

Krijgt mijn baby genoeg moedermelk?

Als je begint met borstvoeding geven denk je misschien dat je niet veel melk aanmaakt. Maar het is normaal dat je de eerste dagen slechts kleine hoeveelheden aanmaakt.¹⁻⁴ Ongeveer drie dagen na de geboorte van je baby beginnen je melkvolumes snel toe te nemen.^{1,2} Daarom verliezen baby's meestal eerst wat gewicht en compenseren dat weer zodra ze meer melk drinken. Het kan ook

lijken alsof je baby altijd maar honger heeft, maar pasgeboren baby's kunnen wel 10 tot 12 keer per 24 uur drinken – op die manier stimuleert de natuur je borsten om de juiste hoeveelheid melk te blijven aanmaken.^{5,6} Als je baby groeit en voor voldoende natte en vieze luiers zorgt, dan doe je het prima. Onderstaande overzichten kunnen je meer houvast geven.

Het gewicht van je baby volgen^{7,8}



Hoeveel luiers? Vanaf de geboorte tot week 6⁸

	Dag 1-2	Dag 3	Dag 4	Dag 5-week 6
Natte luiers	1-2 	3+ 	4+ zwaar 	5+ zwaar 
Vieze luiers	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Ontlastings-beeld	Meconiumontlasting: zwart en plakkerig, wordt geleidelijk bruiner en minder plakkerig.	Groenig bruin tot bruinig geel. Niet meer plakkerig.	Geel. Korrelige structuur, los en waterig.	Geel. Korrelige structuur, los en waterig.

Vanaf week zes blijven baby's die borstvoeding krijgen vijf of meer zwaar natte luiers per dag produceren. In dit stadium hebben sommige baby's minder vaak, maar wel grotere hoeveelheden ontlasting per 24 uur – het patroon van jouw baby wordt snel duidelijk. De ontlasting zal er hetzelfde uitzien vanaf nu totdat je na ongeveer zes maanden met vaste voeding begint.^{8,9}

Manieren om je melkproductie zo nodig te verhogen

Als je baby niet aan het bovenstaande verwachtingspatroon voldoet, raadpleeg dan snel een professionele zorgverlener. Het is belangrijk dat eventuele problemen met je melkproductie in de eerste weken worden vastgesteld, omdat ze in de beginfase gemakkelijker opgelost kunnen worden. Een lactatiekundige of borstvoedingspecialist kan je adviseren:



Controleren hoe je baby is aangelegd. Een deskundige kan een borstvoedingsessie observeren en zo nodig helpen met aanleggen.¹⁰



Voedingsfrequentie verhogen. Acht of meer in 24 u.^{5,6,9} – een paar voedingen 's nachts is ook normaal.



Huid-op-huidcontact met je baby. Dit kalmeert jullie beiden, en stimuleert het hormoon dat je melk helpt stromen.¹⁰



Kolven na elke voeding. Deze tijdelijke maatregel kan ook helpen je melkproductie te verhogen.^{7,10}

Onthoud
Hoewel frequent drinken en onrustige perioden normaal zijn, is het een goed idee je baby te laten onderzoeken als hij constant drinkt en nooit verzadigd lijkt te zijn.¹⁰

Ga naar medela.nl/borstvoeding om meer te lezen over hoe je pasgeboren baby borstvoeding te geven en hoe je melkproductie werkt.

Literatuur: 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375-1386. 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87-95. 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29-32. 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49-74. 5 Salaria EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141-1143. 1 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114-121. 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. 8 Wambach K, Riordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188-198.