

# BORST VOEDING



## INLEIDING

Veel vrouwen willen borstvoeding geven. Borstvoeding is een natuurlijk vervolg op de zwangerschap en bevalling. En net als alle andere dingen die je voor de komst van je baby voorbereidt, is het belangrijk om je al tijdens de zwangerschap voor te bereiden op het geven van borstvoeding. Een goede voorbereiding zal de kans op een goed verloop van de borstvoeding vergroten. Weten hoe borstvoeding werkt is hiervan het begin.

Omdat borstvoeding extra voorbereiding vraagt, wordt het onderwerp borstvoeding in dit boekje onder de aandacht gebracht. Als je een bewuste keuze hebt gemaakt om kunstvoeding te geven, respecteren wij uiteraard die keuze. We zullen je hierbij zo goed mogelijk begeleiden.

Dit deel van het borstvoedingsboekje geeft je een globale uitleg van de belangrijkste dingen die je moet weten over borstvoeding. Verdere informatie over borstvoeding kun je via allerlei manieren tot je nemen. Naast boeken en internet is het bezoeken van een informatiebijeenkomst van de borstvoedingsorganisatie zeker een aanrader. Je zult tijdens de borstvoedingsbijeenkomsten algemene informatie over borstvoeding krijgen en er is ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen met andere zwangeren en moeders.

## WAAROM IS BORSTVOEDING BELANGRIJK?

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. Het geven van borstvoeding levert voor moeder en kind gezondheidswinst op. De positieve effecten van borstvoeding staan hieronder kort samengevat:

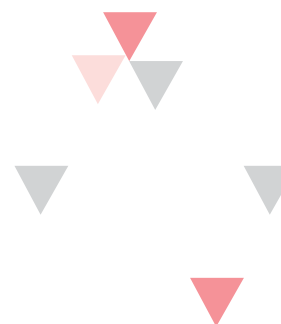
### Voor de baby

- ▶ Borstvoeding past zich aan naar de leeftijd en de behoeften van het kind. Borstvoeding is daarom niet na te maken en bevat alles wat een baby nodig heeft.
- ▶ Borstvoeding is direct beschikbaar, van juiste samenstelling en op de goede temperatuur.
- ▶ Op de lange termijn vermindert borstvoeding de kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten en overgewicht.
- ▶ Borstvoeding zorgt voor een betere hersenontwikkeling.
- ▶ Het drinken aan de borst bevordert de kaakontwikkeling.
- ▶ Borstvoeding geeft actief bescherming tegen verschillende ziekten. Borstgevoede baby's hebben minder kans op:
  - maagdarminfecties
  - middenoorinfecties
  - luchtweginfecties en astma
  - bacteriële infecties
  - hersenvliesontsteking
  - allergieën en eczeemDit zorgt ervoor dat borstgevoede kinderen in het eerste levensjaar minder vaak worden opgenomen in het ziekenhuis.

De grootste gezondheidswinst is te behalen als kinderen minimaal 6 maanden uitsluitend borstvoeding krijgen, maar ook een korte periode borstvoeding geven levert altijd nog meer gezondheidswinst op dan geen borstvoeding.

### Voor de moeder

- ▶ Borstvoeding geven bevordert het herstel van het lichaam, het beperkt het bloedverlies na de bevalling en maakt het voor de meeste vrouwen gemakkelijker weer op gewicht te komen.
- ▶ Het succesvol borstvoeding geven kan een positieve invloed hebben op het hechtingsproces van moeder en baby.
- ▶ Borstvoeding kan het zelfvertrouwen vergroten voor wat betreft het herkennen en ingaan op de signalen van de baby.
- ▶ Een langere periode borstvoeding geven verlaagt de kans op borst- en eierstokkanker voor de menopauze.
- ▶ Borstvoeding is altijd voorradig, het is goedkoop, het is hygiënisch en milieuvriendelijk verpakt.



## DE PRODUCTIE VAN BORSTVOEDING

In de zwangerschap zijn je borsten bezig met de voorbereiding op de borstvoeding. Het melkklierweefsel neemt toe en ontwikkelt zich volledig. Het colostrum, dat vanaf halverwege de zwangerschap aanwezig is, is de eerste voeding die je borsten aanmaken. Dit is een gele vloeistof die veel afweerstoffen en eiwitten bevat en licht verteerbaar is. In het begin zal je kind mondjesmaat melk (rond 7 tot 14 ml per voeding) binnenkrijgen. Door vaak aanleggen, stimuleer je de borsten om meer te produceren totdat tussen de 2de en 4de dag de eigenlijke melkproductie op gang komt. Na ongeveer twee weken verdwijnt het colostrum uit de melk, waardoor het aanzien ook verandert. De melk ziet er witter en dunner uit, dit zegt niets over de hoeveelheid calorieën die de melk bevat. Alle benodigde voedingsstoffen en beschermende bestanddelen zitten erin in precies de juiste verhouding.

