Spiekbrief Borstvoeding

Met de Spiekbrief ga je gewoon borstvoeding geven, want je begint bij het begin.

Goede Start Borstvoeding

“Een **goede start** begint met de juiste kennis, stap-voor-stap leer jij **zelfverzekerd borstvoeding geven**.”



“Je baby is gemaakt voor borstvoeding en heeft alles in huis om het te laten slagen. En jij ook.”

Als ouders kun je leren hoe je je baby zo vasthoudt dat zijn natuurlijke voedingsreflexen jullie samen ondersteunen bij een goede aanhap. Zodra je baby de juiste prikkels voelt, gaan die reflexen vanzelf aan het werk. Hoe mooi is dat?

Als moeder heb je ook voedingsreflexen, die werken het beste als je baby over je heen ligt en dichter naar de borst probeert te kruipen. Niet als je baby voor je of naast je op een voedingskussen ligt.

Je bent alvast op de goede weg, door je via deze Spiekbrief te verdiepen in borstvoeding.

Inhoudsopgave

INTRO
Onterechte twijfels over borstvoeding
Waarom zou het niet lukken?
Goed en vaak aanleggen

1 - Erin: Laat al je zintuigen meedoen
2 - Eruit: Wat komt er uit?

BONUS: De Goede Start Community

Gun jezelf en je baby een Goede Start



Ik hoor vaak:

“Ik wil graag **borstvoeding geven,** als het lukt”

Het is mijn missie om jouw borstvoeding te laten slagen, zonder pijn en met voldoende melk. Zodat borstvoeding onderdeel kan worden van jouw dagelijks leven, zo lang als jij wil.

Veel zwangeren bereiden zich uitgebreid voor op alle ins- en outs van de bevalling.

Of hebben vragen over hoe je borstvoeding kunt combineren met werk, en hoe het zit met kolven.

Het leven met een baby na de bevalling: voeden, opvoeden, slaap, verzorging, blijft vaak onderbelicht.

Natuurlijk, in de kraamweek zul je hierover een heleboel leren, maar het helpt ook om ervan uit te gaan dat het niet vanzelf gaat en te leren wat de handige dingen zijn om te doen en om rekening mee te houden.

In de Spiekbrief vind je tips & tricks over wat je kunt verwachten in de eerste weken met je baby.

Ik wil graag borstvoeding geven, *als het lukt...*

“Waarom zou het niét lukken?

Waar moeders over twijfelen is vaak niet echt gegrond. Melkproductie is geen magie, hier heb je zelf een heleboel invloed op.

Vrouwen hebben vaak twijfels over:

- Heb ik wel voldoende melk? “Mijn moeder zei dat ze blauwselwater had”.
- Komt de melk wel op gang? Alsof wel of geen melk random is of van boven komend onheil.

Die zorgen zijn niet helemaal terecht.

Uit onderzoek blijkt dat slechts in 2% van de gevallen het onmogelijk is om voldoende melk te produceren.

Dus 98% van de vrouwen zou borstvoeding moeten kunnen geven.

Dat is echter niet wat we in de praktijk zien. In de praktijk zien we dat 20% van de vrouwen tegen problemen aanloopt, waardoor het tot bloei brengen van hun melkproductie echt niet gaat.

Die 20% kan veel kleiner zijn, als je in de eerste paar weken na de bevalling de juiste dingen doet.

Een goede start is ook voor jou mogelijk!





De basis van

Borstvoeding geven is **goed en vaak aanleggen.**

Voor een goede start is goed aanleggen belangrijk, hiermee ondersteun je de opstart van een goede melkproductie.

Een goed aanlegde baby kan lekker drinken en voor jou is het pijnloos.

Borstvoeding werkt volgens een ‘biologisch script’. Dat betekent dat borstvoeding zichzelf aanpast aan de behoeften van je baby.

Drinkt je baby lang of vaak, dan wordt je melkproductie gestimuleerd. Drinkt je baby kort en zitten er lange periodes tussen de voedingen, dan neemt je productie af. Reageert je baby daarop door weer vaker om melk te vragen en jij gaat in op deze verzoeken, dan kom je tot een evenwicht.

Met andere woorden: Borstvoeding regelt zich vanzelf, zolang je baby goed aan de borst ligt en goed drinkt.

Waar je op moet letten voor goed aanleggen en hoe je weet dat je dat je kind genoeg binnen krijgt, lees je hierna.

Hoe weet je dat het goed gaat?

“Wat ***erin*** gaat, komt ook weer ***eruit***, kort gezegd.”

1.

Erin: *Wat gaat er allemaal* ***in*** *je baby?*

Erin:

Gebruik **al je zintuigen:** horen, zien, ruiken en voelen.

