

BORSTVOEDING GEVEN

HET BESTE VOOR JOU EN JE BABY



Borstvoedingsposities

Er zijn verschillende mogelijkheden om een baby aan te leggen. Het is altijd belangrijk dat je voor jezelf een ontspannen, comfortabele positie vindt en je baby zodanig vasthoudt dat hij naar je toegekeerd is.

Oor, schouder en heup van je baby vormen één lijn. De punt van de neus en de kin raken de borst aan.



Klassieke bakerhouding



Doorgeschoven bakerhouding



Rugbyhouding



Borstvoeding geven in liggende houding



Buikligging

Actief aanleggen



Houd de borst in C-vorm. Plaats vinger en duim achter de tepel.



De tepel wijst naar het neusje toe. Het hoofdje is iets naar achter gebogen. Kin en onderlip raken de borst aan.



Raak de bovenlip van je baby met de tepel aan, zodat hij het mondje breed openmaakt.



Breng je baby met breed geopend mondje snel maar zacht naar de borst toe. Onder- en bovenlip zijn naar buiten getuit.

Intuïtief aanleggen

Bij het intuïtief aanleggen beweegt je baby naar de borst toe en hapt zelf aan.

Je zit half rechtop of ligt met opgericht bovenlichaam en steunt comfortabel op kussens. Je baby ligt gekleed of naakt op zijn buik op je, in lengterichting, dwars of schuin.

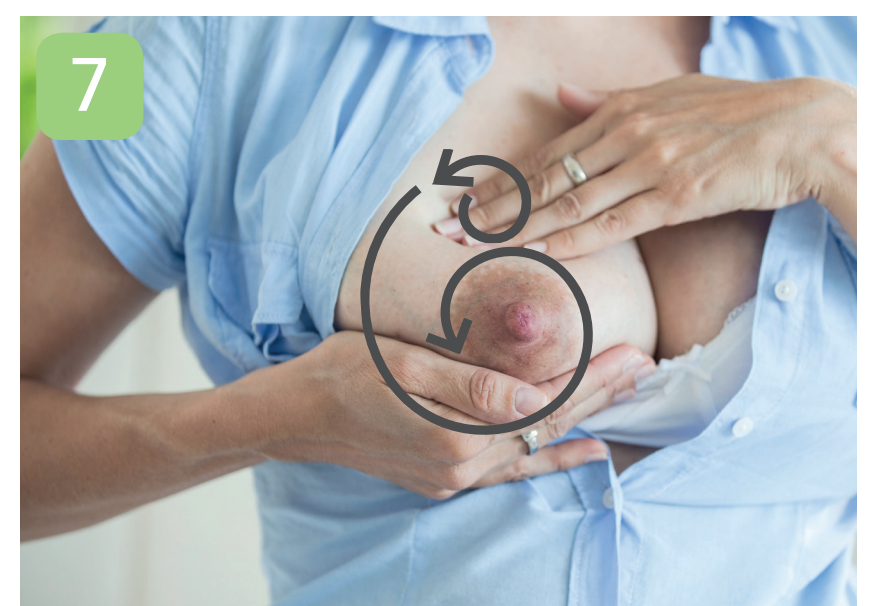


Wacht gewoon af wat je baby doet. Wanneer hij honger heeft, zal hij de borst beginnen te zoeken.

Je baby vindt en pakt de borst dan vanzelf met breed geopend mondje. De positie van je baby is persoonlijk.

Handelwijze bij het enkelzijdig kolven en ...

1. Was je handen goed.
2. Maak het je gemakkelijk op een rustig plekje.
3. Voer een korte borstmassage uit. Pak hiervoor je borst tussen je handen en schuif het klierweefsel heen en weer.
4. Centreer de borstschelp. Houd de borstschelp vast tijdens het afkolven. Oefen geen sterke druk op de borst uit.
5. Schakel de borstkolf in.
6. Regel de zuigsterkte en zuigfrequentie, zodat het afkolven prettig aanvoelt.
7. Masseer je borst tijdens het afkolven (Marmet-methode).
8. Kolf afwisselend de rechter- en linkerborst.
9. Schakel de borstkolf uit. Verwijder de kolfset.



... bij het dubbelzijdig kolven

Bij het dubbelzijdig kolven worden beide borsten tegelijkertijd gekolfd. Het principe van het proces is hetzelfde als het afkolven met maar één kolfset.

Voor het regelen van zuigsterkte en zuigfrequentie houd je een van de twee kolfsets kort vast met je onderarm.



Hoeveelheid melk verhogen (Hands-on-Pumping)

Dubbelzijdig kolven en een massage tijdens het afkolven evenals het aansluitend leegmaken met de hand verhogen de melkaanmaak.



Dubbelzijdig kolven en tegelijkertijd masseren van de borsten tot nog maar weinig melk stroomt.



Leegmaken met de hand: duim en wijsvinger parallel ca. 2 tot 3 cm achter de tepel plaatsen, horizontaal in de richting van de borstkas trekken en duim en wijsvinger weer naar voren schuiven. Door ritmisch herhalen de borst leegmaken.