

Goed aan de borst



Goed aan de borst

Herziene uitgave 2022

Brochure 2022/02

Bestelnummer 185

Borstvoedingorganisatie La Leche League streeft ernaar haar brochures regelmatig te herzien. De informatie is gebaseerd op ervaringen van moeders wereldwijd. Daarnaast proberen wij zoveel mogelijk uit te gaan van recent wetenschappelijk onderzoek. Mochten er desondanks onvolkomenheden staan in onze brochures, gelieve dan contact met ons op te nemen via info@borstvoeding.nl.

Vormgeving: Yessika.nl

Illustraties: Brigitte Sparnaaij

Coverfoto en foto pagina 4: Adobe Stock

Foto pagina 3: Marry Fermont

Foto pagina 4: Adobe Stock

Foto pagina 6: Angelique de Vries

Foto's pagina 7 en 9: Lobke Koppens

Foto's pagina 10, 12 en 15: Gwendolyn Pieters

Foto pagina 12 is gemaakt in opdracht van Stichting Earlybirds



Borstvoedingorganisatie

La Leche League

Stichting La Leche League Nederland

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee

info@borstvoeding.nl

www.borstvoedingtelefoon.nl

www.borstvoeding.nl

La Leche League België-Vlaanderen vzw

Koningin Astridlaan 155, 2800 Mechelen

Telefoon: +32 (0)15 557943

info@lalecheleague.be

www.lalecheleague.be

© **Copyright Stichting La Leche League Nederland, 2022**

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van fotokopie, microfilm, televisie, video of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Goed aan de borst

Goed en vaak aan de borst gaan is de basis van een succesvolle borstvoedingsperiode. De melkproductie komt zo goed op gang en je baby krijgt genoeg voeding. Ook kunnen veel problemen, zoals pijnlijke tepels, zo worden voorkomen. Veel baby's drinken vanaf het eerste moment goed aan de borst, sommige baby's hebben wat meer oefening nodig. Ook voor jou en jouw baby kan het een kwestie van ontdekken zijn wat het beste werkt. Tijd, vaak oefenen en een omgeving waarin je je kunt ontspannen, helpen om een goede start met borstvoeding te kunnen maken.

De eerste keer aan de borst

Goed aan de borst gaan lijkt vaak ingewikkeld en soms is het dat ook. Je baby schudt met zijn hoofdje, sabbelt op zijn handjes, zwaait met zijn armpjes en lijkt de borst maar niet te kunnen vinden. Al die dingen lijken de borstvoeding in de weg te zitten. Het tegendeel is echter waar: als je zelf lekker achterover leunt en je baby op zijn buik op je bovenlichaam legt, helpt dit gedrag hem nou juist om zelf de borst te vinden en goed aan te happen.

Een baby die na de geboorte in buikligging op jouw bovenlichaam mag bijkomen, zal na enige tijd op zoek gaan naar de borst. Daarbij wordt hij gestimuleerd door de geur en de temperatuur van de borst en jouw stem. Met zijn voetjes zet hij zich af tegen je nog zachte buik om dichterbij de borst te komen. Veel moeders blijken instinctief de voetjes van hun pasgeboren baby te strelen waardoor de kruipreflex wordt geprikkeld. De baby zal zijn ogen openen, met zijn handen de borst grijpen (masseren) en zijn hand naar de mond brengen. Hij zal zijn hoofd oprichten en heen en weer bewegen op zoek naar de tepel.

De aanraking van zijn kin tegen de borst stimuleert hem zijn mond wijd te openen. Vervolgens komt zijn tong over zijn onder-



kaak naar voren, zal hij de borst in de mond nemen en gaan drinken. Al die tijd kan jij rustig bijkomen van de bevalling en naar je kindje kijken.

In de volgende dagen kun je op deze manier de borst blijven aanbieden. Je baby raakt gewend aan het drinken aan de borst waardoor hij op den duur ook in andere houdingen goed aan de borst zal gaan.

Lukt het door omstandigheden niet de baby na de geboorte meteen aan de borst te laten gaan, bijvoorbeeld door gebruik van pijnmedicatie tijdens de bevalling of een medische ingreep bij jou of je baby, dan kunnen jullie het later alsnog proberen.

De hierboven beschreven voedingsreflexen verdwijnen geleidelijk tussen de zes en twaalf weken na de geboorte. Borstzoekgedrag is nog wel te zien bij geadopteerde baby's van acht maanden en ook bij veel oudere kinderen.

