8 porties van 80 à 115 ml 6 porties van 105 à 150 ml
	Vanaf 7 kg	670 - 945 ml	10 porties van 70 à 95 ml 8 porties van 85 à 120 ml 6 porties van 110 à 160 ml
vanaf 6 maanden	LEEFTIJD	MELKBEHOEFTE PER DAG	DAGELIJKE HOEVEELHEID
	Van 6 tot 12 maand	500 - 750 ml	4 x 125 à 190 ml 6 x 85 à 125 ml 8 x 65 à 95 ml
	Vanaf 1 jaar	350 - 500 ml	Eten volgens de voedingsdriehoek

Materiaal reinigen

Het is noodzakelijk om afkolfmateriaal, flessen en spenen na elk gebruik grondig te reinigen. Steriliseren wordt aangeraden voor het eerste gebruik van het materiaal. Voor te vroeg geboren en ernstig zieke kinderen wordt steriliseren tot 3 maanden of langer aanbevolen. Als je ziek bent, je kind ziek is, bij tepelkloven, een schimmelinfectie, een borstontsteking of wanneer optimale hygiëne moeilijk is, kan je ervoor kiezen om dagelijks te steriliseren.

Uitspoelen



meteen na gebruik

+

Afwassen



1 met heet water en afwasmiddel



2



3

of



minstens 60°C

Wanneer steriliseren



voor eerste gebruik

+



te vroeg geboren

+



zieke baby

+



tepelkloven

+



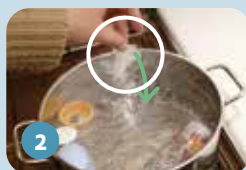
zieke mama

Verskillende manieren om te steriliseren

• Afkoken



1



2



3



7 minuten

+



3 minuten

• Elektrische stoomsterilisator



1



2

voeg water toe



3



4



duur verschilt van toestel tot toestel



5

• Microgolfoven



1

sterilisator



2

voeg water toe



3



duur verschilt van toestel tot toestel

of



1

sterilisatiezak



2

Lees de instructies op de zak. Minder geschikt voor dagelijks gebruik en eerder handig voor op vakantie.

• Koude sterilisatie



1

kijk op de gebruiksaanwijzing



2



3



4

Wanneer arts/verpleegkundige raadplegen?

Voel je je erg vermoeid, maak je je zorgen over je baby of het voeden en/of heb je pijn bij het voeden? Neem dan contact op met je arts of verpleegkundige.