Dit geldt ook voor je baby!
Dus geen muts, wanten of sokken.

Heb je gedoe? Voed dagelijks met je baby huid-op-huid. Zorg dat je hele baby contact met je heeft. Met kikkerbeentjes past hij of zij nóg beter tegen je aan.





10-14x

De helft van **de baby's eet 10-14x** per etmaal*

Tot je kunt **voeden op verzoek** is het handig om te werken met een richtgetal van 10 - 14x per 24 uur.

Heel vaak een klein beetje gaat beter dan af en toe super veel.

Je kunt écht gaan **voeden op verzoek** bij:

- Boven geboortegewicht
- Mosterdgele poepluiers
- Stabiel groeipatroon

In de eerste drie maanden drinkt de gemiddelde baby uit de WHO groeicurve 10x per 24 uur. Tussen de 3 en 6 maanden is dit 9x tussen 6 en 9 maanden is dit 7x en hierna 5x.

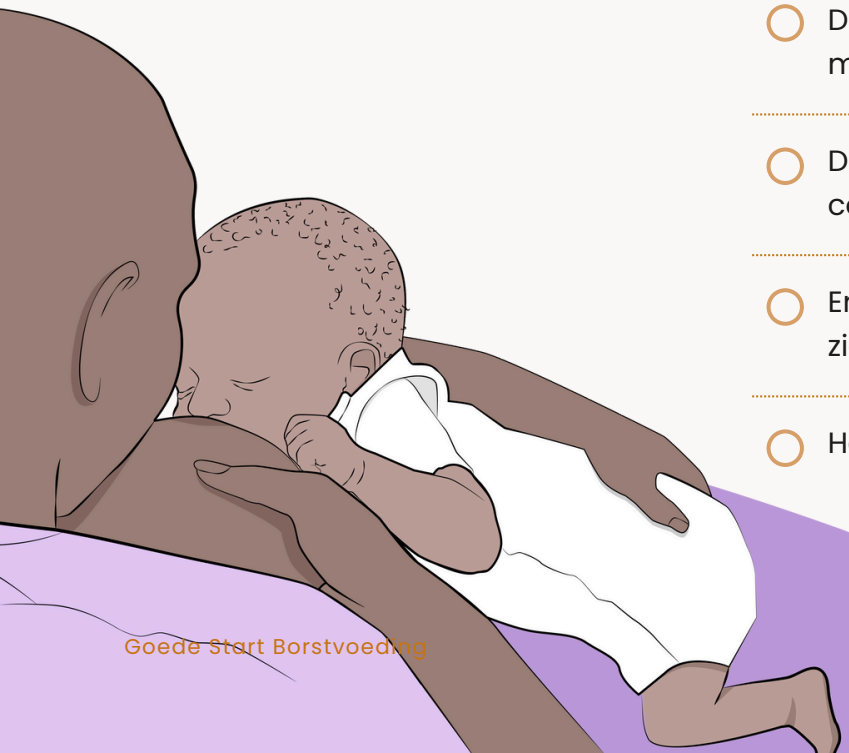
Let op: dit zijn gemiddelden. Volg hierin vooral de voedingssignalen van je baby

* in combinatie met goede groei

Bij een goed aangelegde baby **zie** je...

Het contact voelt stevig en stabiel. Ook voor je baby.

- ○ De handjes om de borst, beide onderarmen steunend op jouw ribben/borst, de ellebogen dichtbij.
- ○ De schouders/ribben/buik en heupen van je baby zijn naar jou toegedraaid. Er kan geen licht of lucht tussen jullie komen. Niet aan de kant van jouw buik en borst en ook niet aan de kant van je onderarm, waarmee je je baby op de plaats houdt .
- ○ De baby ligt met opgetrokken kikkerbeentjes. Die kun je helpen opvouwen, door de knieholten een beetje op te hijsen. Vooral het been dat het verst bij je vandaan is moet opgetrokken zijn.
- ○ De hals is lang en beide wangen en de kin maken stevig contact met de borst.
- ○ De neus is vrij of maakt losjes of lichtjes contact met de borst.
- ○ Er is aan de bovenlipkant meer tepelhof zichtbaar, dan bij de wangen.
- ○ Het hoofd lijkt achterover gekanteld.



Je hoort...

Ritmisch zuig-slik-adem, zuig-slik-adem, zuig-slik-adem, etc. Een slik klinkt als een zacht gloe (met de Engelse g van GOOD).

Je voelt...

Tijdens het aanhappen gedurende 10 sec dat je baby de plek van het eerste contact met je borst en tepel verlengt of op rek brengt.

Schuiven, knellen of schrapen hoort niet.

Tip

Als je kind begint te **spartelen** tijdens de voeding

Dan is dat OF instabiliteit OF feedback op de melkstroom

Instabiliteit

Fix de houding van je baby door de checklist er nog eens bij te pakken.

