



## Correct aanleggen

Enkel wanneer de moeder haar baby correct aanlegt, kan zij volledig genieten van haar relatie met de baby en alzo pijnlijke tepels vermijden.

### Correct aanleggen van de baby

De meest gebruikte positie is de klassieke wiegpositie waarbij de moeder zit en de baby op zijn zij ligt op moeders schoot zodat zijn hele lichaam de moeder raakt. Als alternatief kan de zijdelingse positie gebruikt worden. Moeder en kind liggen zeer dicht tegen elkaar waarbij de buiken elkaar raken. Of de rugpositie waarbij de rug van de baby rust tegen de arm van de moeder en zijn beentjes onder haar arm liggen. Het wordt aangeraden om van borstvoedingspositie te veranderen gedurende de dag. Onafhankelijk van de borstvoedingspositie moet de moeder ervoor zorgen dat ze een correcte houding aanneemt. Een borstvoedingskussen zorgt voor maximale ondersteuning en comfort gedurende de borstvoeding. Het zorgt ervoor dat de moeder de baby zo kan positioneren dat de mond zich recht voor de tepel bevindt zonder dat het gewicht van de baby spierspanningen opwekt bij de moeder. Het kind kan blijven liggen op dit niveau gedurende de volledige voeding.

### Borst correct vasthouden

De vier vingers van de vrije hand worden onder de borst geplaatst om een goede ondersteuning te bieden. De duim wordt hoog boven de tepelhof geplaatst zodat de baby voldoende borstweefsel in de mond neemt. De tepelhof mag noch samengedrukt, noch aangeraakt worden door de vingers.

### Correcte positie van de tepel en de tepelhof

De baby moet naar de borst gebracht worden, niet de borst naar de baby. De mond van de baby in aanraking brengen met de tepel zorgt ervoor dat de baby zijn mond ver opent. De tepel wordt dan in de mond van de baby geplaatst en de baby wordt dichter getrokken zodat zijn neus en kin de borst raken. De baby kan alsnog ongehinderd ademhalen. Het is zeer belangrijk dat de tepelhof volledig in de mond wordt genomen door de baby zodat de tepel geen pijn begint te doen tijdens het voeden.