Goed drinken aan de borst

Als de baby goed aan de borst gaat, doet hij zijn mond wijd open. Zijn tong komt naar voren over zijn onderkaak en hij neemt een grote hap borst. Hierbij neemt hij zowel de tepel als een deel van de tepelhof in zijn mond. Hierdoor komt het gevoelige tepelweefsel helemaal achter in de mond.



Blijft zijn tong achter in zijn mond – bijvoorbeeld als hij huilt – dan kan hij niet genoeg borstweefsel in de mond nemen. Daardoor ligt de tepel tijdens het drinken voor in de mond en schuurt tegen het harde gehemelte. Dit kan gevoelige, pijnlijke tepels en tepelkloven tot gevolg hebben.

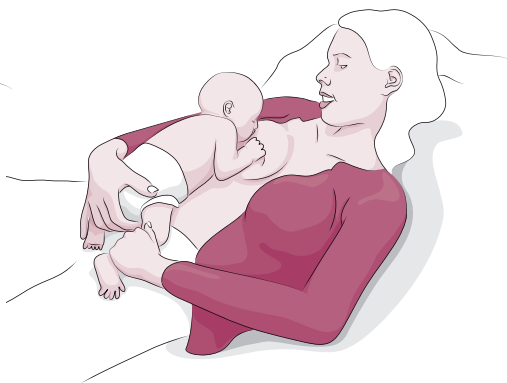
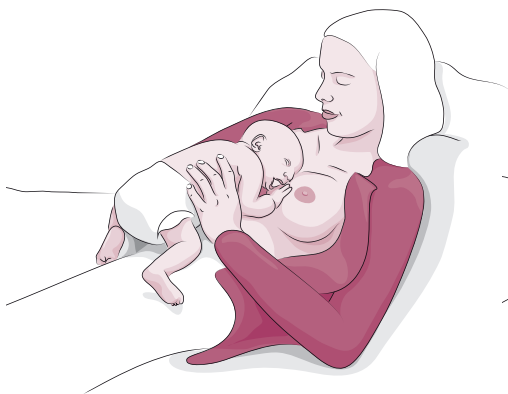
Als je baby de borst goed in de mond heeft, zal het drinken, afgezien van wat gevoeligheid in het begin, geen pijn doen. Doet het voeden toch pijn, dan is vaak een kleine houdingsaanpassing voldoende. Als dat niet helpt, kun je het vacuüm verbreken (zie pag. 6 bij 'Van de borst gaan') en de baby opnieuw aan de borst laten gaan.

Blijft het voeden pijnlijk, dan kan er gezocht worden naar mogelijke andere oorzaken. Bij blijvende klachten is het verstandig contact op met een LLL-leidster of een lactatiekundige IBCLC.

Zuig-slikpatroon

Een baby begint de voeding met een paar snelle zuigbewegingen om de toeschietreflex op te wekken. Nadat de melk is toegeschoten, slikt de baby na één of twee zuigbewegingen duidelijk hoorbaar. Goed drinken is ook zichtbaar: er is beweging te zien tussen de oren en de slapen van de baby, de kaken bewegen ritmisch en hij slikt met regelmatige tussenpozen.

Naarmate de voeding vordert en de melkstroom afneemt, zal je baby meer zuigbewegingen maken voordat hij slikt. Ook kun je letten op het pauzemoment tussen het zuigen en slikken. Dit is het moment waarop een slok melk wordt verzameld in de mondholte, naar de keel wordt verplaatst om vervolgens te worden doorgeslikt.

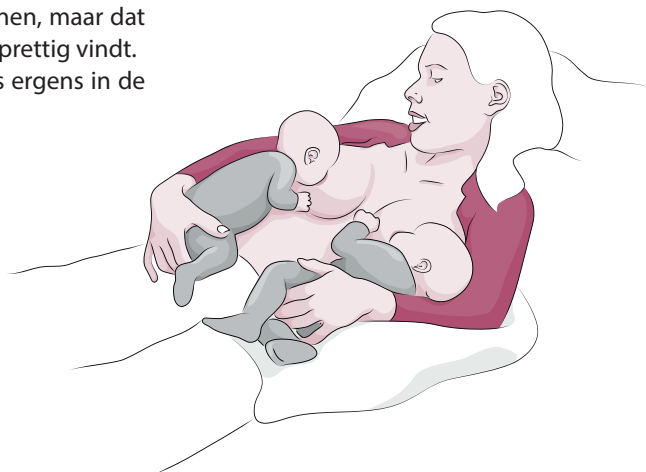


Achteroverleunend voeden gaat zo:

