

# Borstvoeding



## Elke week telt

Moedermelk is goed voor je kind. Er zitten veel gezonde stoffen in. Je baby profiteert het meest als hij ten minste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt. Borstvoeding geven is ook goed voor jouw gezondheid.

Borstvoeding moet goed op gang komen in je kraamtijd. Het is belangrijk dat je je kind goed leert aanleggen en dat je hem leert kennen. Lees er meer over in deze folder.

## Hoe komt borstvoeding goed op gang?

Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt genoeg voor je kind. Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Zo zorgt je kind zelf voor voldoende melk.

### Wat je verder kunt doen:

- Leg je kind na zijn geboorte bloot tegen je aan en aan de borst zodra het gaat zoeken en happen. Meestal is dit binnen 1 of 2 uur na de geboorte.
- Laat je kind zo vaak en zo lang aan de borst drinken als hij wil. Leg hem in ieder geval iedere 3 uur aan, ook 's nachts. Je kind heeft in het begin ongeveer 8 tot 12 voedingen per 24 uur nodig. Meer kan ook.
- Geef bij elke voeding allebei je borsten. Begin de ene keer met de ene borst, de andere keer met de andere borst.
- Blijf zo veel mogelijk bij je kind in de buurt. Dan kun je je kind vaak aanleggen.

## Hoe leg je je kind goed aan?

De eerste dagen zijn om te oefenen. Je kind moet goed leren drinken. Dit kan alleen als je hem goed aan de borst legt.

### Dat ziet er zo uit:

- Zijn lippen krullen naar buiten.
- Zijn tong ligt onder je tepelhof.
- Een groot stuk van je tepelhof zit in zijn mond.
- Zijn kin ligt stevig tegen je borst aan.
- Je voelt geen pijn tijdens het voeden. Het kan alleen even steken als je kind begint met zuigen.

Doet het voeden pijn na het aanzuigen? Of kan je kind niet goed zuigen? Vraag dan om advies. Tijdens de kraamperiode zal de kraamverzorgende je helpen met de borstvoeding. Ook kun je terecht bij je verloskundige. Zij kan je verwijzen naar een lactatiekundige.

Na de kraamperiode kun je terecht bij het consultatiebureau of een lactatiekundige.

Wil je contact met iemand die ervaring heeft? Neem dan contact op met de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of Borstvoedingorganisatie LLL.

Kijk voor adressen op [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

## Vraag en aanbod

Je lichaam maakt meer moedermelk aan als je kind vaker goed drinkt. Zolang je kind goed drinkt, kun je hem zolang laten drinken als hij wil. Na een paar weken krijgt je kind een eigen ritme. Hij drinkt dan vaak op vaste momenten van de dag. Gemiddeld wil een kind 6 - 8 keer per 24 uur drinken. Meer kan ook. Soms zal je kind ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. Hij wil meer voeding en vraagt daar ook om. Leg je kind dan vaker aan. Zo maak jij meer voeding aan. Na een paar dagen is er een nieuw ritme.

## Alles is nieuw

Alles is nieuw voor je kind. Een rustige omgeving en regelmaat zijn fijn voor hem. Het is goed als verschonen, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren. Vooral in het begin is het best lastig om huilen en andere geluiden van je baby te begrijpen. Wat probeert je kind je duidelijk te maken? Heeft hij honger? Wil hij contact met jou? Is hij geschrokken? Is het te druk? Sommige baby's zijn heel gevoelig voor harde geluiden, scherp licht of drukte. Kijk goed naar je kind. Zo leer je hem goed kennen.

## Hoe weet je zeker dat je kind voldoende drinkt?

Je kunt niet zien hoeveel moedermelk je kind drinkt. Toch kun je wel aan hem merken of het goed gaat:

- Je kind is levendig.
- Hij heeft ongeveer 6 zware plasluiers per dag.
- De eerste weken heeft hij meerdere keren ontlasting per dag.
- Hij groeit goed.

Twijfel je? Maak dan een extra afspraak bij het consultatiebureau. Of ga naar het inloopspreekuur.

### Heeft je kind extra vitaminen nodig?

Ja!

- Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Zodra je kind 1 week oud is, geef je 10 microgram vitamine D per dag. Dat heeft hij nodig totdat hij 4 jaar is.
- Vanaf het moment dat je kind 1 week oud is, geef je ook elke dag 150 microgram vitamine K. Dat blijf je doen tot hij 3 maanden oud is.

Druppeltjes met vitamine D en vitamine K zijn te koop bij de apotheek of drogist.

### Wat heb je zelf aan voeding nodig?

Zorg goed voor je kind, zorg ook goed voor jezelf. Borstvoeding geven kost energie en vocht. Je hebt van allebei dus voldoende nodig.

Je hebt per dag (gemiddeld) nodig:

PRODUCTGROEP	HOEEVEELHEID
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	3 stuks (300 gram)
Brood	8 sneetjes (280 gram)
Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	5 stuks of 5 opscheplepels (200 -250 gram)
Melk(producten)	450 ml
Kaas	1½ plak (30 g)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	125 - 150 g
Margarine, bak- en braadproducten, olie	40 gram halvarine (5 gram per sneetje) en 15 gram (1 eetlepel) bereidingsvetten
Dranken	2 - 2½ liter (inclusief de melkproducten)



*Dit is om je een idee te geven. Het is geen dieet waar je je per se aan moet houden!*

Eet gevarieerd en waar je van houdt. De kans is heel klein dat je kind darmkrampjes krijgt door jouw eten. Let wel op de hoeveelheid cafeïne in je dranken. Dat zit vooral in koffie, thee en cola. Cafeïne komt in je moedermelk terecht. Dat kan je kind onrustig maken. Een kopje koffie of een paar kopjes thee per dag is geen probleem.

### Drink kraanwater

Goed voor jezelf,  
je portemonnee  
en het milieu.



### Alcohol, roken en medicijnen

- Drink geen alcohol. Alcohol komt in de moedermelk terecht.
- Rook niet. Je kind krijgt via jouw melk nicotine en andere giftige stoffen binnen.
- Medicijnen kunnen in je moedermelk terechtkomen. Daar kan je kind last van hebben. Vraag je huisarts en apotheker om informatie over veilige medicijnen.

## Wanneer heeft je kind ook andere voeding nodig?

Tussen 4 en 6 maanden kun je je kind kennis laten maken met nieuwe smaken. Dit zijn oefenhapjes (paar lepeltjes) om te oefenen en deze komen niet in plaats van borstvoeding. Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig naast borstvoeding. Bijvoorbeeld groente, fruit en brood. Dat heet bijvoeding. Meer hierover kun je lezen in de folder 'De eerste hapjes'. Moedermelk is daarnaast nog steeds een prima melkbron. Ga dus gerust door met moedermelk zolang jij en je kind dat willen.

## Beweegtips

Ook beweging is belangrijk om gezond groot te worden. Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is het begin van omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Blijf er altijd bij als je kind aan het bewegen is.

- Leg je kind overdag regelmatig even op zijn buik, bijvoorbeeld na iedere verschoning.
- Geef je kind ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed. Geef hem één speeltje in de box.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.
- Verander na een tijdje de plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo heeft hij weer andere mogelijkheden om te spelen.



### Tip

In de gratis mobiele app 'GezondGroeiën - weetjes voor mama' vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding tijdens je zwangerschap en voor je kind. Met handige checklists en leuke recepten!



## Borstvoeding en werk

Als je weer aan het werk gaat, kun je gewoon borstvoeding blijven geven. Meer daarover kun je lezen in de folder 'Borstvoeding en werk'.



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.