

Rust en vertrouwen in je borstvoedingsreis

Praktische tips en inzichten die jou helpen om met
meer ontspanning borstvoeding te geven



INHOUDOPGAVE

De eerste dagen: dit mag je verwachten

Aanleggen zonder stress

Vertrouwen in jezelf en je baby

Obstakels onderweg

Je hoeft het niet alleen te doen

Vorbereiden

Afsluiting

Over mij



WELKOM LIEVE MAMA



Gefeliciteerd met je zwangerschap of met de geboorte van je kindje!

Wat een bijzondere tijd breekt er aan. Ouderschap is prachtig, intens en soms ook overweldigend. Er komt ineens zóveel op je af, en borstvoeding kan daarin een bron van verbondenheid zijn maar soms ook van onzekerheid of vragen.

Dit e-book is mijn cadeau aan jou. Ik deel de meest waardevolle tips en inzichten die ik in mijn werk als lactatiekundige telkens opnieuw zie helpen. Het zijn praktische handvatten die je direct kunt toepassen.

Zie dit e-book als een kompas: een eerste richtingaanwijzer, zodat jij je niet verloren voelt in een zee van adviezen en meningen.

En weet je? Je hoeft het niet alleen te doen. Iedere moeder en iedere baby is uniek. Als jij ergens tegenaan loopt, dan is dat niet jouw schuld maar simpelweg een signaal dat je wat extra steun mag vragen.

De kraamtijd is een achtbaan.

Je lichaam herstelt van de bevalling, je hormonen gieren door je lijf en ondertussen leer je je baby kennen. Samen oefenen jullie nieuwe vaardigheden en dat kost veel tijd en energie.

Wat er gebeurt in de eerste dagen:

- Colostrum: je eerste melk, ook wel 'goud voor je baby'. Rijk aan eiwitten en antistoffen, super voedzaam. Je maakt kleine hoeveelheden, precies wat je baby nodig heeft. Het maagje is nog piepklein (op dag 1 ongeveer zo groot als een knikker).
- Melkproductie: meestal rond dag 3-5 komt je melkproductie goed op gang. Vaak gaat dit samen met stuwingspijn: je borsten voelen vol en gespannen. Oncomfortabel, maar tijdelijk.
- Wat helpt: veel huid-op-huid knuffelen, vaak voeden, en eventueel de borsten koelen.
- Aanlegmomenten: hoe vaker je baby drinkt, hoe meer melk je maakt. Vooral de frequentie is belangrijk, niet de duur. Gemiddeld drinkt een baby 8-16 keer per 24 uur.

Tip: leg je baby in de eerste dagen zo vaak mogelijk aan. Hoe vaker je baby drinkt, hoe beter de melkproductie op gang komt.

*Borstvoeding heeft tijd nodig,
gun jezelf en je baby ruimte om te leren*

Alarmbellen om alert op te zijn:

- Je baby plast of poept nauwelijks.
- Voeden doet (blijvend) veel pijn. Aanleggen moet je leren, maar pijn hoort er niet bij!
- Je baby lijkt suf en drinkt niet effectief.

In die situaties: trek op tijd aan de bel bij een lactatiekundige.

Onthoud dit: de eerste dagen zijn intens, maar ook de basis voor een fijne borstvoedingsperiode.

Veel voeden = veel leren = een goed begin.

Aanleggen zonder stress

Goed aanleggen is de sleutel tot succes. Het klinkt simpel, maar hier gaat het vaak mis. En dat is logisch: het is een vaardigheid die je moet leren, samen met je baby.

Waarom is dit zo belangrijk?

Als een baby niet goed aanligt:

- drinkt hij/zij minder effectief,
- kan jij pijn ervaren (tepelkloven, branderigheid),
- en loopt je melkproductie gevaar.

Het is dus echt de moeite waard om hier aandacht aan te besteden.



