

Wat ligt binnen het bereik van „normaal“ als het over borstvoeding gaat?



Hoe vaak en hoe lang?

De baby's die binnen dit onderzoek zijn beoordeeld:

- I waren 1–6 maanden oud
- I waren volledig à terme baby's
- I kregen alleen borstvoeding op verzoek
- I groeiden volgens de WHO-groeierven



4–13
Aantal borstvoedingsessies per dag



12–67 minuten
Gemiddelde duur van een borstvoedingsessie



Hoe veel?

Baby's legen de borst eenmaal per dag, maar gewoonlijk drinken ze naar behoefte, en stoppen ze met drinken als ze genoeg hebben gehad of als ze aan de andere borst willen drinken.

- I Het gemiddelde volume dat een baby van één borst drinkt, bedraagt 75 ml (bereik: 30–135 ml)
- I Het is normaal dat de ene borst meer melk produceert dan de andere



67 %
Een gemiddelde borstvoeding neemt 67% van de melk uit de borst

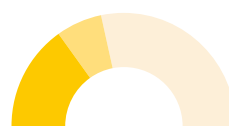


54–234 ml
Gemiddeld melkvolume van een borstvoedingsessie (1 of 2 borsten)



Een borst of beide?

Baby's hebben een gevarieerd drinkpatroon:
I 30% drinkt altijd uit één borst
I 13% drinkt altijd uit beide borsten, en
I 57% doet zowel het een als het ander

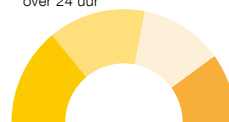


Nachtvoeding is normaal



■ 64% dag & nacht
■ 36% alleen overdag

- I De meerderheid (64%) van de baby's drinkt overdag en 's nachts
- I Deze baby's spreiden hun melkinname evenwichtig over 24 uur



- I Slechts 36% van de baby's voedt zich 's nachts (tussen 22–4 uur) niet
- I Deze baby's drinken 's morgens extra veel



Drinken jongens even veel als meisjes?

Jongens drinken meer dan meisjes! Jongetjes drinken gemiddeld 76 ml meer dan meisjes.

Over een dag genomen bedraagt het gemiddelde gedronken melkvolume 798 ml. Maar dit varieert van een baby die 478 ml dronk tot een andere die 1356 ml per dag dronk.



831 ml
Gemiddeld dagelijks volume ingenomen door jongens

755 ml
Gemiddeld dagelijks volume ingenomen door meisjes

Het bereik van normaal...

478–1356 ml

Bereik van dagelijkse melkinname van baby's die uitsluitend borstvoeding krijgen, en die groeien in overeenstemming met de WHO-groeierven.

Met borstvoeding gevoede baby's krijgen zeker genoeg melk. Naarmate baby's ouder worden drinken ze minder vaak, korter, maar ook grotere hoeveelheden. Hun dagelijkse melkinname (over 24 uur) blijft gelijk.

Tussen 3 en 6 maanden groeien baby's langzamer en hebben ze een relatief trager metabolisme, dus hebben ze niet meer melk nodig.

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117, e387–e395 (2006).
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. *Breastfeed Med* 8, 401–407 (2013).