- Leun ontspannen achterover op bed, op een bank of in een gemakkelijke stoel. Beide borsten bloot is handig, maar hoeft niet.
- Leg je baby op je bovenlichaam, met zijn hele voorkant tegen je aan. Je armen laat je daar waar je dat prettig vindt, bijvoorbeeld naast je baby.
- Omdat je achterover leunt, heeft je baby veel bewegingsvrijheid en kan hij zo gaan liggen als hij prettig vindt. De zwaartekracht houdt hem op zijn plek. Je hoeft je baby dus niet te ondersteunen, maar dat kan natuurlijk wel als je dat prettig vindt.
- Het wangetje van je baby is ergens in de buurt van je ontblote borst.

- Je helpt je baby zoveel als je wil bij wat hij probeert te doen, zoals bijvoorbeeld hem wat hoger of lager of dichterbij de borst leggen.
- Of je je borst wel of niet ondersteunt, hangt af van of je dat prettig vindt. Jullie kunnen ook licht gekleed zijn, als je dat fijner vindt.

Ook met een tweeling is achteroverleunend voeden mogelijk, zie afbeelding.



Van de borst gaan

Een baby laat vaak vanzelf de borst los als hij genoeg heeft gedronken. Doet hij dat niet, of heeft hij de borst niet goed in de mond, dan kun je hem van de borst halen door het vacuüm te verbreken. Dit kan door bij zijn mond je borst in te drukken of door een vinger in zijn mondhoek te steken.



Voeden op verzoek

Huilen maakt een baby overstuur, wat het moeilijker maakt om goed aan de borst te gaan. Het is niet nodig te wachten tot de baby huilt om te weten dat hij wil drinken. Op allerlei andere manieren geeft de baby aan (of hij nu wakker is of slaapt) dat hij de borst wil. Dit zijn hongersignalen:

- hoofd draaien en optillen en/of zoeken met de mond;
- handen naar het gezicht brengen;
- zuigbewegingen;
- sabbelen op een of meer vingers, of op de vuist;
- de mond gaat open als de lippen worden aangeraakt;
- onrustig bewegen (maaïen met de armen, trappelen met de benen);
- smakgeluiden.

Als een baby de borst goed in de mond heeft, kan hij net zo vaak en zo lang drinken als hij wil. Een richtlijn voor het minimale aantal voedingen is acht tot twaalf keer per etmaal. De meeste baby's die de eerste dagen veel lichaamscontact hebben met hun moeder, drinken veel vaker, maar hebben dezelfde melkinname. Vaak drinken heeft een positief effect op de melkproductie.

Voldoende voeding

Borstvoeding werkt volgens een systeem van vraag en aanbod. Hoe vaker je baby aan de borst drinkt, hoe meer melk je maakt. Hoe minder vaak de baby aan de borst drinkt, hoe minder melk je maakt.

Als een baby voldoende voedingen krijgt, een gezonde, tevreden indruk maakt en groeit volgens de curve die past bij zijn geboortegewicht (gemiddeld 180 tot 320 gram per week de eerste twee maanden) dan krijgt je baby genoeg.

Ook het aantal keren dat een baby per 24 uur plast of ontlasting heeft, zegt iets over de hoeveelheid voeding die hij binnenkrijgt. Aan het einde van de eerste week heeft een baby meestal vijf tot acht plasmomenten en twee tot vijf keer ontlasting per 24 uur. Na de kraamweek zouden de plasluiers geur- en kleurloos moeten zijn en zou je baby dagelijks meerdere luiers met mosterdgele, zachte tot vloeibare ontlasting moeten produceren. Na ongeveer zes weken kan het aantal keren ontlasting per 24 uur minder worden.

Veel baby's vallen af na de geboorte. Tot zeven procent van het geboortegewicht is ingrijpen niet noodzakelijk. Tussen de zeven en tien procent is het actief evalueren van het borstvoedingsbeleid en stimuleren van het aan de borst gaan belangrijk. Bijvoorbeeld door meer voedingsmomenten in te

lassen. Bij een goed borstvoedingsbeleid zijn de meeste baby's binnen twee weken weer op hun geboortegewicht. Als je baby na de eerste week nog of weer afvalt, is dat reden om actie te ondernemen en uit te zoeken wat de reden is.

