

## **Vijf veel gestelde vragen over borstvoeding geven tijdens de eerste dagen na de geboorte**

### **Hoe vaak moet ik voeden de eerste dagen?**

De colostrum is in kleine hoeveelheden voorradig. Het is belangrijk om zo veel mogelijk hiervan aan de baby te geven. Je moet je baby dus vaak aan de borst laten drinken. De eerste dagen is de borst nog soepel en zal je baby snel leren hoe het moet. Ook jijzelf zult handig moeten worden in het geven van borstvoeding. Die eerste dagen zijn vooral oefendagen. Acht tot twaalf keer aanleggen is heel normaal. Je baby krijgt veel colostrum, raakt snel de meconium kwijt, wordt niet geel en suf en kan al goed drinken als de melkproductie echt op gang komt.

### **Hoe zie ik wanneer mijn baby honger heeft?**

Baby's geven hongersignalen af. Huilen is een laat teken! Eerst zie je dat hij wat onrustiger wordt, hij gaat smakgeluidjes maken en brengt zijn handjes naar zijn mondje. Allemaal tekenen dat hij wil eten. Na de geboorte zijn de meeste baby's heel wakker. Probeer binnen het eerste uur de borst te geven, want daarna gaan ze slapen, soms wel een hele dag. Let dan op de hongersignalen, zodat je hem bij je kan nemen om te voeden. Leg je kindje dicht bij je, zodat je ook werkelijk kunt zien welke signalen hij afgeeft.

### **Hoe vaak moet ik daarna voeden?**

Met een dag of drie, vier komt de productie echt goed op gang. De borsten worden voller, soms kun je last krijgen van stuwings. Als je baby al goed kan drinken zal hij de borst goed leeg kunnen drinken. Hij zal in een ritme komen waarbij hij minimaal zes voedingen neemt. De meeste baby's drinken 's middags en 's avonds vaker dan 's morgens. 's Avonds willen ze soms wel elk uur aan de borst. Borstvoeding geven berust op een vraag- en aanbodprincipe. Als je de borst geeft als je baby daar om vraagt, zal je productie precies afgestemd raken op zijn behoefte. Als je baby een groeispuurt heeft vraagt hij vaker om de borst. Geef hier maar aan toe, je productie zal zijn vraag snel, binnen één of twee dagen, kunnen beantwoorden.

### **Mijn baby slaapt heel veel en komt maar vijf keer om een voeding. Moet ik hem wakker maken?**

Ja, een tevreden, slaperige baby kan ongemerkt te weinig voeding krijgen. Je doet er goed aan hem bijvoorbeeld vier uur na het begin van de vorige voeding wakker te maken. Zes voedingen heeft hij de eerste weken zeker nodig om goed te groeien. Ga maar na: baby's verdubbelen hun geboortegewicht met vijf maanden. Om dit te kunnen bereiken moet je heel veel eten!

### **Hoe weet ik of mijn baby genoeg krijgt?**

Er zijn diverse punten die je kunt controleren om te weten of je baby genoeg te eten krijgt. Ten eerste het gewicht. Als je borstvoeding geeft is het aan te raden om je baby de eerste maanden elke twee weken te laten wegen. Twee weken na de geboorte moet hij terug zijn op zijn geboortegewicht, daarna groeit hij minimaal 115 gram per week. Na de vierde maand wordt dit minimaal 85 gram per week.

Ten tweede de poep- en plasluiers. Je baby heeft na de eerste week ten minste vier zware plasluiers per etmaal en tot de zesde week minimaal twee keer ontlasting per dag. Vaak hebben ze wel bij elke voeding een poepluier. De ontlasting is geel van kleur en zacht.

Ten derde kijk je naar je baby. Is hij helder en alert? Maakt hij een tevreden indruk? Dan krijgt hij waarschijnlijk wel genoeg binnen. Laat je baby bij twijfel altijd wegen.