Borstvoeding

Verloskundigenpraktijk Driebergen

verloskundigen aandelaak.nl

het Wonder verloskundigenpraktijk

GCM Verloskunde en Echobureau Maarssen

vida VERLOSKUNDIGEN

Verloskundige Praktijk Zeist Zorgzaam Rondom

Inhoudsopgave

Voorwoord 3
Tien Vuistregels 4
Toelichting op de vuistregels 5
Ondersteuning door je partner 18
Pijnbestrijding bij de bevalling (ruggenprik) en borstvoeding 18
Verstopt melkkanaal en (dreigende) borstontsteking 19
Werk en borstvoeding 20
Borstvoeding en de wet 21
Hoe lang geef je borstvoeding? 22
Anticonceptie en borstvoeding 22
Nog even het belangrijkste op een rij 23
Tot slot 23
Meer informatie over borstvoeding 24
Adressen 26

5e druk *februari 2017*
uitvoering *digitaal*
teksten / redactie *Jeannette Boom, verloskundige / lactatiekundige IBCLC*

ontwerp en fotografie cover *Manschot Grafimedia, Zeist*

Verloskundigenpraktijk Driebergen

het Wonder verloskundigenpraktijk

vida verloskundigen

GCM Verloskunde en Echobureau Maarssen

verloskundigen aandelaak.nl

Verloskundige Praktijk Zeist Zorgzaam Rondom

Voorwoord

In dit boekje willen we jou en je partner informatie te geven over borstvoeding. De bevalling komt dichterbij en belangrijke vragen dienen zich aan zoals: Waarom kies ik voor borstvoeding? Waarom is borstvoeding het beste voor mijn kind en mij? Hoe vaak moet ik aanleggen en waar moet ik op letten?

Al deze vragen komen hier in dit boekje aan bod en we hopen dat je na het lezen van dit boekje beter toegerust de kraamtijd ingaat en vol vertrouwen aan de borstvoedingsperiode begint. Wij staan klaar, samen met een team verloskundige zorgverleners om je de nodige begeleiding en adviezen te geven.
Ook de functie van je partner moet je niet onderschatten bij het geven van borstvoeding. Zij zijn het die je ondersteunen, aanmoedigen en zelfs begeleiden als er geen hulpverleners zijn. Uit onderzoek blijkt dat zij deze taak op zich kunnen nemen als ze hierover voldoende kennis hebben.
De tijd die je hebt om je kind te voeden is heel speciaal. Tijd om je kind lekker vast te houden, te knuffelen en om aandacht aan elkaar te besteden zijn hierbij belangrijk. Als je dichtbij je baby bent, heb je meer van het hormoon oxytocine in je bloed. Dit hormoon wordt ook wel moederhormoon of knuffelhormoon genoemd. Als een baby bij de moeder aan haar tepel zuigt komt er een dosis Ocytocine vrij en dat zorgt ervoor dat jij als moeder, je partner en je baby op elkaar gericht zijn en zich aan elkaar hechten. Terwijl je je kind borstvoeding geeft, kijk je naar je kind, leg je oogcontact en je ziet dat je kind terugkijkt. Het zorgt voor vertrouwen in elkaar.
Ouders, maar ook mensen om je heen, hebben soms bepaalde verwachtingen van het omgaan met de baby van dingen die zij om zich heen zien. De baby moet snel doorslapen en we bouwen het aantal voedingen snel af. De baby moet al snel in zijn eigen bedje op de babykamer slapen. Het voeden van je baby is een contact moment en als je snel het aantal voedingen afbouwt betekent dat, dat het aantal contactmomenten ook snel minder wordt. Dat is niet goed voor je baby. Je baby heeft interactie nodig en wil heel graag dicht bij jou of je partner zijn. Wegleggen, doorslapen is niet wat je baby van nature doet.
Wij vinden het belangrijk dat jij en je partner goed geïnformeerd zijn over het geven van borstvoeding. Wij reiken je dit boekje aan met de tien vuistregels betreft het borstvoedingsbeleid om tijdens de kraamtijd de samenwerking tussen jou als kraamvrouw, jouw partner, de kraamverzorgende en verloskundige zo goed mogelijk te laten verlopen. De eindverantwoordelijke is de verloskundige, waarbij jij altijd het laatste woord hebt en bepaalt wat er uiteindelijk zal gebeuren.
Dit boekje is bedoeld voor moeders die bevallen zijn van een op tijd en gezond geboren zuigeling. Als er hij staat kun je ook zij lezen.

Verloskundigenpraktijken
Bilthoven, Driebergen-Rijsenburg, Hoevelaken, Houten, Maarssen en Zeist (hoofdvestigingen)

Tien vuistregels

Vaak wordt de klacht gehoord dat er zoveel verschillende adviezen gegeven worden omtrent borstvoeding. Als borstvoedingsgecertificeerde praktijk houden wij ons aan de wereldwijd gehandhaafde vuistregels van WHO/UNICEF als uitgangspunt van ons borstvoedingsbeleid. Ook in Nederland zijn deze tien vuistregels aangenomen als leidraad voor het welslagen van het borstvoedingsbeleid.

1. De praktijk heeft een beleid ten aanzien van de borstvoeding, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.

2. Alle betrokken medewerkers worden de vaardigheden aangeleerd die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.

3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.

4. Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven.

5. Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.

6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, tenzij op medische indicatie.

7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer blijven (rooming-in).

8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.