Voedingshoudingen

De eerste dagen na de geboorte is achteroverleunend voeden voor de optimale manier om borstvoedingsgedrag en -instinct goed tot zijn recht te laten komen. Dit wil echter niet zeggen dat je niet een andere houding de borst kunt geven. Je baby raakt snel gewend aan het drinken waardoor het drinken in andere voedingshoudingen ook steeds gemakkelijker gaat. Mochten er toch problemen ontstaan bij andere houdingen, dan kunnen je altijd weer even terug gaan naar achteroverleunend voeden.

In alle houdingen is het belangrijk dat je rug, nek en schouders ontspannen zijn. Als je dat fijn vindt, kun je bijvoorbeeld kussens of een voetenbankje gebruiken. Als je zittend voedt, kan je wat achterover leunen en je houding en die van je baby aanpassen als het voeden daardoor beter gaat.

Madonnahouding

Je baby ligt op zijn rechterzij als hij aan de linkerborst gaat drinken, met zijn buik tegen de jouwe. Je ondersteunt zijn hoofd en rug met je linkeronderarm. Afhankelijk van de grootte van je baby houd je zijn billen of bovenbeen vast met je linkerhand. Je baby ligt op zijn zij in een rechte lijn zodat hij zijn hoofd niet opzij hoeft te draaien om bij de borst te kunnen. Zijn neus ligt ter hoogte van je tepel. Je baby hoeft niet horizontaal te liggen. Het is natuurlijker om je baby in een hoek van 45 graden neer te leggen met

Bij het aan de borst gaan:

- neemt de baby een grote hap borst waarbij de tong op of over zijn onderkaak komt, de lippen krullen naar buiten;
- heeft de baby zijn lichaam in een natuurlijke lijn liggen. Dat wil zeggen dat zijn oor, schouder er heup met elkaar in lijn zijn. Hij hoeft hierdoor zijn hoofd niet te draaien om bij de borst te kunnen;
- raakt de kin van de baby de borst;
- wordt de doorstroming van de borst niet belemmerd (bijvoorbeeld door indrukken van je borst met je vingers);
- drinkt de baby zichtbaar en hoorbaar.





Baker- of rugbyhouding

De baby ligt rechts naast je als hij aan je rechterborst gaat drinken, met de benen onder je arm door en zijn hoofd tegenover je rechterborst. Met je hand ondersteun je het hoofd. Je baby kan op de rug naast je liggen, of op de zij met zijn buik tegen jouw zij.

De laatste twee houdingen, de aangepaste madonnahouding en de bakerhouding kunnen heel goed afgewisseld worden door je baby op de arm waarmee je hem ondersteunt, naar de andere voedingshouding 'door te schuiven'.

zijn benen rustend op jouw bovenbenen. Met je andere hand kan je je borst ondersteunen als je dat prettig vindt. Let er wel op dat je vingers je baby niet in de weg zitten bij het aan de borst gaan.

Aangepaste madonnahouding

Je baby ligt op zijn rechterzij als hij aan de linkerborst gaat drinken. Je ondersteunt zijn hoofd en nek met je rechterhand, het lijfje van je baby ligt op je rechteronderarm. Met je linkerhand ondersteun je je borst.



Liggend voeden

Er zijn een aantal manieren waarop je liggend kunt voeden. Veel jonge baby's slapen op hun moeders borst. Dan kun je kiezen voor achteroverleunend voeden. Hierbij blijft je baby op je bovenlichaam liggen, met zijn hoofd ter hoogte van je borst. Je kunt jezelf ondersteunen met kussens, je hoeft niet plat op je rug te liggen.

Een andere manier om liggend te voeden is om op je zij te gaan liggen, met je gezicht naar je baby. De ogen van je baby liggen ter



De borst ondersteunen

Het kan soms nodig zijn je borst tijdens het aan de borst gaan en drinken te ondersteunen met je duim en vingers. Hou je vingers onder je tepel en je haar duim erboven. Je kunt zo je borst wat voorvormen zodat hij evenwijdig aan de mond van je baby komt en de tepel iets meer naar voren komt. Bij baby's met minder kracht kan het soms helpen met je wijsvinger van die hand, de kin zachtjes naar beneden te duwen.

hoogte van de tepel. Als je nu met je hand lichte druk op zijn rug geeft, zal hij zijn rug krommen. Hierdoor kantelt zijn hoofd en kan hij aan de borst gaan. Sommige moeders vinden het fijn om hun baby zittend aan de borst te laten gaan. Wanneer hij heeft aangehapt, kunnen jullie samen gaan liggen.

