

QuickScan Borstvoeding: hoe weet je dat het goed gaat?

Wat zie je

Handen van je kind liggen ontspannen om de borst. Hoofd kind iets achterover gekanteld, kin maakt een deukje in de borst, waardoor de neus bij de borst vandaan blijft. De aanhap heeft geleid tot meer borst bij de kin dan bij de neus. Bij de kin zie je een pauze tijdens het slikken op het punt dat de kaak het wijdst open is, hoe langer de pauze op dat punt in het zuigen-slikken-ademen-ritme is, hoe groter de slok. Jonge baby's pauzeren soms tijdens een voeding. Aan het eind van de voeding is de tepel niet vervormd of verkleurd.

Wat hoor je

Slikken, ademen, ritmisch, met af en toe een pauze.

Wat voel je

Bij het aanhappen vormt de baby een tuitje van de tepel en de borst. Soms voelt dit als oprekken. Geen probleem als je dit in het begin de eerste tien tellen voelt. Andere pijn of meer of langer is een teken dat jij en je kind het aanhappen nog beter kunnen leren. Vraag tips hoe het beter kan en ga ervan uit dat het leerproces geleidelijk verloopt. Sommige vrouwen voelen de melk naar voren komen, dit kan een paar keer per voeding gebeuren.

Gewichtsverlies en groei

Verwacht alleen in de eerste week gewichtsverlies. Verwacht terugkeer naar geboortegewicht rond dag 14. Kinderen groeien goed als ze volgens de WHO Groeicurve zich ontwikkelen en tussen dezelfde hulplijntjes blijven, als die passen bij hun geboortegewicht. Grote baby's horen tussen de hogere hulplijntjes thuis en klein geboren baby's tussen de lagere hulplijntjes.

Hoe vaak en hoe lang aan de borst?

Verwacht in het begin minimaal 8-12 voedingen per 24 uur. In de late middag en vroege avond is het laag tij met je melkproductie, dan wil je baby vaker drinken. In de late nacht en vroege ochtend is het hoog tij. In de eerste tien dagen heeft de langste pauze tussen twee momenten dat de borst gelegeerd wordt (baby of kolf) de grootste invloed op de melkproductie; volle borsten zijn remmend en lege borsten zijn stimulerend voor je melkproductie. Omdat baby's de gedronken hoeveelheid melk salderen, zie je vaak clustervoedingen als manier om wat extra binnen te krijgen. Voor er sprake is van een stabiel groeipatroon moet je je kind wakker als er te veel tijd tussen voedingen valt.

Hoe lang drinkt een kind? Een kind drinkt zolang de melk stroomt. Leer herkennen wat drinken en wat sabbelen is. De tijd zegt dus niets over hoeveel wordt gedronken. Een jonge baby neemt vaker pauzes tijdens een voeding dan een grotere baby. Hoe groter je baby, hoe korter ze drinken.

Wat is normaal?

In de WHO studies die ten grondslag liggen aan de vernieuwde groeicurven (2006) blijkt dat bij voeden op verzoek met 3, 6, 9 en 12 maanden gemiddeld 10, 9, 7 en 5 voedingen per etmaal werden gegeven. Als je kunt voeden op verzoek, dan ontdek je hoe vaak voor jouw borsten en jouw baby normaal is. Daarvóór gebruik je deze streefcijfers.

Voeden op verzoek

Voeden op verzoek is voor baby's met een stabiel groeipatroon, die boven geboortegewicht zijn en die mosterdgele poepluiers hebben (gehad).

periode	kleur	natte luiers
Dag 1 - 3	meconium, donker, plakkerig, 1-3	1 op dag 1, 2 op dag 2, 3 op dag 3
dag 4 - 6	overgang van groen naar mosterdgeel, 4x	4 of 5 zware plas luiers
dag 6-wk6	4x per 24 uur, minimale maat poepje is maat credit card	4-6 zware plasluiers, tussen 30-50 ml
na 6 weken	je kind volgt eigen patroon, ieder voeding of eens in de 10 dagen; prima zo lang het geen moeite kost of pijn doet	4-6 zware plasluiers

