VOL / GESTUDE BORSTE

Vanaf die derde dag na baba se geboorte, begin die kolostrum verander na volmelk. Wanneer die melk in groter hoeveelhede inkom, mag die borste swaar en ongemaklik voel, die ongerief sal verlig word wannneer die baba dikwels aan die bors drink.. Dit is normaal en 'n aanduiding dat jou melk "in" is.

Jou borste is gestu as dit baie hard en pynlik is en die melk vloei verminder.

Onthou, dikwelse voedings help om borste te ledig en om pynlike gestude borste te voorkom.

Hier volg nuttige voorstelle;

- Dit is belangrik om dikwels, sowat 10 keer in 24uur te voed. Maak jou baba wakker indien nodig.
- As jou borste pynlik en gestu is, plaas hitte op voor `n voeding om die melk vloei te bevorder; `n warm stort of warm kompresse.
- As die borste te gestu is vir die baba om te drink, wend hitte aan en probeer per hand uitmelk. Dit help om die areola sag te maak sodat jou baba die bors makliker kan neem.
- Wend koue kompresse bv. koolblare vir 2 – 3 ure tussen voedings aan. Dit sal help vir die stuwing en is baie strelend.
- Masseer die knoppe in die bors liggies in die rigting van die tepel, terwyl die baba drink. Dit sal die melkvloei aanmoedig
- Hou voorraad, waar jy dit moontlik mag benodig, soos by 'n vriend/in se huis.
- Woon 'n ondersteuningsgroep by- deur jou ervaring te deel, sal jy ander help.
- Openhartigheid maak dit maklik!

Kontak:

Wes-Kaapse Regering

Departement van Gesondheid, Fasiliteitsgebaseerde Programme

Sub – direktoraat: Geïntegreerde Voedingsprogram

Tel: 021 – 483 2275

BREASTFEEDING ASSOCATION OF SOUTH AFRICA

BORSVOEDINGVERENING VAN SUID-AFRIKA

ALGEMENE INLIGTING

Verandering van voedings posisies sal verseker dat al die areas in die bors geledig word. Gedurende die eerste paar dae tuis, mag jy moeg voel. Kry soveel rus as wat moontlik is. Hulp met die huis werk en `n rustige, ontspanne atmosfeer sal help dat jy en jou baba mekaar beter leer ken.

Dikwelse voedings en uitmelk na voedings help om jou melkproduksie te verbeter.` n Gebrek aan stimilasie of lang periodes tussen voedings verminder produksie. Jou baba het nie water, vrugtesap of tee ens. nodig nie, al is dit baie warm. Borsmelk alleen voorsien in al jou baba se behoeftes tot op 6 maande.

Om `n goeie melkproduksie te vestig, moet jou baba ten minste 10 keer in 24 uur drink. `n Rustige baba wie gereeld wakker word vir voedings, ten minste 6 – 10 nat lap doeke of 4 – 6 weggooi doeke elke 24 uur, is `n indikasie dat jou baba genoeg melk kry.

Dit word aanbeveel dat jou baba gedurende die dag nie langer as 2 – 3 ure op `n keer slaap nie. Maak jou baba bedags eerder wakker vir voedings. Nagvoedings is noodsaaklik in die eerste paar maande. As jy en jou metgesel saam stem, kan die nagvoedings makliker wees as die baba by julle in die bed slaap.

Om die baba se winde uit te vryf, behoort nie langer as 5 minute te neem nie.

Jou baba se eerste stoelgange bevat mekonium, wat dik, donker en teeragtig is. Dit word vervang deur groen, dan geel stoelgange wat wissel in hoeveelheid en frekwensie. In die begin kan jou baba met elke voeding `n stoelgang passeer. Dit verminder later tot een of minder per week.

Terwyl jou baba uitsluitlik borsmelk drink word die risiko`s dat hy allergieë, diaree en ander algemene infeksies sal ontwikkel, aansienlik verminder. Gedurende die eerste paar dae kan die melk tussen voedings begin lek. Drukking op die tepel kan dit onderdruk. Voeding doekies in die bra kan help om die melk te absorbeer. Ruil hulle gereeld om.

Ondersteuning en aanmoediging van jou metgesel en familie, kan `n groot bydra lewer tot `n positiewe borsvoeding ervaring. Dit is ook baie gerusstellend om ervarings met ander borsvoedende moeders te deel. Die Wêreld Gesondheid Organisasie (WGO) beveel uitsluitlike borsvoeding vir die eerste 6 maande aan, voordat vaste kos gegee word, daarna aanhou borsvoed vir ten minste 2 jaar.

Wes-Kaapse Regering

Gesondheid

DIE EERSTE PAAR DAE

Hierdie pamflet bied inligting aan oor hoe jy en jou nuwe baba die perfekte begin kan hê. Wanneer jy jou baba se geboorte beplan , nooi iemand spesiaal om die geboorte en die baba se eerste borsvoeding met jou te deel. Bespreek ook jou siening omtrent Kangaroo Moeder Sorg met jou dokter of vroedvrou. Daar is geen twyfel dat hoe meer tyd jy en jou baba vel-teen-vel spandeer, hoe streker sal jou baba se instink wees om te borsvoed.

