

Informatiefolder nr. 4

Voeden op verzoek aan de borst: verwennen?

Geen enkele baby is hetzelfde, geen enkele moeder is gelijk.

In de borstvoedingsperiode raken de behoefte van de baby en de melkproductie van de moeder op elkaar afgestemd. Een gezonde baby geeft zelf goed aan hoeveel hij nodig heeft. Dit proces wordt gecontroleerd door de conditie van de baby, het aantal plas- en poepluiers en het gewicht te bekijken. Als ouders leer je je baby kennen en te vertrouwen op je gevoel.

Ritme van een baby, basisprincipes

- Een pasgeboren baby zal vaak kort willen drinken, soms meerdere keren per uur. Andere kinderen drinken liever elk uur, anderhalf of twee uur.
- Een pasgeboren baby zal eerder neigen naar veelvuldige korte slaapperioden. Veel kinderen hebben in de hele zuigelingenperiode behoefte aan talrijke voedingen dag en nacht en slapen niet langer dan enkele uren achtereen. Sommige kinderen neigen naar grotere voedingen, die langer uit elkaar liggen en een enkeling lijkt al na enkele weken of maanden na de geboorte geen behoefte te hebben aan nachtvoedingen.
- Het aantal voedingen per etmaal kan worden overgelaten aan de behoefte van de baby, maar moet in de eerste weken minimaal rond de tien liggen.
- In de eerste weken is de tijd tussen twee voedingen overdag nooit meer dan drie uur, tijdens de nacht niet meer dan vier of vijf.
- In het eerste half jaar is het niet nodig te streven naar vermindering van het aantal voedingen. Overdag blijft drie uur de maximale tussenpoos, tenzij de baby zelf heel duidelijk aangeeft met minder goed uit te komen.

Regeldagen

De baby regelt naarmate hij groeit de melkproductie door meer en vaker te drinken. Zo wordt er ook meer melk aangemaakt. Baby's groeien met groeistootjes, niet in een rechte lijn.

Verwennen?

Omdat drinken een basisbehoefte is, kun je je kind niet verwennen door hem de hoeveelheid melk te geven die hij nodig heeft. Je kunt je kind wél aanwennen dat hij krijgt wat hij nodig heeft en dat hij een veilige basis heeft bij jullie als ouders. Als een kind onrustig drinkt is het nodig om te kijken wat daar de oorzaak van is. Dan is er iets anders aan de hand, bijvoorbeeld een slechte drinktechniek, teveel of te weinig melk. Vraag dan hulp van een lactatiekundige of van Vereniging Borstvoeding Natuurlijk.