

Informatiefolder nr. 5

Hoe weet ik of ik genoeg voeding heb?

Moeders die borstvoeding geven, vragen regelmatig hoe ze kunnen weten of hun baby's genoeg melk krijgen. De borst is geen fles, en je kunt de borst niet tegen het licht houden om te zien hoeveel milliliter melk de baby heeft gedronken. In onze door cijfers geobsedeerde maatschappij, is het voor sommige moeders moeilijk te accepteren dat ze niet precies zien hoeveel melk de baby binnenkrijgt. Er zijn echter wel manieren om te weten dat de baby voldoende krijgt.

Hoe gaat het met de baby?

Het gaat goed met de baby als.....

- Hij niet meer gewicht verliest dan 7 - 10 % in de eerste week
- Hij binnen 2, hooguit 3 weken op zijn geboortegewicht is
- Hij daarna gemiddeld 90 tot 250 gr per week gaat groeien
- Hij op zijn geboortedag 1 natte luier heeft, de volgende dag 2 en de derde dag 3 en daarna 6 natte luiers per dag
- Hij vanaf dag 3 meermaals per week borstvoedingsontlasting heeft

Karakteristieke manier waarop de baby drinkt

Een baby die een goede hoeveelheid melk uit de borst krijgt, drinkt op een zeer karakteristieke manier. Als een baby melk binnenkrijgt (het simpele feit dat hij de borst in de mond heeft en zuigbewegingen maakt betekent niet dat hij melk binnenkrijgt), zul je een pauze zien bij het puntje van de kin nadat hij maximaal geopend is en voor hij zijn mond weer sluit. Een slok gaat als volgt: mond wijd open -> pauze -> mond sluit. Als je dit op jezelf wilt uitproberen, steek dan je wijsvinger of een andere vinger in je mond en zuig alsof je op een rietje zuigt. Terwijl je naar binnen zuigt, zakt je kin en hij blijft laag zo lang als je zuigt. Wanneer je stopt met zuigen, komt je kin weer omhoog. Dezelfde pauze die je ziet bij de kin van de baby als hij dit aan de borst doet, betekent een mondvul melk. Hoe langer de pauze, hoe meer de baby kreeg. Een baby die twintig minuten sabbelt (en niet drinkt) zal hongerig van de borst komen.

Heb je te weinig melk, dan zijn er veel manieren om de melkproductie weer te vergroten. Zoek bij twijfel altijd hulp voor een borstvoedingsgericht advies, bijvoorbeeld bij een borstvoedingsorganisatie of een lactatiekundige.

Dit is een samenvatting van het artikel:

http://www.borstvoeding.com/kindjeaandeborst/krijgt_mijn_baby_wel_genoeg.html:

Meer info: www.borstvoeding.com, www.borstvoeding.nl,