DIE EERSTE PAAR UUR

Al hoe meer doktors en vroed-vroue erken nou die belangrike voordele van borsvoeding wanner dit so gou as moontlik na kraam begin.

- Dit is wetenskaplik bewys dat onmiddellike vel-teen-vel kontak, direk na geboorte vir `n paar uur, baie voordelig vir jou en jou baba kan wees. Dit hou jou baba gemaklik en warm., Dit versterk jul unieke verhouding en vermeerder jou borsmelk produksie.
- Kolostrum (die eerste melk) verteer maklik, dit voorsien jou baba van al sy kalorië, beskerming teen infeksies en allergiëe.
- Indien geen pyn medikasie tydens kraam toegedien word nie, is `n baba se suig refleks gewoonlik die sterkste na geboorte.Soms wil die babas nie onmiddellik suig nie. Moenie bekommered wees nie, hou jou baba vel-teen-vel en probeer later weer.
- Borsvoed so vroeg en dikwels as moontlik om ŉ goeie melk produksie te vestig , en te verseker dat jou baba kry wat hy nodig het.
- Babas het geen ander melk, vrugtesappe of water nodig nie, jou borsmelk is perfek vir jou baba en sal in al sy behoeftes voorsien.
- Uitsluitlike en dikwelse borsvoeding sal verseker dat jou baba minder van sy geboorte gewig verloor en sodoende ook die moontlikheid van geelsig verminder.

HOE OM TE BEGIN

- Maak seker dat jy en jou baba en lekker warm gemaklik is.
- Hou jou baba op sy sy, sodat hy na die bors kyk, tewyl jy sy liggaam ondersteun.
- Raak aan die baba se lippe met jou tepel. Hy sal leer om sy kop na die bors te draai en sy mond wyd oop te maak, om die bors te neem.
- Jou baba neem die bors reg as die tepel sowel as `n groot deel van die areola (donker area rondom die tepel) in sy mond is. Pyn is `n teken dat die baba nie reg aan die bors drink nie.
- Wanneer baba se lippe na buite krul, daar `n sterk kakebeen beweging is, met beweging van die spiere bokant die oor, is dit `n goeie indikasie dat die baba reg aan die bors drink.
- Jou baba sal die bors los of aan die slaap raak as hy versadig is. Indien dit nodig is om die voeding vroeër te stop, is dit noodsaaklik om eers die suiging te breek voordat baba van die bors gehaal word. Plaas `n skoon vinger in die hoek van sy mond, tussen die kake en hou dit daar terwyl jy die bors uit baba se mond neem.

VOEDING OP AANVRAAG

Om gereeld te voed soos baba aanvra, bevorder goeie melkproduksie en verseker `n meer tevrede baba. Dit is makliker om jou baba se tekens van honger te herken wanneer baba in jou bed of in dieselfde kamer slaap. Ons noem dit Moeder-Kind sorg. Dit is belangrik om die baba reg aan die bors te sit. Die gereelde stimulasie van die bors veroorsaak dat hormone in die bloedstroom vrygestel word. Dit veroorsaak dat die spiersel rondom die melkkliere saamtrek sodat die melk in die melkbuise kan afsak. Diè sakrefleks word soms as `n prikkelende sensasie ervaar. Daartydens drink baba met min moeite.

Redes om dikwels en op aanvraag te voed:

Borsmelk word maklik en vinnig verteer. Aanvanklik is baba se maag volume klein 5ml – 10ml en teen dag drie 20ml. Dikwelse voeding voorkom dat jou borse hard en ongemaklik word.

Laat jou baba toe om die een bors klaar te drink voordat die ander bors aangebied word. Soms weier babas die tweede bors. Bied dan die ander bors eerste aan met die volgende voeding.

INDIEN JOU BABA IN DIE REGTE POSISIE IS EN REG SUIG, kan- hy so lank en so dikwels drink as wat hy wil. Gedurende die eerste paar dae sal hy omtrent 10 voedings in 24 uur benodig. Om jou baba aan te moedig om langer ure gedurende die nag te slaap, probeer gerus om hom meer dikwels gedurende die dag te voed.

Metertyd, wanneer jou melkproduksie meer gestabiliseer is, sal jy en jou baba julle eie voedings patroon vind. Die meeste babas sal oor die volgende paar weke al hoe minder voed.

BORSVOEDING POSISIES

Vind die borsvoedings posisie wat vir jou die gemaklikste is.Lê byvoorbeeld op die bed indien steke ongemak veroorsaak. Die verandering van posisie, verseker ook dat die borste volledig dreineer. Alle posisies vereis dat die baba teenaan jou ligaam gehou word met die skouers, en heupe in `n reguit lyn en die maag en gesig na jou gedraai.

1. Moeder op haar sy, ondersteun baba se nek en rug.

2. ŉ Goeie posisie om baba se aanheg te vergemaklik.

3. Baba se koppie rus op moeder se voorarm.

4. Babas onder arms, met voete na ma se rug, idiaal vir vroeggebore babas en keisersnëe