

# Vorbereiding start borstvoeding

## Het verloop van de arbeid en de bevalling

Het verloop van de arbeid en de bevalling kunnen de start van de borstvoeding bepalen en hebben invloed op de duur van de borstvoedingsperiode. Moeders hebben hoe dan ook behoefte aan warmte, zekerheid en welbehagen.

- Overweeg een natuurlijke bevalling.
- Breng indien u dat wenst, naast uw partner nog een andere vertrouwenspersoon mee.
- Drinken mag, eten enkel in samenspraak met uw arts.
- Neem een houding aan die u het beste ontspant.
- Maak gebruik van het relaxatiebad, de zitbal, de douche...
- Luister naar ontspannende muziek.
- ...

## Skin-to-skin (huid op huid)

Na de inspanning die men geleverd heeft, kan samen uitrusten heerlijk zijn. Het huid op huidcontact is echter ook een enorme stimulans voor het op gang komen van de borstvoeding. Voordelen van huid-op-huidcontact zijn:

- Het kalmeert de moeder en de baby. De baby voelt zich beschermd: minder stress, minder huilen.
- Het houdt de baby warm.
- Het stabiliseert de ademhaling en de hartslag van de baby.
- Het stimuleert de moeder-kindband.
- Het moedigt u aan om hongersignalen bij uw baby te herkennen.
- Het moedigt het eerste drinken aan de borst aan.

## Hoe lang geef ik het beste borstvoeding?

Uitsluitend borstvoeding tot aan de leeftijd van 6 maanden is ideaal en volstaat voor de groei en ontwikkeling van je baby. Daarna heeft uw kind nood aan vaste voeding door een verhoogde behoefte aan andere voedingsstoffen en door zijn ontwikkeling. Toch blijft moedermelk verder als basisvoeding belangrijk. Hoe langer u borstvoeding kan geven, hoe meer u de voordelen benut.

Het staat echter vast dat hoe lang of hoe kort de borstvoedingsperiode ook duurt, het altijd de moeite loont. Zolang u en uw baby er zich maar goed bij voelen!

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: info kraamafdeling, 2 april 2019*