Basisprincipes:

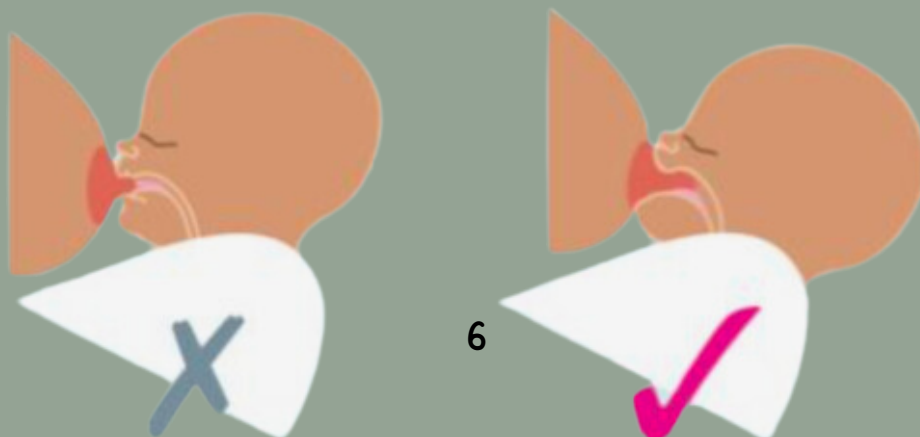
- Zorg dat je baby in één lijn ligt: oren, schouders en heupen recht, zonder draaiing.
- Ondersteun de rug net onder de schouderbladen, zodat je baby met een rechte of holle rug ligt, niet bol.
- Bied de tepel aan ter hoogte van de neus. Laat je baby zelf zoeken en zijn hoofdje iets naar achter kantelen.
- Zodra de kin de borst raakt en de bovenlip over de tepel schuift, druk je je baby vanuit de rug naar je toe.
- De kin ligt stevig tegen de borst, het neusje blijft vrij.

Veelgemaakte fouten:

- Baby ligt gedraaid waardoor de beide wangetje niet tegen de borst aanligt
- Je probeert de tepel actief in het mondje te stoppen in plaats van je baby te laten happen.
- Te veel spanning in je eigen houding.

Tip: zoek een houding die voor jónu fijn is (rugbyhouding, zijligging, rechtop). Ontspanning bij jou = ontspanning bij je baby. Adem bewust uit, laat je schouders zakken en neem de tijd.

Onthoud dit: goed aanleggen is het halve werk. Investeer hierin, en je voorkomt veel problemen later.





Vertrouwen in jezelf en je baby

Misschien herken je dit: “Krijgt mijn baby wel genoeg?” of “Waarom drinkt hij nu alweer?”

Het hoort erbij. Je baby wil soms vaak drinken, soms wel elk uur. Dat betekent niet dat jij tekortschiet, maar dat je baby slim gebruikmaakt van borstvoeding: kleine maagjes, snelle vertering en vaker drinken betekend meer melk. Daarnaast is de borst ook een plek voor troost, geborgenheid en veiligheid.

Belangrijk om te weten:

- Hoe lang een baby drinkt zegt niets over hoeveel hij drinkt. Een baby kan in korte tijd veel melk binnenkrijgen.
- Kijk naar je baby, niet naar de klok. Observeer of hij echt slokken neemt of meer sabbelt.
- Sabbelen mag ook maar is niet voeden en zolang het voor jou geen pijn doet. Maar troost en geborgenheid kunnen óók op andere manieren gegeven worden.

Normaal:

- Onregelmatige drinkmomenten.
- Clusteren in de avond.
- Veel behoefte aan huid-op-huidcontact, je kan je baby echt niet verwennen!
- Vanaf de kraamweek minimaal 6 plasluiers per dag.

Niet normaal (en dus reden om hulp te vragen):

- Aanhoudende pijn bij het voeden.
- Baby komt onvoldoende aan in gewicht.
- Baby drinkt nauwelijks actief.
- Veel onzekerheid voelen.
-

Tip: vertrouw op je lichaam én op de signalen van je baby.

Twijfel = hulp inschakelen.

Borstvoeding is meer dan voeding. Het is ook troost en verbinding.

