Borstvoeding
de beste voeding voor je baby

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby en is ook goed voor jouw gezondheid. Zo beschermt het je baby tegen ziekten, en helpt het jou bijvoorbeeld om weer op gewicht te komen. Je baby profiteert het meest als hij ten minste zes maanden borstvoeding krijgt, maar elke week telt.

Hoe komt borstvoeding goed op gang?

Het is belangrijk dat je je kind in je kraamtijd goed leert aanleggen en dat je ontdekt wat prettig is voor hem en jou. Vlak na de bevalling is het beetje melk dat je aanmaakt vrijwel altijd genoeg voor je kind.

Wat je verder kunt doen:

- Leg je kind na de 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.

Zo leg je je kind goed aan

- De lippen van je baby 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 toehappen? 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 een ervaren andere moeder? Neem dan contact op met de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of Borstvoedingorganisatie LLL.
Kijk voor adressen op www.borstvoeding.nl

Vraag en aanbod

Als je kind vaak drinkt, gaat je lichaam meer moedermelk maken. Zo zorgt je kind zelf voor voldoende melk. 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. Dit neemt af als je kind meer vaste voeding krijgt. Soms zal je kind ineens een paar dagen meer en vaker willen drinken. 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 daarom 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? 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.

Wat heb je zelf aan voeding nodig?

In deze periode heb je iets meer nodig dan normaal, namelijk: 2 extra boterhammen, 25 gram extra vlees en 1 extra handje ongezouten noten per dag.

Je hebt per dag gemiddeld nodig:

gram groente	250
porties fruit	2
bruine of volkorenboterhammen	6-7
opscheplepels volkorenpasta, zilvervliesrijst of aardappelen	4-5
porties*	1
gram ongezouten noten	50
porties zuivel (halfvolle melk, karnemelk en halfvolle yoghurt)**	2-3
gram kaas (30+, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas)	40
gram smeer- en bereidingsvetten (halvarine of margarine uit een kuipje, vloeibaar bakvet, plantaardige olie)	50
liter vocht	2

* Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week** bijvoorbeeld:

gram vis	100
opscheplepels peulvruchten	2-3
gram vlees	500-625
eieren	2-3

**1 portie = een glas of schaaltje van 150 gram/ml.

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.

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, brood, vlees en bereidingsvetten. 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

Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen. 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.

In de gratis app GezondGroeien vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding voor je kind. Met handige checklists en leuke recepten! Kijk op www.voedingscentrum.nl/gezondgroeien

Heeft je kind extra vitamines 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.

Borstvoeding en werk

Als je weer aan het werk gaat, begint een nieuwe fase. Hoe je werken combineert met borstvoeding geven en hoe kolven gaat, kun je lezen in de folder 'Borstvoeding en werk'.

Meer informatie

Ga voor meer informatie naar www.voedingscentrum.nl/borstvoeding
Je vindt hier o.a. het stappenplan 'Hoe leg je je kind goed aan?', voorbeelddagmenu's en een filmpje over hoe borstvoeding werkt.

D752-2 01-2017