In de praktijk blijkt dat de hoofdoorzaak voor het stoppen met het geven van borstvoeding is, dat vrouwen denken dat ze te weinig melk hebben. Slechts twee procent van de vrouwen in de wereld kan onvoldoende melk produceren. Of een vrouw voldoende melk heeft of niet, heeft niets met de grootte van de borsten te maken. Bepalend is de hoeveelheid melkklierweefsel dat op de volgende hormonen reageert:

**Oxytocine** zorgt ervoor dat de kleine spieren rondom de melkkliertjes samen-trekken waardoor de melk eruit geperst wordt. Dit noemt men toeschietreflex en veel moeders voelen het als een kriebeling, een tinteling of een trekkerig gevoel. Ook laat oxytocine je lekker rustig en loom worden. Dit kan je helpen om 's nachts weer snel in slaap te vallen na een voeding.

**Prolactine**, dat de productie van borstvoeding verzorgt, kan pas na de geboorte van de placenta zijn werk beginnen. Zodra je kind aan de borst zuigt, komt het hormoon vrij. Het principe van de melkproductie is gebaseerd op vraag en aanbod: Hoe vaker je aanlegt, hoe hoger het prolactine-gehalte in het bloed wordt. Hierdoor zal de melkproductie snel op gang komen en onderhouden worden.



## PRAKTISCHE ZAKEN OMTRENT BORSTVOEDING

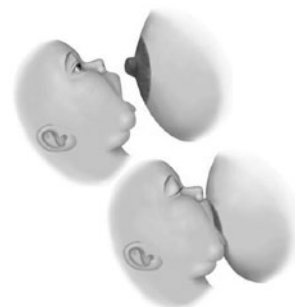
### Het eerste borstvoedingsmoment

Hoewel borstvoeding geven een natuurlijk proces is hebben de meeste moeders en baby's oefening nodig om met het voeden vertrouwd te raken. De oefening begint na de geboorte als je baby bloot tegen je aan ligt. Dit eerste, huid-op-huid, contact tussen moeder en kind is waardevol en bevordert de moeder – kind relatie. Direct na de bevalling zijn de meeste baby's rustig en alert. Binnen een uur zijn de aangeboren zoek- en zuig-reflexen van je baby het sterkst aanwezig en kunnen worden gebruikt. Een gezonde pasgeborene kan, als er tijd en ruimte gegeven wordt, zelf de tepel vinden door te kruipen op moeders buik. Het is belangrijk om gebruik te maken van dit moment en deze reflexen. De kraamverzorgster of verloskundige is er om eventueel ondersteuning te bieden bij het aanleggen. Neem de tijd en rust om aan te leggen, de kans is groot dat je baby vanzelf aan de borst gaat. Geduld is een belangrijke factor. Direct aanleggen is niet een absolute voorwaarde voor het welslagen van de borstvoeding. Als aanleggen door bijzondere omstandigheden niet mogelijk is kan hetzelfde ritueel op een later tijdstip plaats vinden.

### Aanlegtechniek

Sluit aan bij de aangeboren reflexen van je baby en kijk goed naar onderstaande details. Bij een goede aanlegtechniek let je op het volgende:

- ▶ Je neemt een rustige en ontspannen houding aan.
- ▶ Je baby ligt goed gesteund met het lijfje tegen je aan en heeft ruimte om zijn hoofdje te bewegen.
- ▶ Je baby ligt met het lichaam en hoofd in een lijn naar de moeder.
- ▶ Je baby ligt tegenover de tepel, met zijn mond iets onder de tepelhof.
- ▶ Je wacht totdat het mondje wijd open is en trekt het hele lijfje van de baby in één beweging dicht tegen je aan.
- ▶ Je baby ligt met een iets opgeheven hoofd aan de borst.
- ▶ De neus van je baby raakt de borst.
- ▶ Tijdens de voeding blijft het mondje van je baby wijd opengesperd en glijdt niet op en neer over de tepelhof. De kin ligt vlak tegen de borst, de onderlip is naar buiten gekruld en de tong ligt gedurende de hele voeding over de onderkaak.
- ▶ Heel het mondje is gevuld met tepel, tepelhof en borstweefsel.



