

Checklist Borstvoeding

Wat is handig om in huis te hebben of te weten voordat de baby geboren wordt

- Ik heb de informatieavond over borstvoeding bijgewoond. (opgeven kan via www.cursusbureauzaanstreek.nl)
- Voedingsbh
- Zoogcompressen
- Een tubetje Lanolinezalf voor het geval je tepels gevoelig of een beetje kapot zijn.

Vorbereiding:

In principe zijn onze borsten gemaakt om borstvoeding te kunnen geven. Wel spelen er allerhande factoren een rol die bepalen of de voeding goed op gang komt. Vrouwen met een borstverkleining kunnen minder vaak volledige borstvoeding geven. Op het spreekuur kun je je wensen mbt borstvoeding bespreken.

Het advies is om baby's op verzoek te voeden. Dit houdt in dat een pasgeboren baby wel 10-20 keer per 24-uur om een voedingsmoment kan vragen. Omdat het maagje van de baby nog klein is en jouw productie nog minimaal is dit op deze manier op elkaar afgestemd. Na een aantal dagen komt de stuwning (het opzwellen van de borsten) opgang en gaat je lichaam meer melk produceren. De maag van je baby is meer gevuld en het kindje zal langer gaan slapen tussen de voedingen. Laat je dus niet uit het veld slaan omdat je kindje de eerste dagen zoveel komt. Dit is normaal!

Kolf aanschaffen?

Ook een kolf raden we normaal gesproken niet aan om voor de bevalling aan te schaffen. Wacht daar mee tot de borstvoeding goed op gang is en je baby goed uit de borst drinkt. De lactatiekundige of de medewerkers van de thuiszorgwinkel kunnen je goed adviseren welke kolf het beste bij jouw situatie past.