

Hoe om algemene borsvoedings uitdagings te vermy

- ✓ Posisioneer en plaas baba korrek aan die bors. Borsvoeding moenie pynlik wees nie. Vra gesondheids werker hoe om baba met gemak aan bors te sit.
- ✓ Indien u tepels seer en sensitief is, smeer borsmelk aan. Moenie van enige rome of salwe gebruik maak nie, behalwe indien deur 'n gesondheidssorg werker voorgeskryf.
- ✓ Borsvoed gereeld om te voorkom dat borste geswel en seer raak.
- ✓ Indien die baba 'n voeding mis, druk van die melk uit om die borste sag te hou.
- ✓ Hou die melk in 'n koel plek, maar nie vir langer as ses tot agt ure nie.
- ✓ Indien een of beide die borste pynlik of seer bly, gaan sien ook 'n gesondheidswerker.
- ✓ Kyk vir sere en sproei in baba se mond. Indien daar sere is, gaan sien gesondheidswerker.
- ✓ Indien 'n moeder MIV positief is, moenie die baba van 'n seer, stukkende tepel voed nie. Plaas baba op ander bors wat nie seer is nie, en druk die melk van die seer bors uit, en gooi dit weg.



Belangrike dinge om te onthou

- ✓ Borsvoed vir so lank as moontlik, vir twee jaar of langer.
- ✓ Borsvoeding is goed vir jou gesondheid, asook vir die van die baba. Dit maak baba sterk en slim.
- ✓ Hoe langer jy borsvoed, hoe meer voordeliger is dit vir jou en baba – borsvoeding is goedkoper, want daar is nie geld nodig om dit by winkel te gaan koop nie.
- ✓ Indien daar moeilikheid met die borsvoeding ondervind word, bespreek effektiewe borsvoeding met gesondheidswerker.
- ✓ Eksklusiewe borsvoeding vir die eerste ses maande beskerm jou teen 'n swangerskap, solank die menstruasie nog nie normaliseer nie.
- ✓ Wanneer baba ses maande oud is, begin met ander kossoorte, maar gaan aan met borsvoeding.
- ✓ Borsmelk kan vir ses tot agt uur in 'n koel plek gebêre word, en vir tot twee en sewentig uur in die yskas.
- ✓ Wees oplettend vir tekens van diarree, koors, moeilike asemhaling, of die weiering om te eet, aangesien jy dan onmiddellik hulp moet kry.
- ✓ Alle familie lede moet hul hande met seep en water was, om enige siektes te voorkom.
- ✓ 'n Moeder kan MIV aan 'n baba oordra, indien sy nie behandeling ontvang nie. Ter beskerming van die baba, gaan gereeld vir toetse, sodat jy van jou status bewus kan wees.

Republic of Namibia



Ministry of Health and Social Services



Hoe om jou baba te borsvoed

Gesels met 'n gesondheidswerker en besoek die webtuiste: www.Rightstart.com.na vir meer inligting en videos oor voeding van jou baba

Wat moet jy weet:

- ✓ Borsvoed vir twee jaar of langer.
- ✓ Borsvoeding verskaf alle voedsel en water vir die eerste ses maande benodig. Begin met borsvoeding binne die eerste uur na geboorte. Maak seker die baba drink van die eerste gelerige melk, wat as biesmelk (colostrum) bekend staan.



- ✓ Biesmelk (colostrum) beskerm die baba teen baie siektes.
- ✓ Eksklusiewe borsvoeding beteken om slegs te borsvoed, en niks anders nie (geen ander melke, voedsel of vloeistowwe nie, nie eens 'n druppeltjie water nie) behalwe indien medikasie deur 'n verpleegster of 'n dokter voorgeskryf word, vir die eerste ses maande.
- ✓ Om die baba beide borsmelk en ander voedsel of vloeistowwe te voer, insluitend formule melk, diere melke, of water, (gemengde voeding), voor ses maande, verminder jou melk produksie en kan ook baba siek maak.
- ✓ **Onthou:** hoe meer borsmelk jy gee, hoe meer melk gaan jy produseer. Druk melk uit, indien jy van baba gedeel gaan word.

Help baba om aan die bors te heg

- ✓ Plaas baba onmiddellik na geboorte aan die bors.
- ✓ Borsvoed binne die eerste uur van die geboorte.
- ✓ Om die baba goed te heg aan die bors, verseker dat hy/sy goed suig.
- ✓ Die goeie hegging van die baba help om 'n goeie voorsiening van melk te verskaf, en voorkom seer en teer raak van tepels.

Om seker te maak baba is goed geheg:

- Raak baba se lippe met tepel aan. Wag tot baba mondjie oopmaak.
- Bring die baba vinnig tot by die bors, van onder beweging, en rig die tepel na die verhemelte van die baba.
- Baba moet grootste deel van die areola (donker deel) in die mondjie neem.

Die vier tekens van goeie plasing aan die bors is:

1. Baba se mondjie is wyd en oop.
2. Jy sien meer van die donker vel (areola) bo die baba se mondjie, as onder.
3. Baba se onderste lippie is opwaarts.
4. Baba se ken raak die bors aan.



Jou baba moet stadig en diep drink, terwyl hy/sy borsvoed, en soms tussenin stop.

Hoe gereeld moet ek borsvoed?



- ✓ Borsvoed die baba so gereeld soos wat die baba wil, beide dag en nag, minstens agt tot twaalf keer per dag.
- ✓ Gereelde borsvoeding sal tot meer produksie van borsmelk lei.
- ✓ Gaan voort met die voeding totdat die baba klaar met die bors is, en self los. Bied die ander bors aan, sodat die besluit of hy/sy nog wil drink.
- ✓ Die eerste melk van die bors, is watering vir die baba om sy/haar dors te les. Die melk daarna is meer voedend en sal dan die honger les.
- ✓ Jy weet dat die baba genoeg melk drink, indien die urine lig van kleur is, minstens ses keer daaglik, en dat baba ook gewig optel.