### Let op:

- ▶ Het is je baby die naar de borst toegebracht wordt, niet de borst naar je baby!
- ▶ Het is niet de bedoeling dat de borst in de mond van je baby wordt geduwd.

Het is normaal dat je tepels de eerste 30-60 seconden van het voeden gevoelig of soms pijnlijk zijn. Na het toeschieten van de melk zakt dit gevoel. Als de gevoeligheid niet afzakt ligt de baby waarschijnlijk niet correct aan de borst. Haal dan je baby van de borst en probeer het aanleggen opnieuw totdat het voeden prettig aanvoelt. Na een poosje zullen je tepels gewend raken aan hun taak en zal ook de eerste pijn bij aanleggen minder worden of verdwijnen. Blijft het voeden pijnlijk vraag dan om deskundig advies.

Voor de toeschietreflex is het hormoon **oxytocine** nodig. Dit hormoon kan geactiveerd worden door het aanraken van en zuigen aan de tepel en door het zien of huilen van de baby. Eerst stromen de melkkanaltjes vol totdat de melk spontaan uit de borst loopt of in sommige gevallen spuit. De toeschietreflex kan gemakkelijk verstoord of vertraagd worden als je onder stress staat, vermoeid bent of bij pijn en ongemak. Het is dus belangrijk om de tijd te nemen voor een voeding, in een aangename positie te zitten/licgen en zo min mogelijk storende prikkels (harde televisie, muziek of te veel bezoek) om je heen te hebben. Warme kompressen, zachte massage van de borsten en een goede, rustige ademhaling van de moeder kunnen als stimulans helpen.

## Voedingshoudingen

Wanneer je je baby in één houding goed kunt voeden, zul je na enige oefening ook andere houdingen kunnen gebruiken. Het variëren van houdingen biedt als voordeel dat je baby de verschillende melkreservoirs in de borst goed kan legen. Enkele voedingshoudingen worden hieronder toegelicht.



### Liggend op de zij voeden

Je ligt in zijligging op bed. Je baby ligt met zijn buik naar je toe. Deze houding geeft de gelegenheid om te rusten tijdens het voeden. Daarnaast kan deze voeding prettig zijn na een keizersnede. Het nadeel van deze houding is dat je minder overzicht hebt.



### Voeden in zittende houding (madonnahouding)

Dit is de traditionele houding. Voordeel van deze houding is dat je veel overzicht hebt. Het lichaam van je baby ligt, ondersteund door je arm, voorlangs op je buik en ligt in een rechte lijn tegen je aan.



### Liggend op de rug voeden

Je baby ligt op zijn buik op je of op een kussen naast je. Je steunt het voorhoofd met je hand, zodat je baby niet met de neus in de borst zakt. Het voordeel van deze houding is dat de voeding rustiger verloopt doordat de zwaartekracht de krachtige melkstroom afzwakt. Deze houding wordt geadviseerd bij baby's die snel en gulzig aan de borst drinken.



### Zittend voeden met de baby onder de arm (rugby- of bakerhouding)

Je houdt je baby onder je arm, het lijfje ligt in je zij en je ondersteunt het hoofdje. Deze houding is aan te bevelen bij te vroeg geboren baby's of na een keizersnede.

Een variant op deze houding is de 'doorgeschoven houding'. Deze houding wordt veelal in de eerste periode na de geboorte geadviseerd. Je kan in deze houding goed bijsturen. Je baby ligt op je rechterarm en je steunt het hoofdje ook met je rechterhand, terwijl je met je linkerhand je linkerborst aanbiedt.

## Vraag en aanbod

Borstvoeding is een proces van vraag en aanbod. Het is daarom belangrijk om te voeden op verzoek. Dit wil zeggen dat je baby zo vaak en zo lang mag drinken als hij wil. De melkproductie komt goed op gang op het moment dat er frequent wordt aangelegd (de eerste dagen is 8-12 keer per 24 uur aanleggen heel normaal) en beide borsten per voeding worden aangeboden. Het bereiken van een evenwicht tussen vraag en aanbod kan wel een paar dagen duren.

