

Wist je dat...

- ook borstkindjes moeten **opboeren** ? Soms gaat het wat moeizamer. Als je baby correct en rustig aan de borst drinkt, zuigt hij immers minder lucht dan bij een fles.
- het verkeerd gebruik van een tepelhoedje het correct aanhappen juist tegengaat? In een tepelhoedje wordt enkel de tepel aangezogen en niet het tepelhof. Zo leert je baby niet zuigen met een wijde hap, maar met een zuinig mondje. Het tepelhoedje kan bovendien ook de productie verminderen. Vandaar dat het enkel in geval van nood, tijdelijk en onder begeleiding mag worden gebruikt.
- **vooraf afkolven** om bijvoorbeeld naar een feestje te gaan ook dient herhaald te worden op het feestje ? Anders krijgt u na 3-4 uur stuwung. Afkolven kan, mits de nodige voorbereiding. Vraag gerust uitleg.
- als u het **roken** echt niet kan laten, u het best kort na het voeden rookt? Zo is de hoogste nicotinepiek bij een volgend voedingsmoment voorbij. Nicotine in de moedermelk kan je baby onrustig maken en nadelig werken op zijn spijsvertering. Het kan ook uw melkproductie afremmen.
- u zelfs bij **hoge** zomertemperaturen geen water hoeft bij te geven aan uw baby ? Moedermelk bevat voldoende vocht om tegemoet te komen aan uw baby's dorst. Het kan wel zijn dat uw baby meer vraagt.
- salie, pepermunt en peterselie krachtige **melkremmers** zijn? Hou er rekening mee als u bijvoorbeeld keelttabletjes neemt bij een verkoudheid.
- uw baby's honger ook **'huidhonger'** kan zijn ? Wat de omgeving ook vertelt, u verwent uw baby heus niet te veel als je hem dicht bij u neemt. Baby's hebben behoefte aan nabijheid en daar kunt u als mama ook van meegenieten.
- u uw baby discreet kunt voeden **in het openbaar** door een sjaal of luier over de borst te leggen? Zo maakt u het borstvoedingsmoment toch een beetje privé.

- het maagje van een baby anders gekanteld ligt dan bij een volwassene en het maagklepje de ingang van de maag niet voldoende afsluit? Bovendien is moedermelk heel vloeibaar. De melk kan dus heel gemakkelijk terugkeren. We raden dan ook aan om uw baby in schuinstand te zetten om zo ongemakjes te voorkomen (hoofdje mag 15 cm hoger!).
- u de **stuwing** niet erger maakt door frequenter te voeden? Zo voorkomt u net opstapeling van moedermelk, die ervoor zorgt dat de melkproductie daalt en de kans op een borstontsteking stijgt.

Bron: kraamafdeling, 11 maart 2019