

Voeden op verzoek; hoe vaak en hoe lang voeden en signalen van voldaan zijn

Voeden op verzoek betekent dat je gaat voeden iedere keer als je baby hier om vraagt, je reageert op de hongersignalen van je baby. Je baby mag zo vaak en zo lang drinken als hij nodig heeft. Belangrijk is om hierbij te letten op effectief drinken. Met het wegdraaien van het hoofdje, melk uit de mondhoeken laten lopen, onrustige bewegingen maken met de handjes en niet meer gretig toehappen geeft je baby aan dat het genoeg gedronken heeft.

Clusteren

Momenten waarop je baby meerdere keren kort na elkaar om een voeding vraagt. Je mag hier gewoon aan toegeven, na een clustermoment valt je baby waarschijnlijk in een diepe slaap en slaapt hij vaak wat langer achter elkaar door.

Regeldagen

Soms wil je baby ineens veel vaker drinken, dit noemen we regeldagen en valt vaak samen met een groeispurt. Geef hier gewoon aan toe, hiermee voldoe je aan de vraag van je baby.

Voorkomen van problemen

Problemen met de voedingen worden vaak veroorzaakt omdat je baby niet goed genoeg of niet vaak genoeg mag drinken. Hierdoor kan je baby minder goed groeien of zelfs afvallen. Of je baby ervaart ongemak van een te volle of juist te lege maag naar zijn behoefte. Wanneer je goed kijkt naar je baby en leert de signalen op te pikken en te interpreteren dan zal je samen een bij jullie passend patroon en ritme van voedingen ontwikkelen. Net als volwassenen zijn alle baby's verschillend en hebben ze hun eigen voedingspatroon en is dit volkomen normaal.

Onrust en troosten

Veel baby's hebben de eerste maanden een onrustige of huilerige periode. Deze onrustige periode vindt meestal plaats aan het eind van de middag of begin van de avond maar in principe kan een onrustige periode op elk moment van de dag plaats vinden. Je baby huilt vooral omdat hij niet in het bijzijn van jou of je partner is en graag getroost wil worden.

Sommige baby's hebben de eerste maanden last van krampjes. Er bestaat een vermoeden dat dit te maken heeft met het nog onvolgroeide spijsverteringsstelsel van je baby maar het is nog steeds niet duidelijk wat hier de exacte oorzaak van is.

Je kunt je baby troosten door hem bij je te nemen, huid op huid contact te bieden, in een draagdoek te dragen of door een fopspeen aan te bieden.

Effecten van gebruik van fopspeen

Je kunt een fopspeen gebruiken om je baby te troosten, tot rust te brengen of om in slaap te laten vallen. Er zitten echter wel risico's aan het gebruik van een fopspeen. Wanneer je de hongersignalen van je baby interpreteert als onrust, bied je de fopspeen aan als troost en sla je hiermee een voeding over. Ook kan je baby zo vermoeid raken van het zuigen op een fopspeen dat hij daarna minder effectief gaat drinken.



Nachtvoedingen

Nachtvoedingen zijn de eerste maanden niet alleen normaal maar ook noodzakelijk. Je baby groeit in de eerste maanden erg snel waardoor hij ook in de nacht voeding nodig heeft.



www.isiskraamzorg.nl | tel: 0513 - 727042

De eerste dagen met je baby



isis
kraamzorg

Liefs(t) Isis

Het voeden van je baby

Het voeden van je baby kun je beschouwen als een heel speciaal moment; je hebt alle tijd en aandacht voor elkaar, om te knuffelen en om contact te maken. Terwijl je aan het voeden bent, kijk je naar je baby, leg je oogcontact en krijgt je baby alle tijd om jou en zijn omgeving te leren kennen. Jij leert de signalen van je baby te herkennen en leert hoe je hierop kunt reageren.

Ieder kind heeft immers recht op een optimale start in het leven in overeenstemming met zijn eigen behoefte.

Als je baby geboren is

Huid op huid contact

Wanneer je baby geboren is, geef je, wanneer dit mogelijk is, binnen een uur na de bevalling minimaal een uur lang ongestoord huid op huid contact. Huid op huid contact betekent dat je baby bloot, niet in kleding of in doeken gewikkeld, op jouw blote huid ligt. Vanzelfsprekend kan je partner dit ook doen. Als je in een koude omgeving verblijft, kun je een doek over je baby heen leggen. Wanneer huid op huid contact om een medische reden niet direct mogelijk is, raden we je aan dit in te halen zodra de situatie dit toelaat. Niet alleen na de geboorte is het bieden van huid op huid contact belangrijk, ook gedurende de eerste paar weken is het belangrijk om dit zo vaak mogelijk te blijven doen.

Waarom is huid op huid contact zo belangrijk?

Je baby vindt het huid op huid contact fijn en voelt zich geborgen waardoor hij minder behoefte heeft om te gaan huilen, geen stress ervaart en stabielere bloedsuikers heeft. Het draagt bij aan een normale en stabiele temperatuur, hartslag en ademhaling van je baby en het is gunstig voor de afweer.



Heb je vragen of wil je meer informatie?
www.isiskraamzorg.nl of bel 0513-727042

Rooming in

Rooming in wil zeggen dat je baby vanaf de geboorte zoveel mogelijk in je directe nabijheid is gedurende de eerste zes maanden; dag en nacht. Dit om de hechting met je baby te bevorderen, maar ook om er voor te zorgen dat de voedingssignalen van je baby snel worden gezien en je hierop kunt reageren. Rooming in draagt tevens bij aan de preventie van wiegendood.

Voeden volgens de fysiologische blaumdruk (eigen behoefte) van je kind

Voedingsreflexen van je baby

Je baby wordt geboren met een aantal voedingsreflexen die het drinken makkelijker maken. De voedingsreflexen zijn het sterkst in het eerste uur na de geboorte en spelen een belangrijke rol bij de eerste keer drinken. Daarna zijn de reflexen het sterkst bij huid op huid contact. Je kunt deze reflexen optimaal benutten door je kindje ontbloot tijdens het drinken tegen je blote huid te leggen.

Zoekreflex

Wanneer je je baby aanraakt bij zijn mondje of op zijn wang, draait hij zijn hoofdje naar die aanraking toe. Zijn mondje gaat ver open en je baby steekt zijn tong iets uit. Het hoofdje zal daarbij iets naar voren gaan.

Zuigreflex

Als je baby zijn mond voldoende gevuld heeft dan prikkelt dat zijn gehemelte waardoor de zuigreflex optreedt. Zijn onderkaak en tong gaan ritmisch bewegen. Door een samenspel van zijn tong, kaken en lippen ontstaat een vacuüm. Telkens wanneer de onderkaak van je baby naar beneden gaat, stroomt er melk in zijn mondje.

Slikreflex

Als er melk in het mondje van je baby stroomt, treedt de slikreflex op. Je baby slikt de melk door en ademt in. Je baby kan ook een aantal keer melk doorslikken en dan pas inademen.