Op ongeveer dag twee tot vier na de bevalling komt de melkproductie werkelijk op gang. Het op gang komen van de productie gaat gepaard met een grotere doorbloeding van de borsten. Stuwings van de borsten kan op dag drie á vier na de bevalling optreden. Gestuwde borsten voelen vol en gespannen aan. Door je baby frequent en lang op de juiste manier aan te leggen, is de stuwings vaak na een paar dagen grotendeels verdwenen.

Gedurende de dagen dat de melkproductie op gang komt gebruiken baby's energie uit hun, speciaal daarvoor aangelegde, energievoorraden. Vaak valt een baby de eerste vier dagen af. Dit is een normaal proces, echter mag een baby niet te veel in gewicht afnemen. Wanneer het systeem van vraag en aanbod goed op elkaar is afgestemd stabiliseert het gewicht en neemt daarna geleidelijk toe.

Het is belangrijk dat je baby dag en nacht dicht bij je in de buurt is (rooming-in). Zo leer je de baby kennen. Je leert al snel de 'voedingssignalen' kennen, hiermee laat je baby merken dat het graag weer aan je borst wil drinken. Smakkende lippen, het hoofd opzij draaien, op handen of vingers sabbelen, bewegen met de mond en de tong naar buiten steken zijn voedingssignalen. Als je wacht met aanleggen tot de baby huilt is het aanleggen moeilijker. Huilen is vaak het laatste signaal dat de baby geeft.

Door het gebruik van de fopspeen kunnen de voedingssignalen van de baby onderdrukt worden. Het kan zijn dat daardoor de baby minder effectief aan de borst drinkt. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen of flesje te geven.

### Hoe vaak en hoe lang voeden

Borstvoedingspatronen variëren per baby. Een patroon dat goed is voor de ene baby hoeft dat voor de andere baby niet te zijn. Een gezonde baby die goed drinkt zal op een natuurlijke manier het voedingsritme krijgen dat het meest geschikt voor hem / haar is. Niemand kan een moeder precies vertellen hoe vaak en hoe lang haar baby borstvoeding nodig heeft, of op welke leeftijd haar baby's nachts zal doorslapen. Daarom is borstvoeding geven een kunst en geen wetenschap. Te vaak aanleggen kan haast niet. Baby's die borstvoeding krijgen kun je in principe niet overvoeden. De afnemer, jouw baby bepaalt immers hoeveel melk je maakt.

Door frequent aan te leggen ontstaan geen tepelkloven. Tepelkloven ontstaan meestal door een verkeerde aanlegtechniek.

Natuurlijk komt het voor dat een baby niet duidelijk aangeeft, dat hij wil drinken. In dat geval is het belangrijk dat je de baby minimaal 8 maal per dag voedt. Tijdens de kraamweek is vaker voeden heel gewoon. Er wordt geen maximum gelegd op het aantal voedingen.

Het komt ook voor dat een baby de hele dag door om een voeding lijkt te vragen. Dan is het belangrijk te onderzoeken of de baby wel effectief drinkt. Ook als je baby structureel een uur nodig heeft voor de voeding is het belangrijk om te kijken naar de aanlegtechniek.

Je baby krijgt genoeg voeding wanneer zij/hij :

- ▶ Zes tot acht natte luiers per etmaal heeft vanaf de vierde dag na de geboorte.
- ▶ De eerste zes weken drie tot vijf keer per etmaal mosterd-geel gekleurde ontlasting heeft. Vanaf week zes kan de frequentie van de ontlasting afnemen naar eens in de vier tot tien dagen.
- ▶ Zichzelf meldt voor een voeding.
- ▶ De borsten goed leeg drinkt; de borsten voelen na het voeden soepeler en leger aan.
- ▶ Een alerte en tevreden indruk maakt.
- ▶ Minimaal 100 gram per week aankomt.

**Regeldagen** zijn dagen waarop de voedingsbehoefte van de baby onverzagdigbaar lijkt. De vraag naar voeding is dan groter dan het aanbod, bijvoorbeeld omdat de baby hard groeit, of doordat de moeder een drukke of spannende tijd heeft gehad. Je borsten zijn dan letterlijk meer melk aan het regelen en dat voel je. Je baby wil vaker drinken en is minder tevreden na een voeding. Er zijn geen regels te geven over de momenten waarop deze dagen zich voordoen. Baby's kunnen nukkig zijn in deze periode, weinig slapen en veel huilen en soms zelfs moeite hebben met aanhappen. Neem vooral rust en probeer goed te drinken. Vaak aanleggen zorgt ervoor dat de productie weer op peil komt. Er is dan weer een nieuw evenwicht ontstaan.

