



Hoe leg ik mijn baby goed aan de borst?

Het is in het begin misschien even oefenen, maar door je baby op de juiste manier aan de borst te leggen, voorkom je problemen. Zowel voor je kindje als voor jezelf. Zo leg je je kindje aan de borst...

- ♥ Zorg ervoor dat jij en je baby in een ontspannen houding zitten of liggen: een baby die erg huilt of overstuur is, kan moeilijker aanhappen
- ♥ Zorg dat je baby in een gestrekte houding ligt met zijn hoofdje wat achterover en bovenlijfje dicht tegen je aan. Billen lager dan zijn hoofdje. Zijn neusje ter hoogte van je tepel
- ♥ Wacht tot het mondje van je baby wijd opengaat en kijk of zijn tong goed naar beneden gaat. Druk eventueel zachtjes met je tepel tegen het kinnetje en de bovenlip
- ♥ Breng je baby rustig dichterbij je borst en laat hem 'aanhappen'
- ♥ Je baby heeft de tepel en tepelhof zo veel mogelijk in zijn mond, zijn wangen en kin liggen tegen je borst aan, het neusje is vrij. Het hoofdje kantelt iets naar achteren
- ♥ Je hoort je baby slikken
- ♥ Je baby laat vanzelf los als hij genoeg heeft gehad of even pauze nodig heeft. Je kunt daarna de andere borst aanbieden.

In het begin kan het aanleggen gevoelig zijn. Je tepel en de tepelhof rekken op en dat voelt niet altijd prettig. Blijf je na een halve minuut pijn houden? Haal je baby dan van de borst om het opnieuw te proberen. Breng je pink in de mondhoek tussen de kaakjes van de baby, zodat het vacuüm verbroken wordt. Begin daarna rustig opnieuw met aanleggen. Blijft het pijn doen? Vraag advies aan je kraamverzorgende (in de kraamweek) of je verloskundige of neem contact op met een lactatiekundige. Lees hier meer over [pijnlijke tepels](#).