

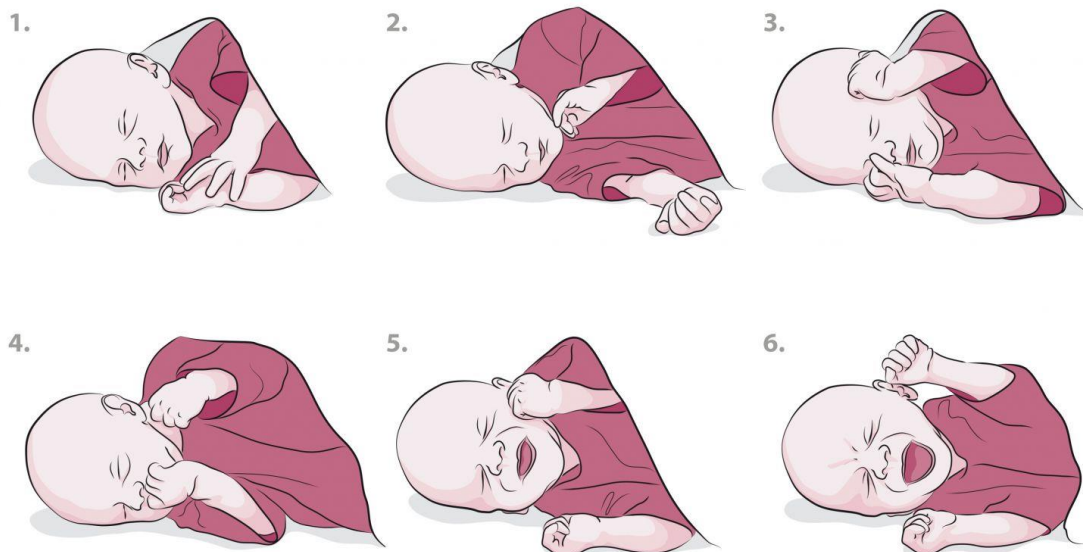
Hongersignalen

Hoe zie je dat een baby honger heeft?

Met kleine signalen geven baby's aan dat ze willen drinken. Als hier niet op gereageerd wordt, gaat de baby uiteindelijk huilen.

Hongersignalen

- Onrustig bewegen in de slaap;
- Bewegen van oogleden;
- Wakker worden;
- Zachtjes smak geluidjes maken;
- Sabbelen op handjes;
- Zoekbewegingen met de mond.



(Bron LLL)

In bovenstaande afbeelding zie je verschillende fasen. Bij afbeelding 5 en 6 wordt het lastig om de baby aan te leggen. Eerst moet de baby gekalmeerd worden. Als je een huilende baby wil aanleggen, zal dat niet gaan. Door het huilen gaat de tong naar achteren en wordt het aanleggen bemoeilijkt.

Rooming-in

Rooming-in betekent dat jij en je kind dag en nacht bij elkaar zijn op één kamer.

Voordelen van rooming-in zijn:

- Geeft vertrouwen aan je als moeder;
- Je leert je baby kennen;
- Bevordert het hechtingsproces;
- Herkennen van honger/voedingssignalen.

Referentie

- www.lalecheleague.nl/borstvoeding-abc/artikel/280-hongersignalen
- Riordan, J., & Wambach, K. (2010). *Breastfeeding and Human Lactation*. Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett publishers

Nuttige adressen en telefoonnummers

- In het Laurentius ziekenhuis werken twee door het IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) erkende **lactatiekundigen**, Miriam Heijkers en Gioia van de Ven.
Bereikbaar via telefoonnummer: 06-50559826.
Via mail: miriam.heijkers@lzt.nl of gioia.vandeven@lzt.nl.
- **Vereniging borstvoeding Natuurlijk**
Telefoonnummer 0343-576625
www.borstvoedingnatuurlijk.nl
- **La Leche League**
Telefoonnummer 0111-413189
www.lalecheleague.nl
- **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**
www.nvlborstvoeding.nl
- Voor het **huren of kopen van hulpmiddelen** bij borstvoeding, kunt u terecht bij Medipoint of Groene Kruis winkel (Groene Kruis startpunt bij u in de buurt).
Voor info: www.groenekruis.nl
- Voor vragen over o.a. borstvoeding is de verpleegkundige van de GGD Noord Limburg bereikbaar via www.dezorggroep.nl