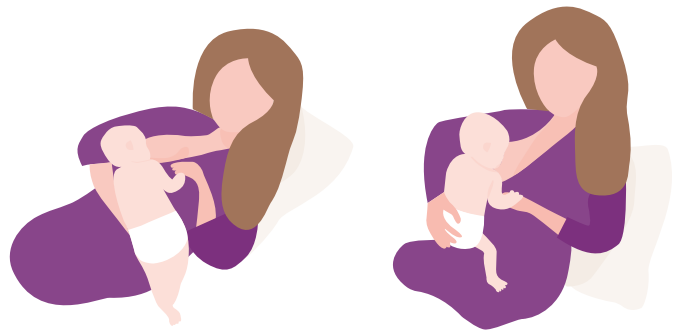




Tegen de stroom in voeden Voor als je een sterke toeschietreflex hebt

Als je een sterke toeschietreflex hebt, spuit de melk vrij hard uit je borst. Sommige baby's verslikken zich hierdoor en hebben moeite om de hoeveelheid melk te verwerken. Ze drinken onrustig, laten vaak los en krijgen last van krampjes. Om dit te voorkomen, kun je je voedingshouding aanpassen. Door tegen de stroom in te voeden, help je je baby rustiger drinken. Dat doe je zo...

- ♥ Zorg dat je lekker ontspannen achterover leunt op je bed of op een bank.
- ♥ Leg je baby op je bovenlichaam, met zijn hele voorkant tegen jouw (blote) lijf.
- ♥ Je hoeft je baby niet tegen je borst te duwen. Laat hem zelf zoeken en help waar nodig. Zorg dat het wangetje van je baby in de buurt van je blote borst is.
- ♥ Ondersteun je borst als je dat prettig vindt, zonder dat je erin knijpt of teveel drukt.
- ♥ Ontspan en geniet van dit moment samen.
- ♥ Als je kindje tijdens het drinken even een (adem)pauze neemt, stimuleer je kindje dan niet om meteen verder te drinken. Gun hem de pauze en laat hem daarna weer verder drinken.



Veel voordelen

Deze houding is een zeer natuurlijke houding voor moeder en kind en wordt ook wel de biologische aanlegmethode genoemd. Je baby heeft meer controle over de voeding, kan rustiger slikken en krijgt minder lucht binnen. De houding voorkomt krampjes en onrustig drinken. Ook kan het helpen tegen reflux omdat in deze houding de melk mindersnel terug de slokdarm in vloeit.

Toch nog vragen?

In de kraamweek helpt je kraamverzorgende je graag verder. Kom je er niet uit of blijf je problemen ondervinden met het voeden? Neem dan contact op met een lactatiekundige.



Zoek jullie manier

Er zijn meerdere manieren om deze houding te proberen. Probeer zelf welke bij jullie past. Belangrijk is dat je achterover leunt/ ligt en je kindje tegen je aan ligt. Hierdoor schiet de melk niet meteen de keelholte in. Je baby heeft meer tijd om rustig te zuigen en te slikken.