Kruiphouding

Je baby ligt op zijn rug, terwijl je over hem heen buigt en de borst als het ware 'van bovenaf' aanbiedt. Je kan op handen en knieën zitten (kruiphouding), maar ook op je knieën naast het bed zitten en over hem heenbuigen terwijl hij op het bed ligt. Deze houding is nuttig als de borst een rode plek (verstopping) heeft die in een andere houding niet goed wordt weggedronken.

Staand/lopend voeden

De houdingen beschreven bij zittend voeden kunnen na enige oefening ook staand of lopend worden gebruikt.



Gebruik van een voedingskussen

Bij het gebruik van een voedingskussen is het belangrijk dat je je baby eerst zelf ondersteunt om hem aan te laten happen. Pas als hij goed aan de borst ligt, gebruik je het kussen onder je eigen arm. Om borstvoeding te geven heb je geen voedingskussen nodig.

Grote borsten - kleine baby

Als je grote borsten hebt, kan achteroverleunend voeden een uitkomst zijn. Doordat je achterover leunt en je baby op je ligt, rust het gewicht van je borst niet op je baby. Daardoor heeft hij alle bewegingsvrijheid die hij nodig heeft om aan de borst te gaan. Je baby kan op allerlei manieren op je liggen, net wat voor jullie prettig is. Neem de tijd om uit te vinden wat het beste voor jullie werkt. Bij de gangbare voedingshoudingen ondersteunen sommige moeders de borst met een opgerolde doek eronder. Of ze tillen de borst iets op door een doek (bijvoorbeeld een mitella) onder de borst en om de nek te knopen.



Dingen om te vermijden

Baby aan de borst laten terwijl hij de borst niet goed in de mond heeft

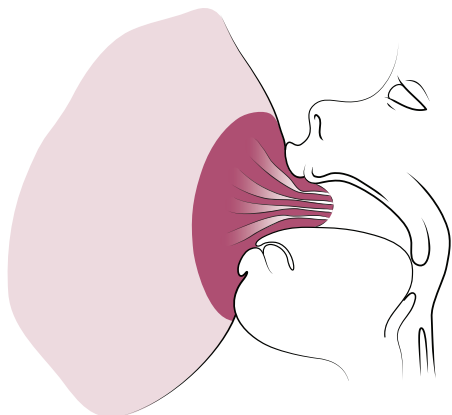
Als je baby vaak loslaat tijdens de voeding, de tepel enkel in de mond houdt zonder effectief te drinken of wanneer je tepel vervormd (afgeplat) is na de voeding, dan heeft hij de borst mogelijk niet goed in de mond genomen of gehouden. In dat geval kun je hem beter even opnieuw aan de borst laten gaan. Soms kan helpt een andere voedingshouding je baby om de borst beter in de mond te houden.

Pijn verbijten

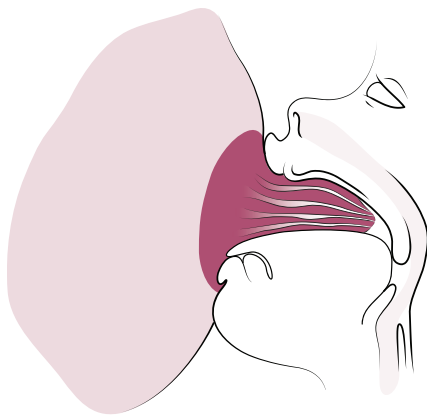
Afgezien van ongeveer tien seconden aanzuigpijn bij het begin van de voeding in de eerste dagen, hoort borstvoeding geven geen pijn te doen. Blijf je last houden van een onprettig of pijnlijk gevoel, dan kun je je baby beter opnieuw aan de borst laten gaan, bijvoorbeeld in een andere houding. Veel problemen met aan de borst gaan worden veroorzaakt door een traditionele voedingshouding waarbij de voedingsreflexen eerder een hindernis vormen dan een hulpmiddel. In die houding maakt de zwaartekracht het voor de baby bovendien moeilijker om dicht genoeg bij de borst te komen. Ook hier kan achteroverleunend voeden uitkomst bieden. Blijft het voeden ondanks opnieuw aan de borst gaan onaangenaam of zelfs pijnlijk, zie dan voor een mogelijke oorzaak pagina 12 bij 'Als het nog niet lukt'.

