



Regeldagen

Introductie

Er zijn dagen dat je kindje zijn normale ritme helemaal omgooit en onrustig is en meer wil drinken dan je gewend bent. We noemen dit regeldagen. Tijdens de regeldagen wil je kindje vaker bij je drinken. Op die manier stimuleert hij je melkproductie. Voor jou soms vervelend, voor je baby nuttig, want vaak vallen regeldagen samen met een groeispurt of met een sprongetje; vaste momenten waarop je baby zich ineens ontwikkelt. Nagenoeg alle baby's hebben in hun 5e of 6e week regeldagen en een ontwikkelingsprong.

Wat merk ik?

Op regeldagen huilt je baby vaker en is hij erg onrustig. Je baby wil vaker drinken. Gemiddeld zo'n 8 tot 12 keer of vaker. Hierdoor wordt er meer melk aangemaakt en wordt de hoeveelheid voeding afgestemd op de grotere behoefte van je baby. Het kan ook zo zijn dat je baby meer contact zoekt en bij je wil zijn.

Wat kan ik doen?

Geef toe aan de behoefte van je kindje om vaker gevoed te worden. Zo wordt je melkproductie gestimuleerd en bied je je kindje geborgenheid. Dat kan even pittig zijn, maar de regeldagen zijn gelukkig van korte duur. Belangrijk is dat je als moeder goed voor jezelf blijft zorgen: eet en drink gezond en regelmatig en rust zo veel mogelijk uit. Geniet van het samenzijn met je kindje en hou je baby lekker bij je om hem te troosten en te knuffelen.

Na de regeldagen kun je last krijgen van gestuwde en volle borsten. Dit wordt nog wel eens verward met overproductie. Dit is echter niet het geval. Het duurt namelijk een aantal dagen voordat de borsten zich hebben aangepast aan de nieuwe situatie.

Wanneer zijn de regeldagen?

Elke baby is anders en ontwikkelt zich anders, maar veel baby's hebben regeldagen rond de volgende momenten:

- ♥ Rond de 10e dag
- ♥ 3 weken
- ♥ 6 weken
- ♥ 3 maanden
- ♥ 6 maanden

Wanneer bellen?

Verdwijnt het onrustige gedrag van je kindje na een aantal dagen niet? Heb je zorgen of twijfels? Dan is het altijd goed om even contact te hebben met het consultatiebureau. Zij kunnen je van dienst zijn met aanvullende tips en adviezen of je doorverwijzen naar een andere hulpverlener als daar aanleiding voor is.