



Spiekbrief Goede Start

Voor een goede start is goed aanleggen belangrijk. Daarmee ondersteun je een goede melkproductie en maak je het proces plezieriger voor zowel jezelf als voor je baby.

Hoe weet je dat het goed gaat? Wat **erin** gaat kom ook weer **eruit** kort gezegd.

Erin

Zorg dat al je zintuigen meedoen: **horen, zien, ruiken, voelen**. Dit geldt ook voor je baby! Dus geen muts, wanten of sokken. Bij gedoe, kies voor dagelijks voeden in huidcontact. Zorg dat je hele baby contact met je heeft. Met kikkerbeentjes, past hij of zij nog beter tegen je aan.


De helft van de baby's eet in de eerste 3 maanden 10-14 keer per etmaal, in combinatie met goede groei. Heel vaak een klein beetje, gaat beter dan af en toe super goed/veel. Gebruik 10-14x in de eerste dagen als een richtgetal. Je kunt écht gaan voeden op verzoek bij: 1) boven geboortegewicht 2) mosterdgele poepluiers 3) stabiel groeipatroon

Bij een goed aangelegde baby **zie** je de handjes om de borst, de onderarmen steunend op jouw ribben/borst, de ellebogen dichtbij de schouders, de schouders/ribben/buik en heupen van je baby zijn naar jou toegedraaid, er kan geen licht of lucht tussen. Je baby heeft kikkerbeentjes. Die kun je helpen opvouwen, door de knieholten een beetje op te hijsen. De hals is lang en beide wangen en de kin maken stevig contact met de borst. De neus is vrij. En er is aan de bovenlipkant meer tepelhof zichtbaar, dan bij de wangen. Het hoofd lijkt achterover gekanteld. Het contact **voelt** stevig en stabiel. Ook voor je baby.

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 een rek; schuiven of knellen hoort niet. Als je kind tijdens de voeding begint te spartelen: dat is of instabiliteit (fix de houding dan), of feedback op de snelheid van de melkstroom (bijstimuleren, dan). 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 bijstimuleer gedrag van je kind.

Eruit

Alles wat je al voedend erin stopt, komt eruit in de vorm van een baby die gedijt, zichzelf goed op temperatuur weet te houden, meestal een goed humeur heeft, kalm wakker wordt, voldoende poep- en plas luiers heeft en groeit op een manier, die passend is bij het geboortegewicht. Beschouw de groei als een uitkomst, die alle andere uitkomstfactoren bevestigt. Vertrouw erop dat je dit steeds meer zelf aanvoelt. Monitor de groei de 1^e 10 dagen met de [TNO curve](#) en erna met de [WHO Groeicurve](#).

| 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 donkergroen naar mosterdgeel , 4x | 4 of 5 zware plas luiers | |
| dag 6-wk6 | 4x per 24 uur, 'n poepje is minimaal maat bankpas | 4-6 zware plasluiers, tussen 30-50 ml | |
| na 6 weken | eigen patroon, ieder voeding of eens per paar dagen; als het maar geen pijn of moeite kost | 4-6 zware plasluiers Plasjes geur- en kleurloos | |

In de cursus *Borstvoeding als een Kenner* leer je onder meer hoe voeden op verzoek zelfcorrigerend is en over de subtiele communicatie van je baby bij borstvoeding. Je kunt ook een *huisbezoek of huisbezoek-pakket* boeken voor individuele begeleiding.