

Factoren

Er zijn 3 factoren die ervoor zorgen dat je baby de borsten verder leegdrinkt, waardoor je baby meer melk binnenkrijgt en zo de melkproductie optimaal gestimuleerd wordt:

- **Goed aanleggen:** wijd open mond, hoofdje achterover, kinnetje tegen de borst, neusje vrij, lippen naar buiten gekruld
- **Borstcompressie** gebruiken
- **Wisselvoeden**



Aandachtspunten

Vóór het voeden zijn de volgende aandachtspunten belangrijk:

- Voed zeker **acht keer per 24 uur**. Deze voedingen zijn vaak ongelijk verdeeld over de dag. Als de baby al vaak gedronken heeft, mag die dus wel een keer wat langer slapen.
- Voed je baby wanneer die **wakker** wordt en **voedingssignalen** geeft, ook al is de vorige voeding nog maar kort geleden. Als je baby lang blijft slapen, wek hem dan om aan de acht voedingen te komen.
- Let erop dat je baby ook **echt drinkt**, en niet alleen zuigt. Kijk en luister of hij/zij slikt. Zorg voor goed aanleggen en gebruik borstcompressie om je baby aan het slikken te houden. Als hij/zij niet veel meer slikt, geef dan de andere borst. Ook daar weer je baby aan het drinken houden door goed aanleggen en borstcompressie te geven.
- Het heeft geen zin om je baby lang aan de borst te houden als hij/zij weinig meer drinkt, en alleen maar zuigt. Dan weer wisselen en de eerste borst opnieuw geven (= **wisselvoeden**). Eventueel kan iedere borst meermaals worden aangeboden om de melkstroom op gang te houden en je baby aan het drinken te houden.

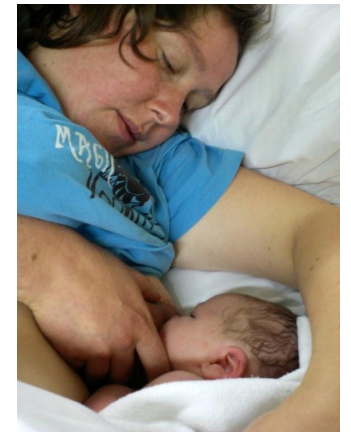
- Het is niet de bedoeling dat de totale voeding langer gaat duren! Het is de bedoeling dat er binnen dezelfde tijd vaker wordt gewisseld van borst.
- Als je baby na de voeding wat langer wakker is, kan er nog even worden aangelegd voordat hij/zij weer gaat slapen. Dit is dan geen complete voeding, maar dit '**slaapmutsje**' geeft weer extra inname en stimulans aan de productie.

Extra stimulans

Om de melkproductie te stimuleren kan je borstvoedingsthee drinken (een mengeling van anijsdille en venkel of rooibos) of galactogil korrels innemen (apotheek).

Het blijft echter essentieel voldoende vocht in te nemen (water).

Veel succes!



Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je gynaecoloog, kinderarts of vroedvrouw van de materniteit.

Nuttige telefoonnummers:

Materniteit / Postnatale zorg: 09/387 72 50

Secretariaat gynaecologie: 09/387 70 38



Melkproductie en melkinname verhogen



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE