

Wanneer leg ik mijn baby aan ?

Meteen na de geboorte

Bij een normale bevalling van een voldragen baby, legt u de baby het best aan vlak na de geboorte. In het eerste uur is hij immers heel wakker en alert en zijn z'n zoek- en zuigreflexen in topvorm. Wees niet ongerust als uw baby nog niet onmiddellijk wil zuigen en gewoon wat likt, snuffelt en verkent. Na enige tijd zal uw baby wel spontaan happen.

De eerste kostbare druppels die uw baby krijgt, bieden naast antistoffen, ook de nodige energie die uw baby nodig heeft om zijn bloedsuiker (glycemie) op peil te houden.

Het is dus héél belangrijk uw baby dicht bij u te houden in het eerste uur na de bevalling, bij voorkeur tegen uw blote borst (huid op huid). Zo prikkelt u uw baby's zintuigen en leert u elkaar beter kennen. Geniet daarvan.

Eerste hongersignalen

Moedermelk is licht verteerbaar en dat verklaart het belang van het regelmatige 'vraag & aanbod'-proces. In het begin zal uw baby vaak willen drinken. U beantwoordt dan ook best zijn hongersignalen (smakkende geluidjes, zoeken, hand-naar-mondbewegingen, rondkijken...) vóór hij begint te huilen van de honger. Dit wordt ook 'voeden op verzoek' genoemd.

De eerste 3 tot 4 dagen is het normaal dat uw baby 8 tot 12 keer per 24 uur wordt gevoed. Hoe meer u uw baby laat drinken, hoe meer de twee belangrijke hormonen (prolactine, die melk aanmaakt, en oxytocine, die melk losmaakt) worden vrijgegeven en hoe meer melk u produceert.

Tijdens die eerste dagen produceert u nog maar slechts theelepeltjes colostrum en heeft uw baby maar een kleine maaginhoud waardoor hij vaak en kort wil gevoed worden.

Na dag 4, wanneer de melkproductie op gang is gekomen, zal u merken dat uw baby al langer en minder vaak zal drinken (7 tot 8 keer per 24 uur). Zijn maaginhoud en je melkvolume is nu ook groter (van 500 tot 1000ml/dag). U hoort hem nu ook vaker en duidelijker slikken.



Het is van belang dat u:

- kijkt naar uw baby en niet naar de klok.
- beide borsten aanbiedt met extra aandacht voor het ledigen van de eerste borst. Een lege borst houdt de melkproductie in stand.
- de baby zo lang laat doordrinken als hij zelf aangeeft en de voedingen niet afbreekt (maak echter een onderscheid tussen doordrinken en sabbelen).

Drinkt mijn baby voldoende ?

In de kraamafdeling gaan we na of de baby voldoende drinkt door dagelijks het gewicht te controleren en door het aantal luiers bij te houden op het voedingsblad.

Gewicht: elke baby verliest in de eerste dagen gewicht, soms zelfs tot 10% van zijn geboortegewicht. We zien een gewichtstoename vanaf de derde of vierde dag, de dag waarop de toevoer van moedermelk groter is.

Voedingsblad: hierop noteren de vroedvrouw en de ouders het aantal voedingsmomenten, welke borst laatst werd gegeven en het aantal luiers met urine en/of stoelgang. De eerste dagen zal u merken dat uw baby maar weinig vuile luiers heeft. Als de productie goed op gang is, telt u al snel minimum 6 plasluiers en minimum 1 tot 2 stoelgangluiers per dag. De meeste borstkindjes hebben dan zelfs bij iedere voeding ontlasting. De ontlasting is vrij vloeibaar en (oker)geel, al dan niet met vlokjes.

Ook thuis is het heel nuttig om het aantal voedingsmomenten en aantal luiers bij te houden. Dit biedt een houvast en geeft u meer zekerheid rond het welslagen van de borstvoeding.

De eerste weken geldt:

- gemiddeld 8 tot 12 keer drinken per 24 uur.
- voldoende lang drinken met ritmisch zuigen en slikken.
- dagelijks minstens 6 plasluiers met kleurloze tot lichtgele urine en minstens 1 tot 2 stoelgangluiers.
- de baby geeft een goede algemene indruk: hij is alert en ziet er gezond en tevreden uit.

- gewichtstoename van gemiddeld 100 tot 200 gram per week (controles van Kind & Gezin, vroedvrouw of arts).

Hoe weet ik of mijn baby honger heeft?

U hoeft zeker de eerste dagen echt niet te wachten tot uw baby hevig huilt. Subtiële tekens als zoekend rondkijken, handjes naar de mond brengen, smak- en zuiggeluidjes... zijn voldoende om aan te geven dat hij honger heeft. Te lang huilen kan uw baby nerveus maken en dan krijgt u hem soms moeilijk aan de borst. Als mama leert u al snel of uw baby honger heeft of eerder duidelijk wil maken dat er iets niet in orde is. Misschien moet hij opboeren? Of maken krampjes hem wat onrustig? Dient hij verluierd te worden? Misschien heeft hij enkel behoefte aan uw nabijheid en uw warmte. Het horen van uw hartslag en ademhaling kan hem tot rust brengen.

Belang van rooming-in

Om aan het voeden op verzoek tegemoet te komen is het belangrijk dat uw baby dag en nacht bij u blijft (rooming-in). Zo leert u uw baby en zijn signalen beter kennen. Ook uw partner, die u extra hulp en steun kan geven, kan op de kraamafdeling overnachten. U kunt natuurlijk ook op onze hulp rekenen.

- De baby slaapt beter en weent minder.
- Voor de geboorte hebben moeder en kind een slaap-waakritme ontwikkeld dat onderbroken wordt wanneer ze gescheiden worden.
- De borstvoeding wordt beter onderhouden en houdt langer stand waardoor het gewicht van de baby sneller stijgt.
- Verlaagt de kans op geel zien.
- Voeden op vraag van de baby.
- Versterkt moeder-kindbinding.
- Minder ongerustheid bij de moeder.
- Verlaagt de infectiekans.

TIP: Hou rekening met uw baby en niet met uw bezoek!

Stel de voeding niet uit voor uw bezoek. De bezoekdrukke van de eerste dagen kunt u wat in de hand houden door bijvoorbeeld bezoeken op uw geboortekaartje te vermelden.

Hoef ik mijn baby naast de borstvoeding echt niets bij te geven?

Het starten met bijvoeding (onder de vorm van water of kunstvoeding) geeft als gevolg dat uw baby minder aan de borst zal drinken en zo zal de melkproductie verminderen. Wanneer uw baby frequent en goed aanligt, hoeft u u echt geen zorgen te maken. Bijvoeden gebeurt slechts op voorschrift van de kinderarts.

Een andere reden om geen flesjes bij te geven is dat uw baby last kan hebben van tepel-speenverwarring. Het zuigen aan een speentje gebeurt niet met dezelfde grote hap en de bewegingen van onderkaak en tong zijn niet zo belangrijk als bij het zuigen aan de borst. Om die reden raden we ook een fopspeentje af.

Als bijvoeden toch noodzakelijk is, dan geven wij de voorkeur aan alternatieven, zoals het cupje, een lepeltje, een spuitje... die de juiste aanhaptechniek niet in het gedrang brengen.

Alle baby's krijgen vitamines:

Vitamine D-preparaat: vanaf dag 1, 1 x 2 druppels/dag in de mond tot aan de leeftijd van 6 jaar

Konakion® : 1/2 ampul op de geboortedag in de bilspier.

Bron: kraamafdeling