Hoe verzorg ik mijn borsten ?

Hygiëne

In normale omstandigheden is de dagelijkse hygiëne voldoende. U wast de tepel best met lauwwarm water en zonder zeep om uitdroging te voorkomen. Op het tepelhof bevinden zich talgkliertjes (van Montgomery) die de huid soepel en kiemvrij houden. Het zogenaamde 'harden' van de tepels door te wrijven met een ruwe handdoek wordt om deze reden afgeraden. Vóór en na het voeden hebben de tepels geen speciale verzorging nodig. Een druppel moedermelk openwrijven is de meest natuurlijke balsem voor de tepels.

Beha

Draag een goed passende beha. Bij de aankoop hiervan houdt u best rekening met de materie en met het feit dat het volume van de borsten nog toeneemt rond dag drie of vier. De beha mag niet knellen. Kies daarom een beha zonder beugels bij voorkeur uit katoen.

Borstkompressen

Borstkompressen vangen eventuele lekken van de borsten op en dienen regelmatig vervangen te worden. Bij gevoelige en/of beschadigde tepels raden wij een natuurlijke zalf op lanolinebasis aan.

Moet ik extra rusten?

Luister naar je eigen lichaam en gun jezelf voldoende rust. Moeder zijn en borstvoeding geven, vergen vooral de eerste weken veel energie. Oververmoeidheid kan de melkproductie afremmen. Probeer dit te vermijden door voldoende te slapen. Haal de achterstallige nachtrust in door een dutje overdag. Mee slapen met je baby is geen overbodige luxe.

Vraag hulp aan uw partner, familie of vrienden voor huishoudelijke taken en de opvang van andere kinderen.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 05/01/2024 0520 5359-NL

Zie het voedingsmoment als een verdiend rustmoment met uw baby.

Voor extra hulp thuis kunt u altijd een beroep doen op de sociale dienst van het ziekenhuis.

Bron: kraamafdeling