

# Borstvoeding

## Stap voor Stap

Zorg dat je baby goed gesteund dicht tegen je aan ligt, met hoofd en lijfje in een lijn en met het neusje bij de tepel.



De baby zoekt de borst en doet het mondje open. Vaak kun je zien hoe ze haar tongetje uitsteekt.

Pas als het mondje heel wijd opengaat, trek je de baby met de billetjes dicht tegen je aan. Ze houdt haar hoofdje iets naar achter.



### Zo gaat het goed

kinnetje tegen de borst, het neusje vrij, en het is een prettig gevoel. Eerst zuigt de baby snel en na een poosje gaat ze rustig drinken. Je hoort haar slikken.

Soms stroomt de melk zo hard dat ze loslaat. Geen probleem, gewoon opnieuw beginnen.



Als voeden pijn doet, haal je haar van de borst af. Dat doe je door met je pink in haar mondhoek het vacuüm te verbreken.

**Kijk altijd of je baby aan de andere borst nog verder wil drinken.  
Als ze goed is aangelegd, kun je voeden zo vaak en zo lang jij en je kind prettig vinden.  
Voeden naar behoefte zorgt voor melk naar behoefte: er is altijd genoeg.**



[www.zorgvoorborstvoeding.nl](http://www.zorgvoorborstvoeding.nl)

unicef 