



## Uitsluitlike Borsvoeding / Slim voeding van die begin af

Vir die eerste ses maande van hul lewe, het babas borsmelk sonder enige ander kos of vloeistof nodig. Daarna moet 'n baba aan voedsame kos blootgestel word terwyl borsvoeding voortgaan tot op 2 jaar en daarna.

## Hoe weet ek dat my baba genoeg borsmelk inkry?

- Die baba tel gewig op: Volgens die groei kaart (gewig vir ouderdom) groei die baba goed.
- Die baba het ongeveer 6 tot 8 nat doeke in 24 uur.
- Die baba is tevrede en gelukkig.

## En as ek nie my baba aan my bors kan laat voed nie?

Jy kan jou borsmelk uitmelk wanneer:

- jou baba na die neonatale eenheid moet gaan
- jy voor jou baba ontslaan word
- jy teruggaan werk of klas toe.

Belangrik as jy uitmelk:

- Was jou hande.
- Gebruik 'n skoon houër.
- Uitgemelkte melk moet koel gehou word.
- Voed die melk aan die baba met 'n koppie.

**Praat met jou gesondheidswerker vir meer inligting oor uitmelk met die hand.**



## Vennote vir suksesvolle borsvoeding

**Gesondheidsorgwerkers kan 'n ma help deur:**

- haar baba vel-teen-vel by haar te plaas net na geboorte vir ten minste 'n uur
- die ma te help om te begin borsvoed binne die eerste uur na geboorte
- die ma en baba in dieselfde kamer te hou terwyl hulle in die hospitaal is (kamerdeel)
- nie die ma en baba van mekaar te skei nie, be halwe as dit medies aangedui is
- die ma te help om die baba te posisioneer en aan te heg vir suksesvolle borsvoeding.

**Familie en vriende kan 'n ma ondersteun deur:**

- haar besluit om te borsvoed, te respekteer
- haar besluit om haar borsmelk uit te melk, te respekteer en te ondersteun
- nie uitgediende raad aan haar te gee nie
- haar met huishoudelike take te help en na haar ander kinders om te sien.



## Hoekom moet ek uitsluitlik borsvoed?

Borsvoeding sal help met die ontwikkeling van jou baba se brein.

Borsvoeding sal help met die ontwikkeling van jou baba se tande en kakebeen.

Borsvoeding help jou om jou baba te leer ken.

Borsvoeding is goed vir die ma want dit:

- help om bloeding na geboorte te verminder
- verminder jou gevaar om bors- en eierstok kanker te kry
- help met gewigsverlies na swangerskap.

## Hoekom het my baba borsmelk nodig?

Die eerste melk wat die bors vervaardig is klewerige, geelwit vroeë melk (kolostrum) en behoort jou baba se eerste kos te wees. Dit is normaal vir ma's om net 'n klein hoeveelheid kolostrum te vervaardig. Hierdie melk is ryk aan beskermende faktore en vitamieë en dien as jou baba se eerste immunisasie.

Nog voordele van kolostrum is dat dit:

- die baba help om die eerste stoelgang uit te skei.
- die gevaar verlaag dat die baba geelsug ontwikkel.

Borsmelk bevat **AL** die nodige voedingstowwe (vitamieë en minerale) vir goeie groei.

Geen ekstra vloeistowwe (soos water, tee, formulemelk, tradisionele medisynes en boererate) of kos is nodig vir die eerste 6 maande van jou baba se lewe nie.

Borsmelk is jou baba se natuurlike kos en help om jou baba te beskerm teen wanvoeding, lugweginfeksies en maagkwale (soos diarree).

Borsmelk is altyd beskikbaar (dag en nag) en word maklik opgeneem deur jou baba se maag.

## Wanneer begin ek borsvoed?

Die beste tyd om te begin borsvoed is kort (binne die eerste uur) na geboorte, terwyl jou baba vel-teen-vel by jou lê. Dit is die tyd wanneer jou baba se suigrefleks/-aksie op sy sterkste is. Die meeste pasgeborenes is gereed om die tepel te soek en te begin borsvoed binne die eerste uur na geboorte.

Die meeste babas sal na geboorte vel-teen-vel met die ma geplaas word, wat 'n emosionele band tussen ma en baba en 'n goeie begin vir suksesvolle borsvoeding aanwakker.

## Hoe borsvoed 'n mens?

Die meeste ma's kan doeltreffend borsvoed met die positiese ondersteuning van gesondheidswerkers, familie en vriende. Die baba sal gewoonlik aan een bors voed totdat hy of sy tevrede en versadig is. Skakel dan oor na die volgende bors by die volgende voeding, of as die baba wil aanhou voed.

### Posisionering:

Borsvoeding is maklik as jy jou baba reg vashou:

- Die ma moet gemaklik wees.
- Verwyder alle versperrings (ekstra komberse, klere) tussen die ma en baba.
- Die ma moet die baba naby haar hou ("omhels").
- Die ma se arm moet die baba ondersteun.
- Die baba se oor, skouer en heup moet in 'n reguit lyn wees.
- Moenie die baba se kop teen die bors forseer nie.



### Jy kan pynlike tepels voorkom deur jou baba korrek aan die bors te heg:

- Die baba se mond is wyd oop.
- Die onderlip krul uitwaarts.
- Meer areola (donker area rondom die tepel) is bo die baba se mond sigbaar as onder.
- Die baba se ken moet aan die ma se bors raak.

### Suiging

Korrekte suiging help babas om genoeg melk in te kry. Jy weet jou baba suig reg as:

- die baba se wange vol en rond is, nie in gesonke nie
- diep suig- en slukgeluide soms gehoor kan word.

## Hoekom is dit die beste om my baba te voer elke keer wat hy of sy wil?

As jou baba gereeld voed, stimuleer dit jou melkproduksie, en sal jou baba tevrede en gelukkig wees.

- Voed jou baba bedags en snags.
- Voed jou baba elke keer wat jou baba wil voed.
- Voed jou baba vir so lank as wat jou baba wil voed.
- Laat jou baba self die voeding beëindig.

## Voedingstekens

As die baba honger is vir borsmelk, sal hy of sy:

- soek na die ma se bors ("rondsnuffel")
- suiggeluide maak
- die kop heen en weer draai
- die hande of vingers in die mond sit
- kerm of huil.