



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

Start > Goede posities voor borstvoeding

---

Deel dit Artikel

X



## Goede posities voor borstvoeding

"Je zult zien, het komt automatisch!" Het is echter niet zo evident om je baby meteen in de goede houding aan de borst te leggen. Lees onze tips om maximaal te genieten van deze unieke mama-babymomenten.

<https://www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Goede posities voor borstvoeding

"Je zult zien, het komt automatisch!" Het is echter niet zo evident om je baby meteen in de goede houding aan de borst te leggen. Lees onze tips om maximaal te genieten van deze unieke mama-babymomenten.

Woensdag, 16 maart, 2016 - 15:49

- <sup>[5]</sup>
- [Printen](#) <sup>[1]</sup>
- [Delen](#)

Om je baby correct aan de borst te leggen, moet je over enige "technische" kennis beschikken. Als je baby goed ligt, bevordert dat de zuigkwaliteit en dus ook de melkproductie. Het spaart ook jezelf, want het helpt je om pijnlijke tepels <sup>[6]</sup> en een stramme rug te voorkomen. Wees gerust, jij en je baby zullen dit eenvoudige proces in enkele dagen onder de knie hebben. Daarna kun je genieten (echt waar!).

## Alles over de drinkbeurt!

Net voor de **drinkbeurt**:

- De meest klassieke positie is de "**Madonna-**" of "**wieghouding**". Plaats je baby met zijn gezichtje naar jou toe, en je baby's buik tegen de jouwe. Als je de linkerborst geeft aan je baby, ondersteun je je kindje met je linkervoorarm onder de rug en houd je je handpalm onder je baby's billetjes. Je linkerelleboog steunt op een armleuning, een kussen ... Eender wat zolang het maar comfortabel is. Met je rechterhand houd je je linkerborst vast om de tepelhof in baby's mondje te plaatsen. Je bepaalt de positie van je baby's hoofdje met je linkervoorarm. Als je baby's kin jouw borst raakt en het neusje zich op de tepel bevindt, heb je de juiste positie gevonden!
- De "**rugbyhouding**" wordt de eerste maanden gebruikt, na een moeilijke bevalling of 's nachts. Houd je baby aan één kant van je lichaam met je arm vast ter hoogte van je middel (zoals je een rugbybal zou vasthouden). Je baby's nek wordt ondersteund door de palm van je hand.
- Om borstvoeding te geven in bed (handig voor 's nachts), kun je opteren voor de "**zijlingse lighouding**", waarbij je baby op zijn/haar zij voor je ligt, met het mondje ter hoogte van de tepel. Deze houding biedt het voordeel dat je een arm kunt vrijmaken zodra je baby goed ligt. Heel praktisch!

**Je kunt ook andere houdingen proberen:** kleermakerszit met een kussen op de knieën; halfliggend in een wipstoeltje; in een comfortabele zetel ... Je hoeft je dus helemaal geen zorgen te maken, je zult automatisch de juiste kneepjes aanleren en ondervinden welke houding jij het aangenaamst vindt.

## Baby zet een grote mond open ...

Een hongerige baby spert zijn/haar mondje helemaal open en maakt wringende bewegingen om de borst te vinden ... dit kan soms even schrikwekkend zijn. Je hoeft nergens bang voor te zijn, borstvoeding <sup>[7]</sup> geven is pijnloos. Hoe gaat het in zijn werk?

- Begin van de drinkbeurt: baby's mondje is wijd opengesperd en hapt naar de **tepel** en een deel van de tepelhof. Jouw baby's tong ligt onder de tepel en vormt een drinkkanaal. Lukt het niet meteen? Knijp je tepel en tepelhof samen in een U-vorm om

ze makkelijker te doen passen in je baby's mond.

- Tijdens het drinken: de onderlip van je baby is neergetrokken. Het neusje ligt tegen je borst. Je baby maakt regelmatige bewegingen met de onderkaak en **zuigt, slikt** en ademt afwisselend. Niets om bang voor te zijn dus ...