#### **Verzorgen van de borsten**

Voor het geven van borstvoeding is het prettig dat je tepels soepel en elastisch zijn. De huid van de tepels is te vergelijken met die van je lippen. Het is belangrijk om de huid vet en soepel te houden. Je kunt je borsten beter niet grondig wassen met zeep, omdat zeep veel vet onttrekt aan de huid. De tepel en de tepelhof (de donker gekleurde huid rondom de tepel) verzorgen zichzelf door een stofje dat wordt uitgescheiden door de kliertjes in de tepelhof. In de borstvoedingsperiode is het voldoende de borsten te wassen met water. Het is belangrijk na de voeding de tepels goed te laten drogen aan de lucht. Verder kan het prettig zijn om na de voeding wat borstvoeding uit de borsten te halen en over de tepels uit te smeren.

De witte bloedlichaampjes hebben een beschermende werking tegen bacteriën. Bij uitgedroogde, pijnlijke of kapotte tepels kan pure lanoline (wolvet) creme het genezingsproces bevorderen. Er zijn verschillende merken lanoline creme verkrijgbaar bij bijvoorbeeld thuiszorgwinkels, apotheken en sommige drogisterijen. Pure lanoline creme hoeft voor het voeden niet verwijderd te worden van de tepel. Verschoon geregeld je zoogcompressen. Bij gebruik van wasbare zoogcompressen is het verstandig deze op 60°C of warmer te wassen om groei van schimmels te voorkomen.

#### **Leefwijze van de moeder**

Het drinken van water naar behoefte is tijdens de borstvoedingsperiode erg belangrijk! Het advies is om minimaal 2 liter vocht per 24 uur te nuttigen. Daarnaast gebruik je ongeveer 500 kCal per dag extra. Op de site van het voedingscentrum vind je hier meer informatie over. In principe mag je alles eten als je borstvoeding geeft. De darmflora van de baby wordt in de eerste drie maanden opgebouwd. Als je gevarieerd eet zal de baby ook gevarieerde smaken leren kennen. Dit is een voordeel als de baby vast voedsel gaat eten. Wel kan het zijn dat door de voeding van de moeder de baby darmkrampjes krijgt. Darmkrampjes krijgen is een normaal proces bij baby's en gaat in principe vanzelf weer over. Bij vragen hierover; raadpleeg je verloskundige of het consultatiebureau.



## BIJVOEDEN EN KOLVEN

### Bijvoeden

Bijvoeding is het geven van andere voeding naast borstvoeding uit de borst. In principe heeft een gezonde voldragen baby geen andere voeding, naast borstvoeding, nodig. Hier kan van worden afgeweken indien dit medisch noodzakelijk is. Enkele redenen kunnen zijn:

- ▶ een wat kleine of jonge baby of juist een erg grote baby.
- ▶ een baby die 10 % of meer is afgevalen ten opzichte van het geboortegewicht, of als de baby te veel dreigt af te vallen.
- ▶ tijdelijk medicijngebruik van de moeder, bij de meeste medicijnen kun je borstvoeding geven.

Uiteraard wordt elke situatie individueel beoordeeld. Mocht bijvoeding noodzakelijk zijn dan wordt de baby bij voorkeur bijgevoed met afgekolfd melk. De bijvoeding wordt liever niet met een fles gegeven. Dit is vanwege het feit dat het zuigen aan een speen een andere techniek vraagt dan het zuigen aan de borst. We laten deze mogelijke zuigverwarring bij de baby liever niet ontstaan. Daarom wordt bijvoeding toegediend met een spuitje of een cupje/ lepeltje. Mocht bijvoeding nodig zijn dan krijg je daarover instructie van de kraamverzorgende of verloskundige.

### Kolven

De kans is aanwezig dat je gaat kolven als je borstvoeding geeft. Dit kan zowel in het kraambed of in de periode daarna.

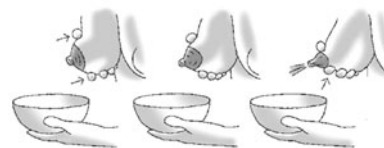
Als bijvoorbeeld de voeding nog op gang gebracht moet worden of als je weer gaat werken.

