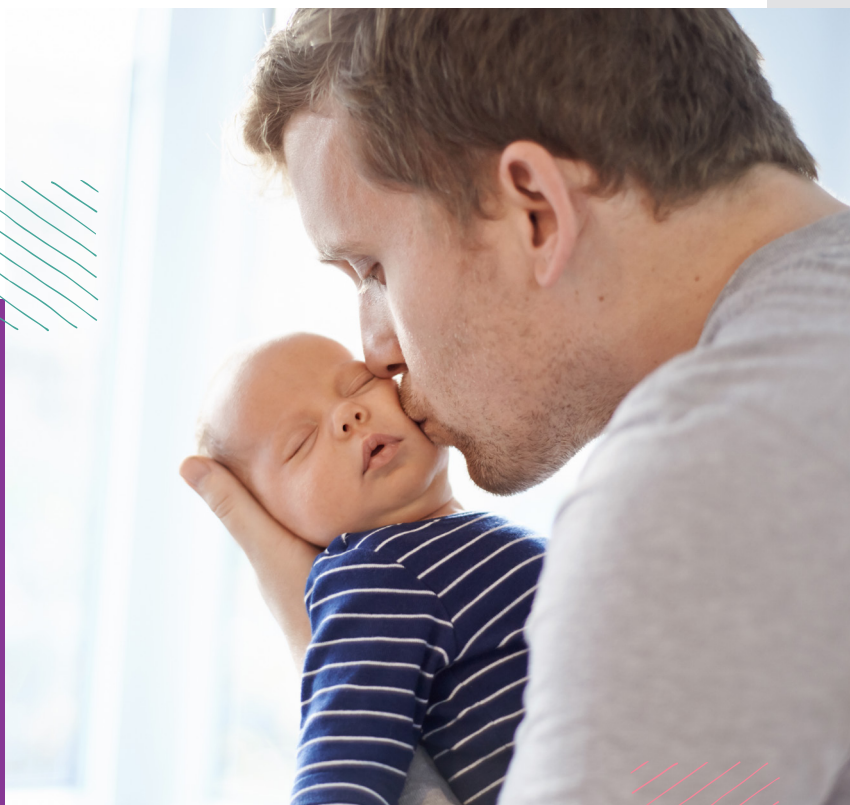
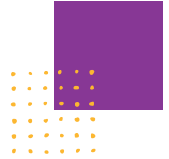


Borstvoeding voor partners



ONLINE

www.jgzkennemerland.nl



BORSTVOEDING

Gefeliciteerd met de geboorte van je kind!

Je partner is net bevallen en misschien voel jij jezelf nog een beetje langs de zijlijn staan.

Tijdens de zwangerschap, bevalling en ook in de eerste weken na de bevalling staan moeder en kind vaak in het middelpunt van de belangstelling en soms heb je het gevoel dat jij nog niet zoveel kunt doen.

Ja, natuurlijk kun je de beschuiten met muisjes smeren, je partner voorzien van een kopje thee en wat lekkers op z'n tijd en je kersverse gezin beschermen tegen opdringerig kraambezoek. Maar quality-time met je baby? De navelstreng is dan misschien doorgesneden, in veel gevallen lijkt de baby nog steeds aan de moeder vast te zitten.

Veel partners vertellen dat ze het vader- of moederschap pas leuk gaan vinden als de baby wat groter wordt; als je een beetje met je baby kunt gaan spelen. Maar moet je echt zolang wachten voordat je een band met je baby kunt gaan opbouwen? Het antwoord is nee! Ook jij kunt al heel snel contact maken met je baby!

De wereld van je baby staat zo vlak na de geboorte behoorlijk op z'n kop. Het leven buiten de buik is flink anders dan het leven in de baarmoeder. Niet zo gek dus dat je baby zich probeert vast te houden aan de dingen die vertrouwd zijn.

De geuren en geluiden van de moeder zijn voor je baby heel vertrouwd en in de buurt van die geuren en geluiden zal je baby zich het veiligst voelen. Jij begint dus met een klein beetje achterstand. Maar wees gerust, ook bij jou zal je baby zich veilig en vertrouwd gaan voelen als je veel tijd met hem of haar doorbrengt.



PRAKTISCHE TIPS

Verdeel de taken

Probeer zoveel mogelijk de taken in het huishouden en de verzorging van jullie baby samen te verdelen, zodat jullie beiden een goede hechte band met jullie kind kunnen ontwikkelen.

Als jullie baby borstvoeding krijgt, zullen de voedingsmomenten (en dat zijn er in het begin minstens 8 per dag) voorlopig de taak van je partner zijn. Nu is de voeding nog niet jouw taak, wat zeker 's nachts prettig kan zijn, want terwijl zij voedt kun jij weer lekker slapen.

Maar gelukkig: de tijd om te voeden komt voor jou ook nog, want na de eerste maand kun jij degene zijn die jullie baby leert drinken uit een flesje met afgekolfde moedermelk.