## Hoe pak je het aan met tweelingen?

Voed je ze samen of elk om beurt? Er is geen vaste regel. Jij bepaalt zelf wat het meest geschikt is voor jou en je kindjes [8]. Als een baby moeite heeft om de borst te happen of als je een innige band wilt opbouwen met elk van je baby's, kun je ze **elk om beurt** laten drinken. Leg de meest hongerige baby eerst aan de borst. De andere, meer geduldige baby houdt er misschien van om lekker in te slapen aan de borst, zodat je hem/haar als laatste kunt nemen. Om efficiënt te werk te gaan, kun je ook beide baby's tegelijk voeden (op voorwaarde dat ze allebei op hetzelfde moment honger hebben). Opteer in dat geval voor de "rugbyhouding" met de hoofdjes van beide baby's naar elkaar gericht. Deze houding vergt wat oefening, maar zal al snel uiterst handig en doeltreffend blijken!

## Verlies jouw comfort niet uit het oog!

Je kunt borstvoeding geven al zittend, staand of liggend. Het belangrijkste hierbij is dat je comfortabel bent. Als je niet goed geïnstalleerd bent, zal je nek of rug verstijven. Je baby voelt dit en kan eventueel de drinkbeurt inkorten om jou te kalmeren. Zoek dus uit waar jij je het meest op je **gemak** voelt (in een comfortabele zetel, een sofa, een bed ...). Houd steeds een gewoon of borstvoedingskussen bij de hand, een dekentje en een **fles water**. De borst geven maakt dorstig!

## Heeft mijn baby genoeg gedronken?

Het kan gebeuren dat de borstvoeding niet volledig naar wens verloopt, ondanks je goede inzet. Mogelijke alarmsignalen:

- Minder dan 5 drinkbeurten per dag.
- Een plotse en ingrijpende verandering van het voedingsritme.
- Raar of onregelmatig slikken.
- Je baby huult of slaapt voortdurend.

Controleer ook of je baby's gewicht regelmatig toeneemt.

Als je een gevoel van warmte en spanning voelt in de borst waarmee je baby voedt, wil dat zeggen dat alles naar behoren verloopt. Je hoeft niet bang te zijn, het zuigen doet helemaal geen pijn!

Vrouwen die borstvoeding geven, ervaren aan het einde van de drinkbeurt een gevoel van **geruststelling**. Je baby is kalm en rustig. Het lijkt wel of de tijd stilstaat. Dit moment van harmonie en **sybiose** loont zeker de moeite!

**Wendy, moeder van Levi (5 maanden oud)**

*"Ik doe een armbandje om mijn arm aan dezelfde kant als de borst waar hij zojuist uit heeft gedronken. Zo kan ik het makkelijk onthouden. Dit is echt een handig trucje, vooral in het begin wanneer je je baby elke drie uur moet voeden!"*

### **Daphne, moeder van Tess (4 maanden oud)**

*"De eerste paar keer dat ik in een openbare gelegenheid borstvoeding gaf, had ik echt bekijks. Het werd me duidelijk dat borstvoeding vaak nog niet wordt beschouwd als een normale zaak. Nu houd ik er rekening mee! Ik draag shirts die aan de voorkant open kunnen en ik leg een doek over mijn schouder, zodat mijn borsten en het hoofdje van mijn baby bedekt zijn. Ik verberg het gewoon een beetje!"*

[Lees meer](#) <sup>[9]</sup>

---

**Bron-URL:** <https://www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding>

### **Links**

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/finding\\_the\\_right\\_posities\\_voor\\_borstvoeding](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/finding_the_right_posities_voor_borstvoeding)

[3] <https://twitter.com/share?text=Goede%20posities%20voor%20borstvoeding&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/posities-borstvoeding>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/13396>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/problemen-en-oplossingen-bij-borstvoeding>

[7] <https://www.nestlebaby.be/nl/moedermelk-volwaardige-voedingsmiddel>

[8] <https://www.nestlebaby.be/nl/zwanger-tweeling>

[9] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>