



Voedingshoudingen

Het is fijn om een aantal verschillende aanleghoudingen te kennen. Zo kun je kiezen wat voor jou en je baby op dat moment het meest comfortabel voedt. De kraamverzorgende bespreekt verschillende houdingen uitgebreid met je. Dit zijn een aantal veel voorkomende:

Liggend voeden op de zij

Voor liggend voeden liggen jij en je baby veelal op de zij. Deze houding is vooral prettig en praktisch voor de nachtelijke voedingen. Denk aan goede steun voor jezelf en je baby door kussens te plaatsen (nooit achter het hoofd van je baby!). Zorg ervoor dat je tepel en het neusje van je baby op dezelfde hoogte zijn. Je baby ligt goed naar je toegedraaid en oortjes, schouders en heupen liggen op één lijn. Je kindje hoeft zijn hoofdje niet te draaien om je tepel te kunnen pakken met zijn mond. Wanneer je baby zich met de beentjes afzet en steeds te hoog komt te liggen, kun je jouw benen iets minder ver optrekken.

Zittend voeden - Madonnahouding

Je baby ligt op zijn zij met het hoofd op jouw arm, zijn buikje ligt tegen jouw buik aan. Een kussen ter ondersteuning van je arm is waarschijnlijk fijn. Controleer of je tepel en de neus van de baby op één lijn liggen. De rug van je kindje ligt in één lijn met het achterhoofdje.

Zittend voeden - rugbyhouding

Hierbij ligt je baby op zijn zij op een kussen. Zijn beentjes zitten onder je arm en zijn billetjes liggen vlak bij je elleboog. Met je hand ondersteun je zijn hoofd en met je onderarm zijn rug. Let er bij deze houding op dat je baby voldoende ruimte 'aan de achterkant' heeft. Plaats eventueel een stevig kussen achter je rug, zodat je baby zijn beentjes kwijt kan. Is er geen ruimte, dan zal je baby zijn beentjes afzetten, waardoor het mondje ver voorbij de tepel komt te liggen en hij met de kin op de borst moet aanhappen. Dit zorgt voor een kleine aanhap en pijnlijke tepels.

De rugbyhouding kan erg fijn zijn bij voeden na een keizersnede of wanneer je een tweeling hebt.

Biologische aanleghouding / Australische houding

Deze houding is prettig als je een sterke toeschietreflex of veel melkproductie hebt. Zorg dat je lekker ontspannen achterover leunt op je bed of op een bank. Leg je baby diagonaal 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. Deze houding wordt ook wel biologische houding genoemd, omdat het een heel natuurlijke houding is waarbij je baby zelf de regie heeft bij het drinken. Vaak happen baby's in deze houding zelf aan. Je kunt je kindje lekker ontspannen laten rusten op de arm aan de kant waar je voedt (dus rechterborst, rechterarm). Met jouw vrije hand kun je je borst eventueel aanbieden of voorvormen.

Voeden na een keizersnede

De melkproductie komt ook na een keizersnede gewoon op gang. Het is belangrijk je baby zo snel mogelijk na de keizersnee aan te leggen. Na een algehele narcose kan het wat langer duren voordat de melkproductie op gang komt. Een goede houding en steun is, in verband met de wondpijn, extra belangrijk. Liggend op de rug voeden is prettig, je baby ligt op zijn buikje, gedeeltelijk op een kussen naast jou. Je steunt zijn voorhoofdje. Een andere optie is de rugbyhouding. Het voeden op de zij is vaak pijnlijk na een keizersnede.