

# Hoe leg ik mijn baby aan ?

Het is belangrijk dat u uw baby onmiddellijk goed leert aan te leggen. Vraag hiervoor dus gerust begeleiding! Zo voorkomt u pijnlijke en/of gekloofde tepels. Een zekere gevoeligheid van de tepels is de eerste week volstrekt normaal. De tepels moeten immers wennen aan het aanzuigen achterin de mond van de baby. Borstvoeding geven lukt het best als moeder en baby ontspannen zijn. Het bevordert ook het losmaken van de melk, de toeschietreflex.

## De houding van de moeder

Zoek een comfortabele, ontspannen houding waarin u uw baby goed kunt aanleggen. De ene moeder ligt het liefst op haar zij, de andere zit liever recht. Wij opteren voor een goed rechtopzittende houding, op die manier kunt u uw baby beter volgen in zijn zoek- en zuigactie.

## Aandachtspunten bij een rechtzittende houding

- Zorg voor een rechte rug. Dit lukt het best in een comfortabele stoel/zetel. In bed heeft u de neiging onderuit te schuiven. De borst biedt zich dan ook anders aan.
- Ontspan uw schouders! Duw de schouder van de aangeboden kant niet naar voor of trek hem niet op, m.a.w. breng niet uw borst naar de baby, maar breng uw baby naar de borst (zie verder).
- Het kan comfortabel zijn uw knieën licht te buigen door een voetbankje te plaatsen of uw benen te kruisen.

## De houding van de baby

Zit buik aan buik met uw baby. Zorg ervoor dat zijn hoofd en romp (oor, schouder en heup) één lijn vormen. Ondersteun hem daarbij goed met uw arm. Zijn hoofdje rust op uw onderarm en heeft voldoende bewegingsvrijheid om lichtjes achterover te neigen.

De armpjes omhelzen als het ware de borst en de beentjes komen onder de andere borst te liggen. Let goed op dat het neusje op tepelhoogte komt zodat de baby min of meer omhoog naar de tepel moet happen. Deze houding wordt ook wel de wiegenhouding of madonnahouding genoemd.

TIP: Een (borstvoedings-)kussen kan een handig hulpmiddel zijn.

## **Maak uw borst 'hapklaar'.**

Maak met uw vrije hand een kommetje, uw vingers onder de borst door en uw duim losjes bovenop de borst. Uw vingers en duim vormen nu een 'C'. Let goed op dat uw vingers voldoende ver van het tepelhof liggen. Op deze manier helpt u de baby de tepel goed te nemen. Streel vervolgens met de tepel zachtjes de bovenlip van uw baby om een goede hap, als een geeuw, te bekomen. Bij dit happen is de tong naar beneden geklapt en wordt ze lichtjes uitgestoken.

Nu kunt u uw baby snel en stevig naar u toe brengen zonder hem te forceren. Druk hierbij tussen zijn schouderbladen. De baby moet de tepel en een groot deel van het tepelhof in zijn mondje hebben.

Dit is belangrijk voor de baby. Zo omvat hij zo veel mogelijk borst, hij krijgt meer moedermelk en stimuleert op die manier de productie. Een baby die enkel op de tepel zuigt, zuigt de melkkanaaltjes plat en blijft op zijn honger zitten.

Het is ook belangrijk voor uzelf: een tepel die correct in het babymondje zit, rust op het zachte gehemelte en wordt niet gekwetst. Ligt de tepel niet voldoende ver in baby's mondje dan wordt hij kapot geschuurd door de harde gehemelteboog en dat veroorzaakt kloven.

## **Aanleggen en observeren**

Borstvoeding geven vraagt uw aandacht. Houdt uw concentratie op de baby en zijn manier van zuigen en slikken. De eerste dagen komt de moedermelk eerder druppelsgewijs en kan de baby snel zijn interesse verliezen. Het is dan ook normaal dat u hem wat moet stimuleren door kin, voetzolen, rugje of hoofd (kruintje) te masseren. Ook hier is de boodschap: oefen geduld en vraag gerust onze hulp!

## Hoe weet ik of mijn baby goed aanligt?

- De mond is wijd open met naar buiten gekrulde lipjes. Het onderlipje kunt u controleren door voorzichtig uw borst wat weg te duwen. Soms ziet u ook het tongpuntje van uw baby onder de tepel liggen.
- Het neusje is min of meer vrij, het kinnetje rust in de borst.
- De baby heeft bolle wangen. De eerste minuten zuigt de baby met snelle, oppervlakkige bewegingen om vervolgens over te gaan in traag en ritmisch zuigen en slikken. Dat kunt u soms zien ter hoogte van de slaap. De eerste dagen is dit slikken hoorbaar als een zuchtje of klikje. Als de melkproductie eenmaal op gang is, hoort u een duidelijke slikbeweging.

## Hoelang leg ik mijn baby aan ?

- Elke baby heeft een verschillend tempo en een andere behoefte. U hoeft echt niet te chronometrezen, maar weet dat een voeding al snel 10 tot 15 minuten per borst duurt. Hou er rekening mee dat de duur van de voeding van belang is om zowel voormelk (lactoserijk) als achtermelk (vetrijk en dus hongerstillend) te kunnen toedienen.
- De kwaliteit van het zuigen is hierbij minstens zo belangrijk. Kijk en luister dus goed naar de manier van zuigen. Normaal gezien zal uw baby zelf aangeven of hij verzadigd is en spontaan loslaten. Doet hij dat niet en gaat hij over in sabbelen, wat meestal pijnlijk aanvoelt, neem hem dan best zelf van de borst. Breng voorzichtig lucht in het mondje door uw pink via de mondhoek naar binnen te brengen. Als u de tepel bruusk uit de mond trekt, riskeert u de tepel te kwetsen of te irriteren.
- Het is ook van belang bij elke voedingsbeurt beide borsten aan te bieden om de melkproductie maximaal te benutten. Aan de eerste borst stilt de baby zijn grote honger en neemt hij de nodige tijd. Aan de tweede borst drinkt hij dikwijls niet zo lang en vandaar dat het belangrijk is de volgende voeding met deze borst te beginnen.

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: kraamafdeling AZ Delta, 1 april 2019*