

# HOE LEG JE AAN?

## 1. KIES EEN HOUDING

Hieronder staan verschillende houdingen. Probeer ze uit en kijk welke je bevalt! Welke houding je ook kiest: gebruik een kussen als je dat fijn vindt en ontspan je.

### Madonnahouding

De meest gebruikte houding, zeker bij oudere kinderen.

Aandachtspunten:

- Het hoofdje van je baby ligt in de kom van je elleboog. Je handen ondersteunen de billetjes en onderrug.
- In de eerste weken is het met kussen meestal prettiger, daarna kan het zonder.
- Je baby hoeft niet horizontaal in de arm te liggen.



met kussen



zonder kussen

### Doorgeschoven zittend

Handig als je je borst wilt voorvormen voor je kindje.

Aandachtspunten:

- Vorm je borst met je hand (rechterborst met rechterhand, linkerborst met linkerhand) in dezelfde richting als het mondje van je baby.
- Ondersteun je baby vriendelijk met je andere arm, forceer het niet.



### Rugby

Geschikt bij grotere borsten en na een keizerssnede.

Prettig als je je borst wilt vormen of wilt ondersteunen tijdens de voeding.

Aandachtspunten:

- Een kussen is meestal nodig.
- De beentjes schuif je onder je arm door naar achteren.
- Na de eerste weken zijn de meeste baby's te groot voor deze houding.



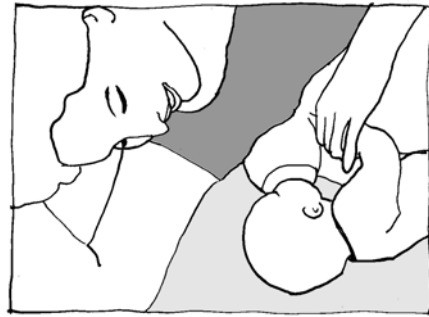
## Liggend voeden

Vooral 's nachts erg makkelijk.

En in de eerste week als zitten niet prettig is.

Aandachtspunten:

- Leg de baby goed naar je toegekeerd.
- Zorg dat er iemand bij je is als je moe bent, zodat diegene de baby in het eigen bedje kan leggen als je in slaap valt.

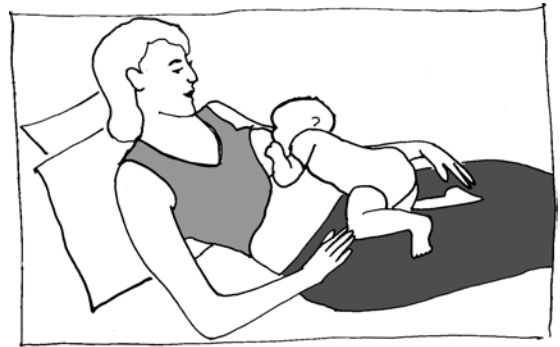


## Biological nurturing

Fijn om rustig met je baby te voeden.

Aandachtspunten:

- Ga ontspannen achterover zitten of zelfs liggen.
- Je kindje ligt met de armpjes aan weerszijden van je borst.
- Je baby zoekt zelf de borst.
- Steun de rug en het lijfje en laat het hoofdje vrij.



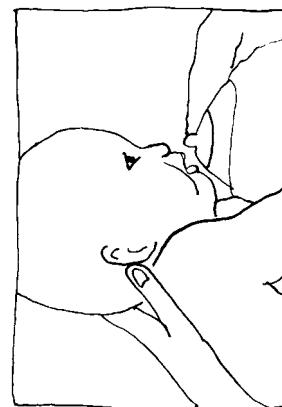
## STAP 2: ZORG DAT JE BABY GOED LIGT

De baby moet prettig (in je arm) liggen op zo'n manier dat hij goed bij de borst kan.

- Leg het hoofdje en lichaam van je baby in een rechte lijn. Dat hoeft niet horizontaal te zijn. Zorg dat de armpjes aan weerszijden van je borst liggen en jouw arm langs zijn rug.



- Breng je tepel ter hoogte van de bovenlip. Zorg dat je baby zo dichtbij ligt dat hij de tepel kan voelen.



### STAP 3: HELP JE BABY HAPPEN

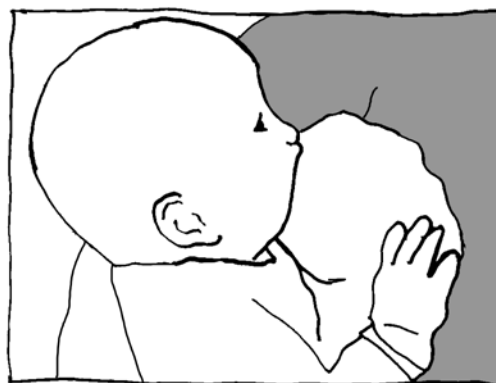
Happen doet je baby zelf, jij helpt 'm een handje

- Wacht op een wijde hap en laat je kindje daarbij zelf zoeken. Geef je baby even tijd.



Bij een wijde hap help je hem om zo dicht mogelijk bij je te komen.

- Het mondje moet wijd open liggen om de tepelhof heen, met ontspannen lippen. Een groot deel van je tepelhof ligt dus in het mondje.
- Zorg dat het hoofdje iets naar achteren is gekanteld: de kin ligt dan dicht tegen je borst en de neuspunt net tegen je borst.
- Na het toehappen is de onderlip naar buiten gekruld. De wangtjes zijn bol en er zijn geen smakgeluidjes.



### STAP 4: LAAT JE KINDJE RUSTIG DRINKEN

Wanneer je baby is uitgedronken laat hij vanzelf de borst los.

- Je kindje drinkt goed als hij grote regelmatige kaakbewegingen maakt en ontspannen is. Je hoort je kindje slikken. Tijdens de eerste minuten houdt hij zijn oogjes open.
- Is je baby uitgedronken? Houd hem dan goed rechtop voor een eventuele boer en geef daarna de andere borst. Zeker in het begin willen sommige baby's na de tweede borst nog meer drinken. Bied dan weer de eerste en eventueel tweede borst aan.

### STAP 5: HOE GAAT HET MET JOU?

Borstvoeding geven hoort prettig te zijn. Pijn, verstopte melkkanaaltjes of een borstontsteking ontstaan bijna altijd omdat je baby niet goed is aangelegd. Het eerste aanzuigen kan wel gevoelig zijn. Je moet namelijk aan het zuigen wennen. Na ongeveer 2 weken is dit over.

Blijft het voeden pijnlijk? Neem dan contact op met een lactatiekundige via [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

- Haal de baby van de borst en herhaal de vorige stappen als het voeden pijn doet.
- Kijk na de voeding of je tepel mooi rond is of afgeplat: een platte tepel raakt beschadigd. Om dit te voorkomen moet je baby zijn mondje wijder open doen, zodat de tepel met een deel van de tepelhof goed in het mondje terecht komt.