Hoofd tegen de borst duwen

Soms is een baby onrustig bij het aan de borst gaan. Als hij zijn hoofd van de borst wegduwt of met zijn hoofd schudt, kan een houding waarbij je achteroverleunt met je baby op zijn buik op je bovenlichaam helpen. Zijn hoofd naar de borst duwen heeft



Een te kleine hap



Een goede hap

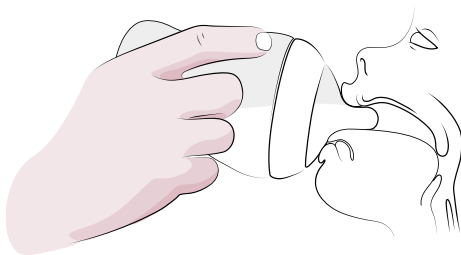
vaak een averechts effect: de baby zal met zijn hoofd in een reflex terugduwen. De kans dat hij dan de borst nog goed in de mond neemt, is zeer klein. Het kan er zelfs toe leiden dat je baby de borst gaat weigeren.

Fles of speen geven

Baby's leren aan de fles of met de speen een andere zuigtechniek dan aan de borst. Sommige baby's weten hierdoor niet (meer) hoe ze aan de borst moeten drinken. Dit wordt 'zuigverwarring' genoemd. De meeste baby's zijn in de eerste weken het meest gevoelig voor deze verwarring, maar het kan op elk moment in de borstvoedingsperiode voorkomen. Het gevolg is dat ze niet de melk krijgen die ze nodig hebben en de melkproductie terugloopt. Het geven van een speen tussen de voedingen door, beperkt bovendien de tijd die de baby aan de borst doorbrengt. De melkproductie kan ook hierdoor teruglopen.

Een fles vult de mond niet zoals een borst dat doet (zie illustraties).

Sommige baby's worden geboren met zuigverwarring, doordat ze in de baarmoeder op hun duim, vinger(s) of vuist hebben gezogen. Door veel aandacht te besteden aan het goed aan de borst gaan en door achteroverleunend te voeden, kan ook een baby met zuigverwarring (weer) goed aan de borst leren drinken.



Een fles vult de mond niet zoals een borst dat doet.



Als het (nog) niet lukt

Als het drinken toch niet goed gaat of pijnlijk blijft, ondanks achteroverleunend voeden, kan het zinvol zijn een LLL-leidster of lactatiekundige IBCLC te raadplegen.

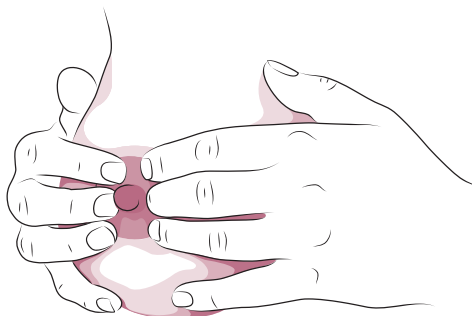
Anatomie

Bij sommige baby's wordt het aan de borst gaan bemoeilijkt door anatomische problemen. Een hoog en/of smal gehemelte, een te korte tongriem of een strak lipbandje zijn voorbeelden hiervan. Een lactatiekundige IBCLC kan door middel van mondonderzoek vaststellen of anatomische problemen een rol kunnen spelen.

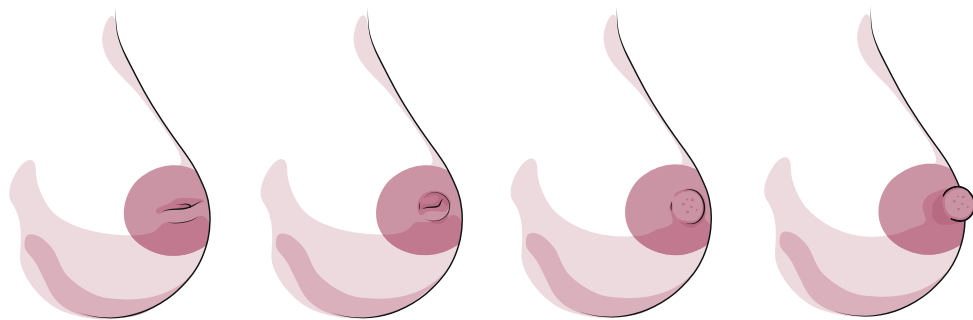
Stuwings, vlakke of ingetrokken tepels

Door stuwings of door vlakke of ingetrokken tepels kan het voor de baby moeilijk zijn de borst goed te pakken. Dicht op elkaar voe-

dingen geven en je baby laten aanhappen in een achteroverleunende houding, kunnen hierbij helpen. Van tevoren masseren of afkolgen, kan de borst soepel maken of de tepel iets naar voren laten komen. Daardoor zal je baby gemakkelijker aan kunnen happen. 'Reverse Pressure Softening' is een



