

Hoofdstuk 1 Aanleggen & Voedingshouding

1.1 Onderzoeken: wat in jullie houding kan pijnklachten verklaren?

Belangrijke oorzaken van pijnklachten

- Tepelhof en tepel niet diep genoeg in mondje: tepelhof nog te veel zichtbaar
- Baby kijkt omlaag en sluit de kaken: zorgen dat de baby omhoog kan kijken
 - Baby is groot en ligt te hoog
 - Baby wordt door je arm omhoog getrokken
- Baby ligt niet dichtbij genoeg: lippen zichtbaar in plaats van 'smelten' in de borst
 - Op schouderbladen dichtbij geven, armpjes langs je borst
 - Aanpassingen nodig in Body, Baby & Borst

1.2 Dieper aanleggen: wat bedoelen we daar nu precies mee?

Diep genoeg betekent:

- Aanhap van baby start vanaf onderrand van de tepelhof.
- Tepelhof en tepel helemaal in mondje, tegen zachte gehemelte aan

1.3 Hoe kun je je baby helpen dieper en wijder te laten aanhappen?

Body-Baby-Borst aanpassingen

Baby: naar beneden brengen, hoofdje aan zijkant (niet aan achterkant) gesteund

Body: druk, liefdevol stevig op schouderbladen > brengt kin dieper in de borst, arm steunt rug/onderrug van je baby

Borst: platter maken, 'scharend', parallel aan lippen baby. Kan ook in 'Doorgeschoven Madonna houding, plat 'hamburger' maken, dichtbij genoeg

1.4 Meer ontspanning voor beiden, én zonder kussen voeden

Zonder kussen voeden, waarom?

Nadeel: vaak te ver van jouw lichaam > plaats baby onder je andere borst

Nadeel: te horizontaal > meer diagonaal, lager, meer ontspannen

Nadeel: te hoog op de borst > lager door diagonaal of verticaal, meer ontspannen

Micromovements: oftewel 'mierenneuken': arm kleine aanpassingen uitproberen. Borst aan onderkant steunen, verandert richting van tepel in mondje.

Misschien zijn het de details die bij jou verschil maken?