

## Geef je kind een goede start met borstvoeding

**We willen heel graag dat je jouw kind borstvoeding geeft. Maar hoe weet je nou of jouw kind voldoende voeding heeft gehad na de borstvoeding?**

- Als eerste is het belangrijk dat je leert herkennen of je kind aan de borst sabbelt of echt drinkt. Luister goed of je je kind hoorbaar hoort slikken, dit is een bewijs van echt drinken.
- Wegen na de borstvoeding bij kinderen die rond de uitgerekende datum geboren zijn, is niet nodig. Als je kind laat zien dat het goed kan drinken, als het goed groeit en zich ontwikkelt dan is het niet nodig om precies te weten wat de intake is. Met de intake wordt bedoeld hoeveel voeding je kind binnenkrijgt. Let op de signalen van het kind, dat wil zeggen: goede plasluiers, tevreden baby, goede groei.
- De intake is een belangrijk onderdeel van de zorg bij kinderen die prematuur zijn (te vroeg geboren) en/of dysmatuur zijn (te klein voor de zwangerschapsduur). Bij deze kinderen is de groei erg belangrijk. Als een kind uit de borst drinkt, weet je niet hoeveel het heeft gedronken. Ouders voelen zich hierdoor soms onzeker. Ze willen zeker weten dat hun kind wel voldoende heeft gedronken.

In dat geval kan je je kind wegen voor en na de borstvoeding. Dit kan je goed doen bij kinderen tussen 1,5 en 3 kg en die een intake hebben tussen de 20 en 80 ml per voeding. Hiervoor is het wel belangrijk dat er een goede weegschaal aanwezig is. Bij ontslag is het dan gewenst om thuis een goede weegschaal te huren.

### **Werkwijze wegen voor en na de borstvoeding:**

- Weegschaal stabiel horizontaal plaatsen
- Kind inbakeren om bewegingen te minimaliseren
- Per weegmoment minstens 2 keer wegen
- Na de 1<sup>e</sup> keer wegen de knop "hold" indrukken  
Bij een verschil van meer dan 5 gram nogmaals wegen totdat de twee metingen minder dan 5 gram verschil hebben.  
Hiervan het gemiddelde berekenen
- Kind borstvoeding geven
- Na de borstvoeding weer 2 keer wegen. Denk eraan dat je je kind op dezelfde manier weegt als voor de borstvoeding. Niet verschonen, zelfde kleertjes/mutsje, geen spuugdoekje.
- Het verschil in gewicht tussen de 1<sup>e</sup> en de 2<sup>e</sup> keer wegen is het aantal ml dat het kind heeft gedronken.