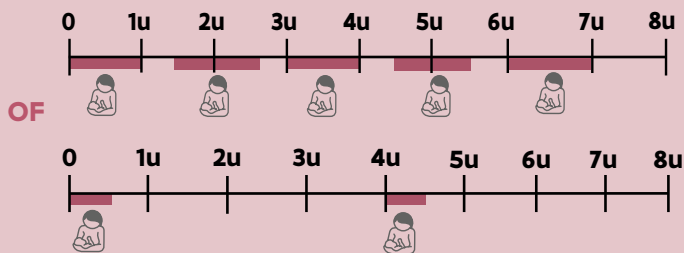
erge vermoeidheid



bezorgd over je baby



langdurige voedingen of te weinig voedingen



te weinig melk



stuwing



tepelkloven



te veel melk



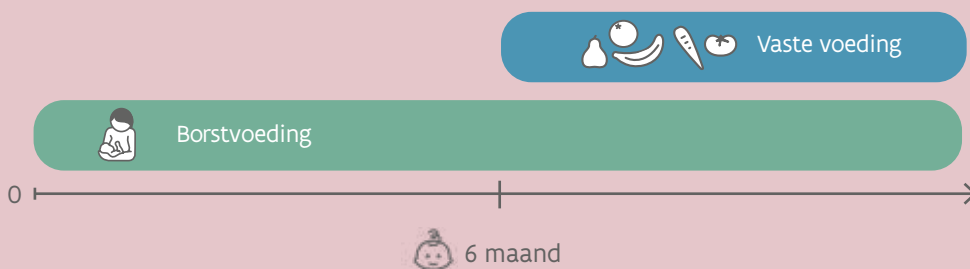
pijn



harde plek in de borst

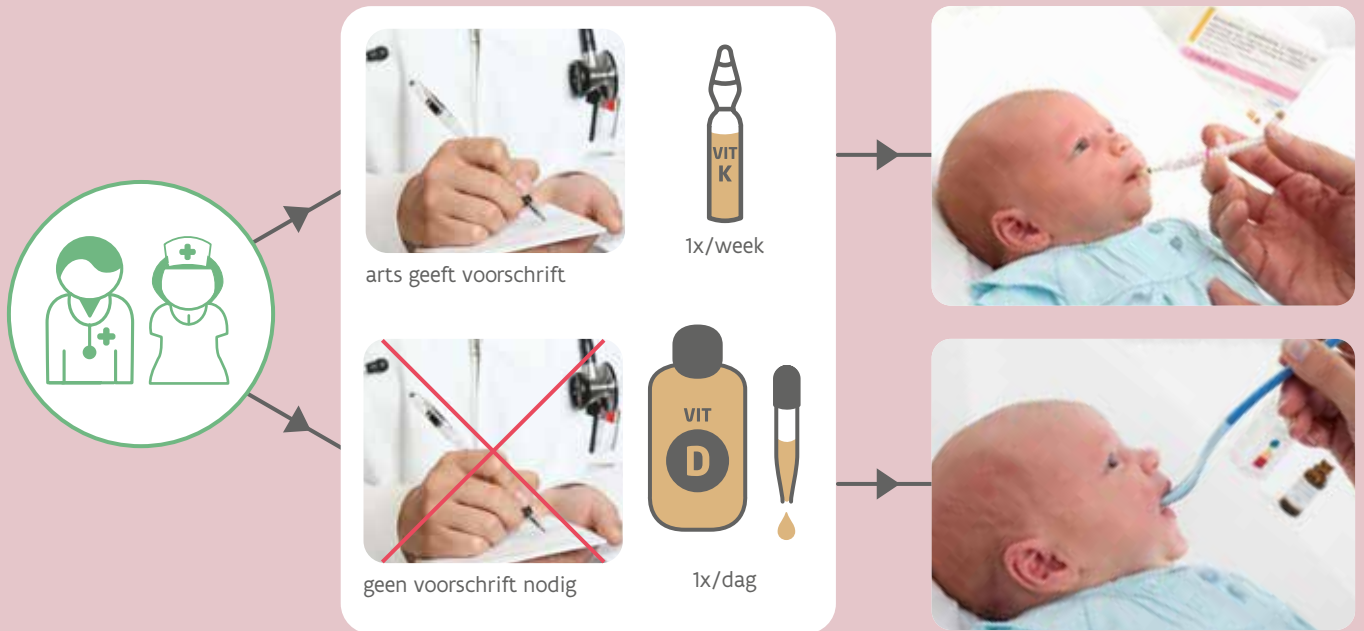
Hoe lang uitsluitend borstvoeding?

Je kan doorgaan met borstvoeding zolang jij en je kind ervan genieten. Zes maanden uitsluitend borstvoeding, en vanaf dan borstvoeding aangevuld met vaste voeding biedt veel gezondheidsvoordelen voor jou en voor je kind. Meer informatie over starten met vaste voeding vind je in **Kind in Beeld 'Gezond eten en bewegen'**.



Vitamines voor je baby

Het is raadzaam je baby extra vitamines te geven. Vraag altijd advies aan je arts of verpleegkundige.



Voeding mama

Ook als je borstvoeding geeft, kan je het best gezond eten volgens de voedingsdriehoek. Drink ook voldoende.



Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, www.gezondleven.be.

Levenswijze mama

Rust voldoende en laat je helpen door je partner of je omgeving.



Roken, drank, drugs, geneesmiddelen

Als je rookt, alcohol drinkt, drugs of geneesmiddelen gebruikt, denk er dan aan dat die giftige stoffen ook bij je baby terechtkomen en schade kunnen toebrengen. Spreek erover met je arts of verpleegkundige.



Hygiëne mama

Zorg voor een goede dagelijkse verzorging van je lichaam.



Was telkens je handen met zeep voor je borstvoeding geeft, afkolft of met moedermelk in contact komt.

Tussen de voedingen kan je het lekken van moedermelk opvangen met borstkompressen. Vervang ze regelmatig.

Kind & Gezin

Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

kindengezin.be

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100 (zonaal tarief)

of chat via onze website

Volg ons op

