

Algemeen advies

Probeer in het begin zoveel mogelijk op vaste tijden te voeden. Let ook op vroege signalen van honger, zoals zoeken, likken, smakgeluidjes, lipjes bewegen of sabbelen op de handjes.

De maximale duur van een voeding is 30 minuten:

- Alleen borstvoeding: 20 tot 30 minuten.
- Borstvoeding en fles samen: 20 minuten borstvoeding en daarna 10 minuten flesvoeding.
- Als de baby nog niet volledig uit de borst drinkt, moet je na elke voeding nakolgen.

Niet ieder kind is hetzelfde. Daarom krijg je verschillende adviezen voor thuis. De verpleegkundige bespreekt bij ontslag welk advies het beste past bij jou en je baby.

Hoe weet je of je baby genoeg drinkt?

- Je baby heeft goede natte luiers.
- Je borsten voelen minder gespannen na de voeding.
- Je baby is tevreden na het voeden.
- Je baby laat na een voeding een aantal uren tevredenheid zien en meldt zich daarna weer.
- Je baby komt aan in gewicht, minimaal 150 gram per week. Dit wordt gecontroleerd bij het consultatiebureau. Je kunt daar ook je baby voor en na een voeding laten wegen om te zien hoeveel je baby drinkt. Zo kan bepaald worden of bijvoeding via de fles nog nodig is.

Tepelhoedje

Een tepelhoedje kan helpen om een te vroeg geboren baby aan de borst te leren drinken. Let hierbij op het volgende:

- Er zijn drie maten: S, M en L. Kies de maat op basis van de grootte van je tepel en het mondje van je baby.
- Plaatsing: buig de randen van het tepelhoedje naar voren en zet het zo dicht mogelijk op de tepel. Maak de randen eventueel vochtig zodat het beter blijft zitten. Let erop dat de uitsnede bij het neusje van je baby zit, zodat hij of zij in contact is met jouw huid en jouw geur ruikt.

- Soms drinkt de baby met een tepelhoedje de borst minder goed leeg. Hierdoor krijgt de baby minder melk en kan je melkproductie teruglopen. Daarom is het goed om 1 keer per dag de borsten volledig leeg te kolven.
- Het aanleggen met een tepelhoedje gaat hetzelfde als zonder. Zorg dat je baby goed gesteund ligt, en dat hij of zij het hele tepelhoedje in de mond neemt tot aan het brede gedeelte. De lipjes zijn naar buiten gekruld.

Afbouwen van het tepelhoedje

Wil je je baby laten wennen aan drinken zonder tepelhoedje? Probeer dit na een paar minuten drinken. Haal het hoedje weg en leg je baby direct aan. Lukt dit niet, gebruik dan weer het tepelhoedje en probeer het later opnieuw. Soms lukt dit beter als je baby half slaapt, of tijdens bad of huid-op-huidcontact.

Advies over borstvoeding bij ontslag

Samen met de neonatologieverpleegkundige kijk je welk advies het beste past bij jou en je baby.

Advies 1

- Je baby drinkt goed aan de borst.
- De hoeveelheid verschilt soms, maar is voldoende.
- Je kunt volledig borstvoeding geven en hoeft niet bij te voeden.

Advies 2

- Je baby gaat aan de borst maar drinkt elke voeding te weinig, bijvoorbeeld 10 tot 20 ml van de 60 ml.
- Geef je baby 20 minuten borstvoeding en bied daarna de volledige hoeveelheid in de fles aan.
- Het restje in de fles laat zien hoeveel je baby uit de borst heeft gedronken.
- Merk je dat het restje in de fles steeds groter wordt? Dan drinkt je baby meer uit de borst.
- Als je merkt dat je baby genoeg uit de borst drinkt en de fles niet meer wil, kun je stoppen met bijvoeden.
- Controleer altijd of je baby genoeg drinkt met de eerder genoemde tips.

Advies 3

- Je baby drinkt goed aan de borst, maar nog niet voldoende. Bijvoorbeeld 35 tot 55 ml van de 60 ml.
- Geef na elke voeding een kleine hoeveelheid bij, bijvoorbeeld 20 tot 25 ml.
- Drinkt je baby dit op, dan is de voeding voldoende.
- Blijft er voeding over, dan heeft je baby waarschijnlijk genoeg uit de borst gedronken.
- Wil je baby de fles niet, dan mag je ervan uitgaan dat de borst voldoende was.
- Soms kan je baby na het flesje toch ontevreden zijn. Dan heeft hij of zij misschien weinig uit de borst gedronken. Dit kan een keer gebeuren. Bied dan nog een flesje aan. Raadpleeg bij twijfel een lactatiekundige.
- Komt dit vaker voor? Dan kan je baby de borst niet goed pakken of is je melkproductie teruggelopen.
- Je kunt naar het consultatiebureau gaan om je baby voor en na een voeding te wegen, zodat je weet hoeveel je baby drinkt.

Advies 4

- Je baby kan nog niet 7 of 8 keer per dag aan de borst drinken.
- Wissel borst en fles af: de ene voeding borstvoeding, de volgende flesvoeding.

Voorbeeld bij 8 voedingen:

03.00 uur – flesvoeding
06.00 uur – borstvoeding
09.00 uur – flesvoeding
12.00 uur – borstvoeding
15.00 uur – flesvoeding
18.00 uur – borstvoeding
21.00 uur – flesvoeding
24.00 uur – borstvoeding

Of andersom:

03.00 uur – borstvoeding
06.00 uur – flesvoeding
09.00 uur – borstvoeding
12.00 uur – flesvoeding
15.00 uur – borstvoeding
18.00 uur – flesvoeding
21.00 uur – borstvoeding
24.00 uur – flesvoeding

Tips

- Borstvoeding in de nacht verhoogt het prolactinegehalte. Dit stimuleert je melkproductie.
- Aan de hand van het drinkgedrag van je baby kun je flesvoeding afbouwen. Uiteindelijk ga je volledig borstvoeding geven.
- Bij 7 voedingen vervalt de fles van 03.00 uur. Je geeft dan om 24.00 uur borstvoeding en start weer om 06.00 uur.
- Je krijgt een aangepast advies dat past bij het drinkgedrag van je baby. Het doel is volledige borstvoeding.
- Gaat de borstvoeding goed en krijgt je baby meer energie? Dan kun je een flesvoeding vervangen door een borstvoeding.

Contactgegevens

Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op.

Lactatiekundigen

- Voor uitgebreid advies kan er doorverwezen worden naar een lactatiekundige. Iedere maandag en donderdag is er een lactatiekundige aanwezig op de afdeling. Op andere dagen kun je vragen stellen aan de kraamverzorgende, verloskundige of verpleegkundige.
- De GGD heeft ook lactatiekundigen. GGD Jeugdgezondheidszorg (075) 651 8340

Afdelingen ZMC

- Gynaecologie/Verloskunde (075) 650 7722
- Neonatologie (075) 650 7190