

Aanleggen en voedingshoudingen

Een gezonde baby geeft zelf signalen dat hij wil drinken, zoals smakken, mondbewegingen, kreetjes, sabbelen op de knuistjes. Een baby drinkt eigenlijk alleen maar als hij het zelf wil. Kijk dus goed naar je baby. Dan leer je hem snel en goed kennen en andersom natuurlijk. Basisprincipe: *de baby legt zichzelf aan de borst, de moeder geeft hem daar de gelegenheid voor.*

Aanleggen

- Zoek een houding waarbij moeder en kind comfortabel liggen of zitten.
- Zorg zo nodig voor steun voor de voeten, de rug, de nek en de armen. Geen kussen onder de baby, maar eventueel wel onder de arm die de baby vasthoudt.
- De baby ligt met zijn hele lijfje naar moeder toegekeerd en hoeft zijn hoofdje niet te draaien om bij de borst te kunnen.
- De baby ligt zo dat het hoofdje iets achterover kan buigen. De baby ligt zo bij de borst, dat de tepel net boven de bovenlip of naar de neus wijst.
- De baby buigt het hoofdje iets achterover om de mond bij de tepel te laten komen en neemt zo een grote hap borst in de mond; de baby neemt zelf de borst.
- Als de baby goed drinkt, doet dit bij de moeder geen pijn, de lipjes zijn gekruld en de kin raakt de borst, maar de neus niet.

Voedingshoudingen

Altijd ligt de baby buik tegen buik en goed gesteund dicht tegen moeder aan, met ruimte om te zoeken.

- *Liggend op de zij voeden.* De moeder trekt het hoofdkussen stevig in haar nek. Met de andere arm brengt ze de baby naar zich toe als hij aanstalten maakt om te happen.
- *Voeden in zittende houding.* De moeder moet goed rechtop zitten. De baby kan niet voldoende houvast krijgen met name aan de onderkant van de borst, als ze voorover leunt. Als de moeder onderuit gezakt zit te voeden is de kans groot dat haar tepel beschadigt door wrijving tegen het gehemelte van de baby. Let ook op dat de baby niet "hangt"aan de borst.
- *Doorgeschoven zittende houding.* De baby ligt op de rechterarm en de moeder steunt het hoofdje met haar rechterhand, terwijl ze met haar linkerhand de linkerborst aanbiedt.
- *Zittend voeden met de baby onder de arm.* Handig bij bijv. erg grote borsten, vlakke tepels, stuwing, na keizersnede, Down syndroom.

Meer houdingen:

<http://www.borstvoeding.com/kindjeaandeborst/kraamtijd/borstvoedingshoudingen.html>

Meer informatie over brochures, cursussen of internetsites zijn te verkrijgen bij de verloskundige