Obstakels onderweg

Iedere moeder kan uitdagingen tegenkomen. Dat betekent niet dat je moet stoppen vaak is er een oplossing.

Veelvoorkomende problemen:

- Stuwings: in de kraamweek komt dit deels door vocht, later vaak door veel melk. Helpt: vaak aanleggen, voeden, koelen.
- Tepelkloven: altijd gevolg van verkeerd aanleggen. Oplossing: techniek verbeteren + wondjes goed verzorgen door ze vet te houden.
- Pijnlijke plekken: kan wijzen op een beginnende borstontsteking. Helpt: rust, blijven voeden, goed koelen, eventueel ibuprofen. Wordt het niet beter? Hulp inschakelen!

- Te weinig melk: vaak oplosbaar door vaker voeden, beter aanleggen, of met een kolfplan.
- Te veel melk: baby kan zich verslikken of onrustig drinken. Oplossing: achterover leunen zodat de melk tegen de zwaartekracht in stroomt.

Tip: wacht niet te lang. Hoe eerder je hulp zoekt, hoe sneller (en makkelijker) je probleem opgelost is.

Onthoud dit: bijna ieder probleem heeft een oplossing.

Je hoeft het niet alleen te doen

Borstvoeding is natuurlijk, maar niet vanzelfsprekend makkelijk. Dat komt mede omdat we het in onze maatschappij minder vaak zien. Vroeger leerden vrouwen dit van elkaar, nu is het vaak een zoektocht.

Wanneer hulp inschakelen?

- Als je pijn blijft houden.
- Als je onzeker bent over je productie.
- Als je baby niet goed groeit.
- Als jij zelf uitgeput raakt.

Een lactatiekundige kijkt met je mee en geeft direct praktische tips die voor jónu en je baby werken.

Onthoud dit: hulp vragen is geen falen. Het is juist krachtig!



Vorbereiden

Veel moeders vertellen achteraf: "Had ik dit maar eerder geweten."

Omdat borstvoeding kennis vraagt, en die kennis vaak ontbreekt in onze omgeving, stoppen veel vrouwen uit onzekerheid of pijn. Vaak met spijt. En dat is zonde.

Door je voor te bereiden vergroot je je kans op een ontspannen borstvoedingsperiode enorm.

Misschien herken je vragen als:

- Hoe geef je borstvoeding precies?
- Wat als het niet lukt?
- Zal ik wel genoeg melk hebben?
- Gaat het pijn doen?

Met mijn cursus krijg je alle kennis en praktische handvatten om met vertrouwen te starten. Ook als je al voedt, is verdieping waardevol: je leert beter begrijpen hoe borstvoeding werkt en hoe je comfortabel kunt voeden.

Onthoud dit: voorbereiding geeft rust. Je hoeft niet alles te weten, maar weten wáár je terechtkunt maakt het verschil.



LIEVE MAMA,

Je hebt nu een eerste dosis kennis en tips in handen. Dit e-book is een waardevolle start, maar geen eindpunt. Iedere borstvoedingsreis is uniek en soms heb je gewoon iemand naast je nodig die je met rust, kennis en vertrouwen verder helpt.

Wil je meer verdieping, persoonlijke begeleiding of alvast voorbereid zijn op mogelijke obstakels?

Kijk dan eens naar mijn online cursussen of plan een consult bij mij.

Je bent niet alleen. Samen zorgen we ervoor dat jouw borstvoedingsreis een fijne ervaring wordt.

Over mij

Ik ben Lisette van der Werf, lactatiekundige en verloskundige. Vanuit De Borstvoedingspraktijk help ik dagelijks moeders en baby's om borstvoeding tot een ontspannen ervaring te maken. Ik heb ook meerdere online cursussen waarin je al hele waardevolle informatie krijgt die je direct in de praktijk kan gaan toepassen.

info@deborstvoedingspraktijk.nl

www.deborstvoedingspraktijk.nl

www.academy.deborstvoedingspraktijk.nl

Lisette