Met behulp van kolven wordt het zuigen van de baby nagebootst, de melk die begint te stromen wordt opgevangen in het flesje en kan op een ander moment gegeven worden aan de baby.

Het is niet nodig om al in de zwangerschap een kolf aan te schaffen. Indien nodig is deze snel genoeg in huis. Bovendien zijn er verschillende kolven, die ook voor verschillende doeleinden gebruikt kunnen worden. Zo zijn er handkolven en elektrische kolven. Welke kolf geschikt is, hangt af van hoe vaak gekolfd wordt, de reden dat er gekolfd wordt, de plaats waar gekolfd wordt en het beschikbare budget.

Als de melkproductie op gang gebracht moet worden is een (dubbelzijdige) elektrische kolf aan te raden. Je kunt deze het beste huren bij een thuiszorgwinkel. Een handkolf of een kolf met kleine motor is voor het op gang brengen van de melkproductie ontoereikend. Een elektrisch kolfapparaat is effectief en gemakkelijk in gebruik en is de aanschafprijs meer dan waard om met plezier (langere tijd) borstvoeding te kunnen blijven geven. Een handkolf is geschikt om af en toe te kolven.

Het is ook mogelijk om met de hand te kolven. Het voordeel hiervan is dat de toeschietreflex eerder gestimuleerd kan worden vanwege het huid- op huidcontact. Kolven met de hand vraagt vaak wel enige oefening. Als je de techniek onder de knie hebt, is afkolven met de hand snel en effectief.



Kolven met de hand kan op vele manieren. Een van de mogelijkheden is de volgende:

- ▶ Je laat de borst in je hand rusten met de vingers eronder en de duim erop, ongeveer op de rand van de tepelhof.
- ▶ Je duwt de borst naar je ribben toe; een zware borst zal je liever eerst wat oplichten.
- ▶ Je knijpt duim en vingers in een ritmische beweging samen, zodat je melkklieren en melkkanalen leeg gedrukt worden. Het kan even duren voor de voeding begint te druppelen of lopen.
- ▶ Je verplaatst je hand regelmatig rond de borst en pauzeert even als er niet veel melk meer komt.

### Bewaren en gebruiken van afgekolfd borstvoeding

De afgekolfd borstvoeding kun je bewaren in kunststof bakjes of in flesjes. Deze moeten van tevoren met kokend heet water uitgespoeld worden.

Locatie	Houdbaarheid
Kamertemperatuur	8 - 10 uur
Koelkast*	48 - 72 uur
Vriesvak koelkast	2 weken
Diepvriezer	3 - 6 maanden

\* bewaar de melk achter in de koelkast

Het advies is om borstvoeding te ontdooien in de koelkast. Ontdooide borstvoeding mag niet opnieuw ingevroren worden en moet binnen 24 uur gebruikt worden. Het is in principe niet nodig om gekolfd borstvoeding voor het voeden te verwarmen. Je kunt het vanaf 1 uur voor de voeding buiten de koelkast op kamertemperatuur laten komen. Indien je het wel wilt verwarmen doe dit dan tot maximaal 35 graden Celsius bij voorkeur met behulp van een flessenwarmer of onder stromend warm water. Te heet verwarmen en het gebruik van de magnetron levert verlies van antistoffen en voedingsstoffen op.



## WAT JE VAN ONZE BEGELEIDING KAN VERWACHTEN

- ▶ Meteen na de geboorte ligt je baby in principe bloot op bloot tegen je aan. We streven naar rust, zodat jullie als ouders alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar. Je pasgeboren baby voelt je warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Waarbij nodig geven wij of de kraamverzorgster ondersteuning bij het aanleggen. We streven er naar om je baby binnen een uur na de geboorte aan de borst te leggen.
- ▶ Tijdens de kraamperiode geven wij informatie over borstvoeding en ondersteunen wij je waarbij nodig. We streven er naar om de borstvoeding zo goed en prettig mogelijk te laten verlopen.
- ▶ Als er extra zorg nodig is bij het geven van borstvoeding maken wij, in samenspraak met jou en de kraamverzorgster, een passend plan voor de borstvoeding. Mocht dit onvoldoende zijn, dan adviseren wij je om contact op te nemen met een lactatie(des)kundige. Zij zijn extra gespecialiseerd in de begeleiding bij borstvoeding.
- ▶ Na afloop van de kraamtijd dragen wij onze zorg voor je baby over aan het consultatiebureau. In principe zijn zij dan ook verantwoordelijk voor de borstvoeding. Tot ongeveer zes weken na de bevalling blijven wij ook beschikbaar voor het stellen van vragen.