Feedback op de melkstroom

Bijstimuleren dan: jouw borsten. niet je baby.

Hoeveel borsten?

Afhankelijk van het tijdstip van de dag, geef je tussen 1 en 5 borsten per voeding (30 minuten). Wissel van kant op geleide van het bijstimuleergedrag van je kind.

2.

Eruit:
En wat komt er uit?

Eruit:

Alles wat je al voedend erin stopt, **komt er uit als een baby die...**

- ○ Gedijt - een baby die het goed doet en zich fijn voelt in zijn omgeving.
- ○ Zichzelf goed op temperatuur weet te houden.
- ○ Meestal een goed humeur heeft.
- ○ Kalm wakker wordt.
- ○ Voldoende poep- en plasluiers heeft. Bekijk hiervoor de afbeelding onder aan de pagina.
- ○ Groeit op een manier, die passend is bij het geboortegewicht. Zie volgende pagina.



Wat gaat er uit?

dag 1-3	dag 4-6	na dag 6	week 6
Meconium, donker, plakkerig. 1 tot 3x 1 op dag 1 2 op dag 2 3 op dag 3	Overgang van donkergroen naar mosterdgeel 4x 4 of 5 zware plasluiers	4x per 24 uur. 'n poepje is minimaal maat bankpas 4-6 zware plasluiers tussen 30-50 ml	Eigen patroon: als het maar geen pijn of moeite kost. 4-6 zware plasluiers. Plasjes geur- en kleurloos

Beschouw **de groei** van je baby als een uitkomst

De groei van je baby bevestigt alle andere uitkomstfactoren zoals de hoeveelheid voedingen, luiers en het gedrag van je baby.

Vertrouw erop dat je dit steeds meer zelf aanvoelt. Dat is je ontwikkelende moedergevoel. Natuurlijk is dat er niet onmiddellijk.

Je moet eerst weten wat goed en wat fout is en waar je op moet letten, voordat je daar een gevoel bij hebt, waar je op kunt vertrouwen.

- Monitor de groei de 1e 10 dagen met de **TNO curve**
- Gebruik hierna de **WHO Groeicurve**, bijvoorbeeld in een app.



Hoe gaat het nu je de Spiekbrief hebt gelezen?
Je bent welkom met je vragen - al je vragen in de community.



“Onze ***breinen gaan anders werken*** in de zwangerschap en de eerste periode na de bevalling.”

Baby’s praten met hun lichaam, nog niet met woorden. Om goed voor hen te zorgen is het belangrijk om hun signalen te leren lezen. Zodat je hun non-verbale communicatie en ‘taal’ begrijpt.

Borstvoeding is veel breder dan enkel goed aanleggen, dus er valt meer over te vertellen. Bijvoorbeeld over dat biologische script van vraag en aanbod, de werking van jouw ‘melkfabriek’ Of over de grotere effecten van voeden op verzoek.

Iedere volwassene heeft een eigen manier van leren: sommige mensen leren liever door te kijken, andere door te lezen of te luisteren.

Tijdens je zwangerschap en in het ‘4e trimester’ ben je vooral visueel ingesteld.

Je leert dan het makkelijkste **door te kijken en te doen.**

Het gaat je lukken!

Je wil je baby **gewoon** borstvoeding kunnen geven, omdat het **gezond** is. Je kijkt uit naar het **contact** tijdens het voeden. Hoe doe je dit zonder zorgen over voldoende melkproductie? Hoe zorg je ervoor dat het allemaal lukt?

In mijn 5000+ consulten heb ik gezien welke uitdagingen moeders tegenkomen. Daarom heb ik deze cursus ontwikkeld: zodat jij weet wat werkt en vol vertrouwen kunt beginnen.

De beste **voorbereiding start je bij 25-36 weken zwangerschap,** maar deze cursus helpt je ook om zelfverzekerd borstvoeding te geven als je baby al geboren is.

IK WIL EEN GOEDE START





- Bekijk de **praktische video's en lees de achtergrondinformatie**.
- **Overal beschikbaar:** mobiel, iPad of laptop - thuis, in bed of onderweg.
- **120 dagen toegang -** genoeg om je voor te bereiden en terug te kijken als je baby geboren is.
- **Stel al je vragen aan Caroline.** Niet alleen in de kraamweek.
- **Slechts €37,-** voor kennis ter waarde van €300,- aan consulten.



Caroline Kruger
Jouw online lactatiekundige

Voor advies bij borst-, fles- en vaste voeding

+31(6)21512950

mr. I.C Kruger, IBCLC

www.goedestartborstvoeding.nl

SPIEKBRIEF BORSTVOEDING



Goede Start Borstvoeding