Reverse Pressure Softening



Tepels zijn er in allerlei soorten en maten.

druktechniek die kan helpen als je baby door een gestuwde tepelhof moeilijk aan kan happen. Druk met gebogen vinger-
toppen van beide handen tegelijkertijd de tepelhof net rondom de tepel in. Houd de druk 1-3 minuten vast en herhaal dit net zo lang tot de tepelhof zacht is. Laat je baby daarna aanhappen.

Spruw

Blijven de tepels of de borsten ondanks alles toch gevoelig of pijnlijk, dan is er wellicht sprake van spruw of een andere infectie. Een arts kan deze diagnose stellen. Spruw is goed te genezen. Het is daarbij nodig jullie allebei te behandelen en de behandeling voort te zetten tot ruim nadat de symptomen zijn verdwenen. Voor meer informatie zie de LLL-brochure 'Spruw en candidiasis'.

Afcolven en bijvoeden

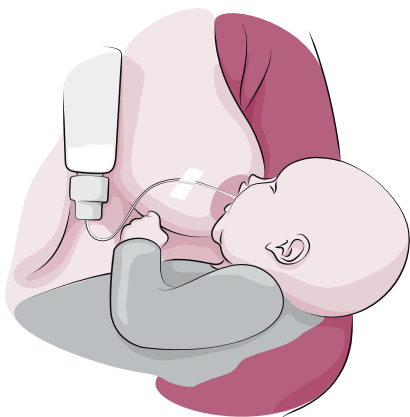
Als je baby (nog) niet goed aan de borst drinkt, kun je gaan afcolven om de melkproductie goed op gang te krijgen en/of te houden. Of dit nodig is, blijkt meestal al snel na de geboorte. Een dubbelzijdige elektrische (huur)kolf is hiervoor het meest geschikt. Het is niet verstandig het een aantal voedings- en of aantal dagen aan te kijken.

De eerste dagen van de borstvoedingsperiode zijn belangrijk voor een goede melkproductie op korte en lange termijn. Bovendien zal je baby gevoed moeten worden, waarvoor je je melk kunt gebruiken. Er kan begonnen worden met het afcolven van de ene borst. Je baby kan (een deel van) deze melk dan meteen krijgen. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld met een lepeltje of een cupje (cupfeeding).



Cupfeeding

Je kunt ook een borstvoedingshulpset gebruiken. Dit is een plat flesje dat je om je hals draagt. Uit de dop van het flesje komt een slangetje dat op de tepel wordt bevestigd met een pleister. Zo drinkt je baby uit de borst en krijgt hij tegelijkertijd zijn bijvoeding binnen. Dit werkt alleen, als je baby dus wel aan de borst drinkt en goed vacuüm maakt. Een hulpset kan ook eenvoudig worden gemaakt met een sondeslangetje en een voedingsspuut.



Een borstvoedingshulpset

In veel gevallen zal er in de kraamtijd voor worden gekozen om bij te voeden via een spuitje/vingervoeden.

Als zijn eerste honger is gestild, kan de baby de net afgekolfde, soepele, borst worden aangeboden. Zo kan de baby toch oefenen met drinken aan de borst. Daarna kun je je andere borst afkolven en deze melk geven. Ten slotte kan weer even geoefend worden. Belangrijk is dat het drinken aan de borst plezierig blijft voor jullie allebei. Begeleiding van een LLL-leidster of lactatiekundige IBCLC is in dit geval zinvol.

Tot slot

Goed aan de borst gaan lijkt soms ingewikkeld. Dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Moeders en baby's weten van nature hoe het 'moet', als ze de kans krijgen hun eigen instinctieve voedingshouding te vinden. Het vertrouwen in je eigen kunnen en dat van je baby is van groot belang voor een succesvolle borstvoedingservaring.

