

Brochure zonder tekst m.b.t. borstvoeding

Inleiding

Deze brochure werd ontworpen voor moeders die geen van de landstalen begrijpen of niet kunnen lezen.

De afbeeldingen zijn bedoeld om zonder verdere uitleg te gebruiken. Sommige gezondheidswerkers gebruiken de brochure ook als ondersteuning van de mondeling gegeven informatie. Voor de moeders die toch een weinig van de taal verstaan, zullen sommige gezondheidswerkers zelf eenvoudige woorden vinden voor bij de illustraties.

Deze gebruiksaanwijzing geeft in een paar woorden - ter informatie van de gezondheidswerker - weer wat elke tekening wil overbrengen.

Informatie die men met de tekeningen wil overbrengen

Cover (pagina 1)

De baby die op de juiste manier is aangelegd, drinkt met wijd open mondje, hoofdje lichtjes achterover gebogen zodat zijn kin de borst raakt, met het onderlipje naar buiten gekruld en met bolle wangetjes.

Tekening nr. 1 (bladzijde 3)

Borstvoeding is een bron van gezondheid en geluk voor iedereen.

Tekening nr. 2 (bladzijde 4)

Borstvoeding is de natuurlijke voortzetting van de zwangerschap.

Tekening nr. 3 (bladzijde 5)

De vorm en de grootte van de borsten van vrouwen zijn verschillend, maar ze kunnen wel allemaal voldoende melk produceren.

Tekening nr. 4 (bladzijde 6)

Van bij de geboorte is huidcontact tussen moeder en baby erg belangrijk. Als de baby meteen na de geboorte aan de borst wordt gelegd, is dit het normale begin van de borstvoeding.

Tekening nr. 5 (bladzijde 7)

Voor moeder en baby is het belangrijk altijd samen te zijn. De moeder heeft de steun van haar familie nodig.

Tekening nr. 6 (bladzijde 8)

De eerste dagen na de geboorte produceren de borsten kleine hoeveelheden colostrum, na enkele dagen produceren ze al grotere hoeveelheden melk. In beide gevallen krijgt de baby precies de hoeveelheid die hij nodig heeft.

Tekening nr. 7 (bladzijde 9)

De frequentie en de duur van de voedingen wisselen. Op het einde van de dag zijn de voedingen doorgaans korter en volgen ze elkaar sneller op; ook 's nachts wordt de baby gevoed, al kan het aantal voedingen dan wel lager zijn dan overdag.

Tekening nr. 8 (bladzijde 10)

Wanneer de baby wakker wordt en wil drinken - de baby brengt zijn handjes naar zijn mond, begint op zijn vingertjes te sabbelen, 'zoekt' met zijn mondje,... - kan mama de baby aanleggen. Zij moet niet wachten tot de baby begint te huilen.

Tekening nr. 9 (bladzijde 11)

Om de baby aan te leggen, moeten hoofdje en lichaam zich tegenover de borst bevinden, het neusje of de oogjes ter hoogte van de tepel. Soms is het wel eens nodig de borst met de hand te ondersteunen. Het hoofdje van de baby moet rusten in de arm van de moeder. Hij zal zelf naar voor neigen bij het 'zoeken'. Wanneer hij zijn mondje wijd open doet, brengt de moeder de baby vlakbij de borst zodat hij een mond vol borst kan nemen bij het toehappen, nl. doordat hij zijn mondje ver op de tepel kan plaatsnemen.

Tekening nr. 10 en 11 (bladzijden 12 en 13)

Enkele voorbeelden van borstvoedingshoudingen: zittend, liggend en in geval van een tweeling. Bij eender welke houding moet de baby zich steeds tegenover de moeder bevinden, zijn hoofdje en zijn lichaampje op één lijn zodat de baby het hoofdje niet moet draaien om toe te happen.

Tekening nr. 12 (bladzijde 14)

Als de borstvoeding goed gaat, hebben baby's tijdens de eerste weken minstens 4 keer stoelgang per 24 uur en urineren ze ook heel veel (minstens 5 natte luiers).

Tekening nr. 13 (bladzijde 15)

Na enkele weken heeft de baby minder stoelgang, maar plast hij nog altijd heel veel.

Tekening nr. 14 (bladzijde 16)

Wanneer baby overdag slaapt, kan ook mama een beetje rusten.

Tekening nr. 15 (bladzijde 17)

Als de moeder haar kindje al eens bij een oppas moet laten, kan zij met haar handen of met een borstpomp melk afkolven, zodat deze aan haar baby kan worden gegeven wanneer zij er niet is.

Tekening nr. 16 (bladzijde 18)

Beginnen met vaste voeding op 6 maanden gaat perfect samen met het voortzetten van de borstvoeding.

Tekening nr. 17 (bladzijde 19)

Borstvoeding geven maakt het de moeder gemakkelijk als zij naar buiten wil. Het is belangrijk om met andere moeders die borstvoeding geven ervaringen uit te wisselen; zij kan zich daartoe eventueel tot een borstvoedingsvereniging richten.