

Hoe overleef je borstvoeding tijdens de zomer?

Tijdens de zomer komt heel vaak te vraag, heeft mijn baby genoeg aan moedermelk? Moet hij niet wat water bij krijgen?

Het antwoord is: Nee!

Waarom geen water?

Baby's die uitsluitend borstvoeding krijgen, hebben geen extra water nodig!

Moedermelk bestaat voor meer dan 80 % uit water, verder is de inhoud van de moedermelk volledig aan de baby aangepast en voorziet hem/haar dus van alle nodige vloeistoffen en voedingstoffen.

Heb je een pasgeborene, dan heeft de eerst colostrum genoeg inhoud om de baby voldoende om goed gehydrateerd te zijn.

Tips om de hete zomer te overleven ...

Jezelf verfrissen



Heel veel drinken
(Borstvoedings-ijsthee van [Noordbaby](#))

Schenk aandacht aan je borsten!
Controleer op rode plekken en ververs regelmatig borstkompresen!



Verfris 's avonds je huis, laat vanaf 's morgens alles toe



Eet af en toe fruit



Je baby verfrissen

Leg je baby nooit rechtstreeks in de zon.

Geef borstvoeding op vraag, hij zal wellicht meer kleinere hoeveelheden drinken.

Door de warmte verandert je samenstelling van je moedermelk en zal je zien dat de melk wat meer waterachtig is!

Gebruik een zonnehoedje



Ga wandelen in het bos,
schaduwrijke plaatsen



Gebruik zonnecrème SFR 50

Moedermelk ijsjes als je
baby al wat ouder is



Buiten in bad
(Schaduw,
niet op het heetste van de dag)