Bronnen (versie mei 2022)

1. Borstvoedingsorganisatie La Leche League. (2018). Borstvoeding, handleiding voor de zorgverlener. Zierikzee, Nederland: Stichting La Leche League Nederland.
2. Colson, S. D., Meek, J. H., & Hawdon, J. M. (2008). Optimal positions for the release of primitive neonatal reflexes stimulating breastfeeding. *Early human development*, 84, 441-449.
3. Iwayama, K., & Eishima, M. (1997). Neonatal sucking behaviour and its development until 14 months. *Early Human Development*, 47, 1-9.
4. Mohrbacher, N. (2020). *Breastfeeding Answers* (2e ed), Nancy Mohrbacher Solutions, Inc., Arlington Height, IL. USA.
5. Wambach, K., & Spencer, B. (2021). *Breastfeeding and Human Lactation* (6e ed.). Burlington, MA, USA: Jones & Bartlett Learning.

Checklist 'Goed aan de borst'

- ✓ Je baby heeft een grote hap borst in zijn mond. Tepel én tepelhof.
- ✓ Je baby steekt zijn tong uit bij het aanhappen.
- ✓ Zijn tong komt op of over zijn onderkaak bij het drinken.
- ✓ Onder- en bovenlip zijn naar buiten gekruld.
- ✓ Hoofd, nek en rug zijn in één lijn, zodat hij zijn hoofd niet hoeft te draaien.
- ✓ Neus vrij, zodat hij kan ademen.
- ✓ Kin raakt je borst.
- ✓ Oren en kaken bewegen tijdens het drinken.
- ✓ Geen klakkend geluid tijdens het drinken.
- ✓ Er stroomt niet veel melk uit zijn mondhoek.
- ✓ Je tepel doet tijdens en na het drinken geen pijn en is niet vervormd of beschadigd.



Waarover gaat deze LLL brochure?

Goed aan de borst gaan is de basis van een succesvolle borstvoedingsperiode; het zorgt voor een goede melkproductie, voor groei van de baby en het voorkomt problemen zoals tepelkloven. Omdat ieder moeder-babypaar uniek is, is er niet één juiste manier waarop een baby aan de borst drinkt. In de eerste periode ervaren veel moeders achteroverleunend voeden als prettig. Deze houding komt in deze brochure uitgebreid aan bod.

Wat is Borstvoedingorganisatie La Leche League?

Borstvoedingorganisatie La Leche League (LLL) is een organisatie die hulp en informatie biedt aan ouders die hun kind borstvoeding willen (gaan) geven. LLL is opgericht in 1956 in de Verenigde Staten door zeven moeders die hun ervaring met en kennis over borstvoeding wilden delen met anderen. Vandaag de dag is LLL uitgegroeid tot een organisatie met vrijwilligers in zo'n 80 landen. LLL wordt wereldwijd gezien als autoriteit op het gebied van borstvoeding en moeder-tot-moeder-support. In Nederland is Borstvoedingorganisatie La Leche League sinds 1976 actief, in Vlaanderen sinds 2000.

Verspreid over Nederland en Vlaanderen organiseert LLL informatie- en ontmoetings-bijeenkomsten voor ouders die een kind verwachten of voeden. Wie vragen heeft over borstvoeding of wil overleggen over een specifieke situatie kan bellen of mailen met een vrijwilliger. Daarnaast geeft LLL veel publicaties uit zoals *Borstvoeding, compleet handboek voor ouders*, de populaire *Borstvoedingswaaier*, het standaardwerk *Borstvoeding; handleiding voor de zorgverlener*, de informatieve atlas *Borstvoeding in beeld*, het magazine *Borstvoeding Vandaag* en brochures en informatiebladen over uiteenlopende onderwerpen. Tot slot vinden ouders, zorgverleners en overige belangstellenden op de website een schat aan informatie.

LLL geeft informatie over alle aspecten van borstvoeding in gewone en bijzondere situaties, van de voorbereiding op het geven van borstvoeding tot en met het stoppen met borstvoeding.

Meer weten over borstvoeding? Wij zijn ervoor!



Borstvoedingorganisatie La Leche League

Stichting La Leche League Nederland

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee

info@borstvoeding.nl

www.borstvoedingtelefoon.nl

www.borstvoeding.nl

facebook.com/lalecheleague.nl

La Leche League België-Vlaanderen vzw

Koningin Astridlaan 155, 2800 Mechelen

Telefoon: +32 (0)15 557943

info@lalecheleague.be

www.lalecheleague.be

facebook.com/lalecheleague.be