Gelukkig zijn er naast het voeden van jullie kind nog genoeg andere dingen te doen. En nee, echt niet alleen maar het verschonen van die vieze luier. Maak gerust eens rare geluidjes of trek gekke gezichten en kijk hoe de baby daarop reageert. Een lach is een grote beloning.



Wist je dat...

Uit onderzoek is gebleken dat een baby op jouw blote borst sneller rustig wordt dan op de blote borst van de moeder?

Waarschijnlijk omdat de geur van de moeder bij de baby een reflex opwekt om op zoek te gaan naar de borst, ook als ze al een lekker vol buikje hebben. Bij jou op je borst heeft je baby dus geen last van deze reflex!



PRAKTISCHE TIPS

Leer je baby kennen

Je leert je baby kennen door veel tijd met hem/haar door te brengen.

Activiteiten waarbij je veel huid-op-huidcontact met je baby hebt, helpen jou en je baby om vertrouwd te raken met elkaar.

Samen douchen, in bad gaan, of bijvoorbeeld je baby na een voeding of na het badderen op je blote borst laten uitrusten, zijn bij uitstek activiteiten die jou kunnen helpen een hechte band met je baby op te bouwen. Zelf krijg je hierdoor ook een moment van rust en ontspanning. Dat is mooi meegenomen in deze toch wel vermoeiende periode...

Je baby leren kennen kost tijd. Je snapt niet altijd meteen wat je baby nodig heeft en wat verschillende soorten huiltjes, geluidjes of bewegingen betekenen. Door je te oefenen in het begrijpen van je baby, zul je uiteindelijk steeds vaker weten wat zij/hij bedoelt.

PRAKTISCHE TIPS

Roep op tijd hulp in

Soms lopen dingen anders dan gedacht of gehoopt.

Een baby die bijvoorbeeld veel huilt kan voor spanningen en onzekerheid zorgen. Wacht niet te lang als je vragen of zorgen hebt, maar praat erover met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau.

Dit geldt zéker als de borstvoeding niet loopt zoals gewent: schakel op tijd hulp in van het consultatiebureau of een lactatiekundige (gespecialiseerd in begeleiding bij borstvoeding). Jij hebt hierin een belangrijke rol: als partner kun je vaak goed het geheel overzien en kun je dus goed aangeven als je denkt dat hulp voor jullie prettig zou zijn.

Jij bent veel meer dan alleen de steun en toeverlaat van je partner of iemand waarmee je kind lekker kan dollen als het later groter is. Geen reden dus om langs de zijlijn te blijven staan en te wachten tot je kind groter is. Direct vanaf de start ben je voor je kind een belangrijk onderdeel van zijn of haar wereld en kun je gaan genieten van de bijzondere band met je kind.



Vorm een team

Een nieuwe baby zet je wereld even op zijn kop.

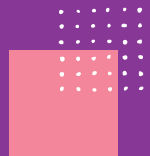
Dat kan voor jouw partner heel anders voelen dan voor jou. Belangrijk is om hierover in gesprek te blijven met elkaar, spreek je verwachtingen en wensen uit. Heb aandacht voor elkaars gevoelens.

Bedenk dat je partner door de hormonen, die haar helpen bij het voeden en het afstemmen op de baby, wat anders kan reageren dan je gewend bent en dat ze nog moet herstellen van zwangerschap en bevalling. Moeders zijn soms in het begin best onzeker en jouw mening en support is heel belangrijk. Geef haar de tijd, en vertel haar af en toe dat ze het geweldig doet. Ook jouw contact met de baby voelt voor haar meteen als steun, het teamgevoel is in deze fase voor jullie beiden en de baby heel belangrijk.

Nu draait haar wereld nog volledig om jullie baby, en heeft je partner mogelijk wat minder behoefte aan lichamelijk

contact en intimiteit met jou. Na verloop van tijd herstelt de balans wat meer, en is er weer meer ruimte voor romantiek.

Het grootbrengen van jullie kind doen jullie niet alleen, ondersteuning van familie en vrienden is ook heel belangrijk. Hulp en tips zijn prettig, maar ongevraagde adviezen zorgen voor onzekerheid. Zorg voor mensen om jullie heen die jullie kunnen aanmoedigen en daarmee zelfvertrouwen kunnen geven en, als jullie willen, taken van jullie kunnen overnemen. Maar vooral: help, steun en stimuleer elkaar, want het kan een hele leuke tijd zijn.





Wist je dat...

Baby's langer borstvoeding krijgen (met de daarbij behorende positieve invloed op de gezondheid en ontwikkeling van de baby) als de andere ouder de moeder ondersteunt bij het geven van borstvoeding.

Voeden doet ze niet alleen: jij geeft praktische en emotionele support!

ONLINE

Ga voor meer informatie en om te zien welke workshops we aanbieden naar:

www.jgzkennemerland.nl

SOCIAL

 Instagram

 Facebook

 Youtube

 Pinterest

 JGZ App