



Karin de Graaf Lactatiekundige
Looneind 7
5131RK Alphen NBr
Tel. 06-33664319
www.borstvoedinghulp.nl

Melkproductie en melkinname verhogen (meer melk maken en meer melk geven)

Er zijn drie factoren die ervoor zorgen dat je baby de borsten verder leegdrinkt, waardoor je baby meer melk binnenkrijgt, en de melkproductie optimaal gestimuleerd wordt:

- goed aanleggen: wijd open mond, hoofdje achterover, kin in de borst en neusje van de borst af, lippen naar buiten gekruld, onderlip omvat extra veel tepelhof, je baby stevig aangehaald houden door druk op de rug
- borstcompressie gebruiken
- wisselvoeden

Voor het voeden zijn de volgende aandachtspunten:

- Voed zeker 8 keer per etmaal. Deze voedingen mogen ongelijk verdeeld zijn over de dag. Als de baby al vaak gedronken heeft mag die dus wel een keer wat langer slapen.
- Voed je baby wanneer die wakker wordt en voedingssignalen geeft, ook al is de vorige voeding nog maar kort geleden. Als je baby lang blijft slapen, dan wekken om aan de 8 voedingen te komen.
- Let erop dat je baby ook echt drinkt, en niet alleen zuigt. Kijk en luister of hij/zij slikt. Zorg voor goed aanleggen en gebruik borstcompressie om je baby aan het slikken te houden. Als hij/zij niet veel meer slikt, de andere borst geven. Ook daar weer je baby aan het drinken houden door goed aanleggen en borstcompressie.
- Het heeft geen zin om je baby lang aan de borst te houden als hij/zij weinig meer drinkt, en alleen maar zuigt. Dan weer wisselen en de eerste borst opnieuw geven: dit heet wisselvoeden. Desgewenst kan iedere borst meermalen worden aangeboden om de melkstroom op gang te houden, en je baby aan het drinken te houden.
- Het is niet de bedoeling dat de totale voeding langer gaat duren!! Het is de bedoeling dat er binnen dezelfde tijd vaker wordt gewisseld van borst.
- Als je baby steeds aan de borst in slaap valt heeft kietelen geen zin. Probeer door borstcompressie en wisselvoeden de melkstroom en daarmee de interesse van je baby zo goed mogelijk aan de gang te houden, en laat je baby daarna slapen.
- Als je baby na de voeding wat langer wakker is, kan er nog even worden aangelegd voordat hij/zij weer gaat slapen. (Dit is dan geen complete voeding, maar dit "slaapmutsje" geeft weer extra inname en stimulans aan de productie.)

Meer lezen? over aanleggen: bestel mijn boekje over aanleggen, zie website
over borstcompressie: lees het artikel op de website