



Aanbevelingen voor de goede start van borstvoeding:

1. Leg de baby direct na de geboorte op de borst. Na 2 uur geboorte valt de baby in slaap, zijn / haar interesse neemt af en maakt het moeilijk om te vergrendelen.
2. De eerste melk die uw borst produceert, wordt colostrum genoemd, dit "vloeibare goud" bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen voor zijn / haar eerste levensdagen en biedt alle noodzakelijke afweer. De pasgeborene wordt geboren met een maag ter grootte van een marmer, dus de biest is zeer geconcentreerd en wordt in zeer kleine hoeveelheden uitgescheiden. Wat de voeding betreft, heeft je baby niets anders nodig.
3. Borstvoeding op aanvraag. Bied je borst aan je baby aan als hij / zij interesse toont, wacht niet tot hij huult. Tijdens de eerste weken moet de baby dagelijks tussen 10 en 12 borstvoeding geven. Pasgeborenen begrijpen geen schema's.
4. Laat de baby de borst zelf verlaten om ervoor te zorgen dat deze volledig is geleegd, zodat je ervoor zorgt dat hij / zij de vetste melk ontvangt.
5. Gebruik geen spenen, flessen, fopspenen of melkbekers. Ze verwarren het zuigen van de baby, verminderen de inname en hebben een negatieve invloed op je melkproductie.
6. Geef geen andere vloeistof dan moedermelk, hiermee vult je zijn / haar maag, vermindert zijn eetlust, vermindert de inname en geeft hem / haar geen voeding.
7. Let op de houding en de borstvoedingsvergrendeling, corrigeer indien nodig. Vergeet niet dat borstvoeding geen pijn doet, als je pijn hebt, vraag om hulp.
8. Vergeet niet dat je borst helpt bij veel behoeften, niet alleen honger. Tijdens het geven van borstvoeding vindt je baby rust, veiligheid, slaap ... Naast het versterken van de banden tussen jullie.
9. Houd contact met jouw baby vanaf de geboorte. Hierdoor kunt je zijn / haar behoeften beter kennen en krijgt je zekerheid.
10. Vind je kalmte en rust, andere dingen kunnen wachten. Rust met je baby om hem / haar kalm over te brengen. Luister naar jezelf en luister naar je zoon / dochter. Als je hulp nodig hebt, neem dan contact op