## Tenslotte: leer je baby kennen en neem de tijd...

Je borstvoeding staat of valt bij het wel of niet leren kennen van je baby. Kijk naar je kind en vertrouw op je eigen vermogen om borstvoeding te geven. De eerste weken is het vaak even doorzetten. Door de gebroken nachten zo vlak na de bevalling kan het soms zwaar voelen. Geef jezelf en de baby een week of 4 tot 6 om een evenwicht te bereiken en verwacht niet dat het meteen vlekkeloos loopt.

Samen met UNICEF en de WHO raden we je aan om de eerste zes maanden alleen borstvoeding te geven. Daarna heeft je baby ook ander voedsel nodig. Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby willen.

## We wensen jou en je baby een goede borstvoedingsperiode!

## VOORLICHTINGSBIJENKOMSTEN OVER BORSTVOEDING

Om je optimaal voor te bereiden op het geven van borstvoeding raden wij je aan om een of meerdere voorlichtingsbijeenkomsten over borstvoeding te bezoeken. Neem voor het actuele aanbod een kijkje op onze website!

### Borstvoedingsorganisatie La Leche League (LLL)

#### Onderwerpen

- ▶ voorbereiden op borstvoeding; borstvoeding in de kraamtijd
- ▶ problemen voorkomen en oplossen
- ▶ de grotere baby, afkolven, borstvoeding en werken, ander voedsel erbij

**Voor meer informatie en aanmelden:** voorlichtingsbijeenkomsten worden gehouden in Verloskundigen Praktijk Gouda.

*Caroline Caris*

T: 0182-571199

*Layla van Westerlaak*

T: 06-28261843

E: [lll-gouda@lalecheleague.nl](mailto:lll-gouda@lalecheleague.nl)

[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

## CLIËNTE HEEFT INFORMATIE GEKREGEN OVER:

- positieve effecten van borstvoeding voor moeder en kind.
- belang van huid op huid contact direct na de geboorte.
- voeden op verzoek.
- rooming in.
- nadelen speengebruik.
- borstvoedingsverenigingen en cursussen.
- wettelijke regelingen rondom borstvoeding.
- inloopspreekuur van consultatiebureau's van Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

## NUTTIGE ADRESSEN

### **Borstvoedingsvereniging La Leche League**

[www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

Borstvoedingorganisatie La Leche League bieden informatie en ondersteuning aan iedereen die geïnteresseerd is in borstvoeding, of je nu zwanger of net bevallen bent, een oudere baby voedt of beroepsmatig met borstvoeding bezig bent.

### **Producenten van borstkolven en andere borstvoedingsproducten:**

Medela: [www.medela.nl](http://www.medela.nl)

Ardo: [www.ardo.nl](http://www.ardo.nl)

Armeda

### **Thuiszorgwinkels in Gouda:**

[www.medicorner.nl](http://www.medicorner.nl)

### **Vegro**

Bodegraafsestraatweg 3

Gouda

0800 2887766

[www.vegro.info](http://www.vegro.info)

### **Medipoint**

Ronsseweg 3

Gouda

0900 1121125

[www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)

### **Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid**

[www.minszw.nl](http://www.minszw.nl)

Informatie over wettelijke regelingen rond zwangerschap en zorgverlof en de periode van werken en borstvoeding.

### **Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen**

[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

Een lactatiekundige IBCLC is een borstvoedingspecialist. De Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL) geeft informatie over lactatiekundige in Nederland. Een lactatiekundige kan geraadpleegd worden bij vragen of problemen bij borstvoeding.

### **Stichting Zorg voor Borstvoeding**

[www.zorgvoorborsvoeding.nl](http://www.zorgvoorborsvoeding.nl)

De stichting Zorg voor Borstvoeding is door UNICEF Nederland opgericht om de wereldwijde borstvoedingscampagne 'Baby Friendly Hospital Initiative' (BFHI) in Nederland te realiseren.

De stichting ondersteunt zorgverleners en ouders bij het begeleiden en geven van borstvoeding.

### **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

Een borstvoedingsvereniging die wetenschappelijke, gefundeerde, consistente informatie geeft over borstvoeding aan (aanstaande) ouders en andere belangstellenden.

### **Voedingscentrum**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Informatie over borstvoeding en voeding

### **Overige informatieve sites:**

[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)