9. Pasgeborenen die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.

10. Bij het beëindigen van de zorg wordt verwezen naar borstvoedingsgroepen (moedergroepen).

Toelichting op de vuistregels

Vuistregel 1 De praktijk heeft een beleid ten aanzien van de borstvoeding, dat standaard bekend gemaakt wordt bij alle medewerkers.

De verloskundigenpraktijk heeft een borstvoedingsprotocol waar alle medewerkers mee werken zodat er eenduidig voorlichting en advies gegeven wordt over borstvoeding in de zwangerschap en kraamtijd.

Vuistregel 2 Alle betrokken medewerkers worden de vaardigheden aangeleerd die nodig zijn voor het uitvoeren van dat beleid.

Het borstvoedingsprotocol is bekend bij alle verloskundigen. Ook bij de verloskundigen die komen waarnemen is dit protocol bekend, zodat zij allen hetzelfde beleid voeren ten aanzien van borstvoeding. Regelmatig volgen de verloskundigen een scholing over borstvoeding en tijdens de bijscholing over borstvoeding worden onder andere praktische vaardigheden aangeleerd om jou tijdens de kraamtijd zo goed mogelijk te kunnen begeleiden.

Vuistregel 3 Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.

Voordelen voor je baby

- Moedermelk is rijk aan afweerstoffen die een baby tijdens de eerste maanden beschermen tegen allerlei infecties. Zo vermindert de kans op of de ernst van diarree, middenoor- en hersenvliesontsteking, lucht- en urineweginfecties en darminfecties.
- Drinken aan de borst zorgt voor een betere kaakontwikkeling waardoor goede motoriek van de mondspieren ontstaat.
- Op latere leeftijd is er minder kans op o.a. suikerziekte en hart- en vaatziekten.
- Moedermelk lijkt te beschermen tegen allergie.
- Moedermelk is licht verteerbaar en veroorzaakt minder maag- en darmproblemen dan kunstvoeding.
- De hoeveelheid en de samenstelling van de melk zijn altijd aangepast aan de behoefte van je baby.
- Sommige studies wijzen op een beschermend effect van borstvoeding tegen wiegendood.
- Borstvoeding zou ook de kans op overgewicht op latere leeftijd doen verminderen. Verder onderzoek is hiervoor nodig.
- Borstvoeding geven zorgt voor een heel speciaal contact tussen jou en je baby en zorgt voor een veilig gevoel bij je baby.
- Borstvoeding beschermt tegen jeugdobesitas.
- Borstvoeding garandeert optimale hygiënische voeding.

- Borstvoeding geeft bevrediging van de zuigbehoefte.
- De vetzuren in moedermelk spelen een belangrijke rol bij de rijping en ontwikkeling van de hersenen. Borstgevoede kinderen scoren daardoor beter op mentale- en motorische tests.

Voordelen voor jezelf
- Borstvoeding zorgt voor een sneller herstel van de baarmoeder.
- Borstvoeding beschermt tegen teveel bloedverlies na de bevalling.
- Je bent veel sneller opnieuw op het oorspronkelijke gewicht, want door het grote energieverbruik worden de vetreserves gebruikt.
- Moeders die minimaal 3 maanden uitsluitend borstvoeding hebben gegeven, hebben minder kans op borst- en eierstokkanker en mogelijk minder kans op botontkalking en heupfracturen.

Andere voordelen zijn
- Moedermelk is milieuvriendelijk met het oog op het niet nodig zijn van verpakkingsmateriaal.
- Moedermelk is altijd beschikbaar, klaar en op de juiste temperatuur.
- Kinderen die borstvoeding krijgen worden minder vaak ziek. Indirect geeft dit dus minder gezondheidszorgkosten. Daarbij hoeven ouders minder vaak afwezig te zijn op hun werk.
- Borstvoeding is gratis.

Voorlichting over borstvoeding binnen de verloskundige praktijk
Wij als verloskundige zorgverleners vinden het belangrijk je tijdens je zwangerschap voor te lichten over het geven van borstvoeding.
Dit doen wij op verschillende momenten in de zwangerschap:
- Bij de zwangerschapscontrole rond de 24 weken hebben we je folders meegegeven met informatie over de voordelen van borstvoeding voor jezelf en je baby.
- Ook heb je informatie gekregen over voorlichtingsavonden over borstvoeding. Van bijvoorbeeld de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN) en de Borstvoedingorganisatie La Leche League (LLL) Ook kraamzorgorganisaties en ziekenhuizen in de regio geven cursussen over borstvoeding. Laat je daarover informeren door je verloskundige zorgverlener.
- Wij raden we je aan om het boek Borstvoeding van Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes te lezen. ISBN 978-90-274-6621-1
- We geven je dit borstvoedingsbeleid mee zodat je kunt lezen wat je van onze begeleiding bij borstvoeding mag verwachten in de zwangerschap.
- Nadat we je dit boekje hebben uitgereikt bespreken daarna, tijdens een zwangerschapscontrole of er nog vragen zijn ten aanzien van dit beleid tegelijkertijd is dit boekje een naslagwerk om na de kraamtijd zo nodig naar terug te grijpen.

We zullen een gesprek met je hebben over het geven van borstvoeding en bespreken we of er nog vragen zijn ten aanzien van dit beleid. Tijdens dit gesprek komen de volgende vragen aan de orde:

- heb je na het lezen van dit boekje nog vragen over het geven van borstvoeding?
- heb je een cursus over borstvoeding gevolgd?
- verwacht je bepaalde problemen bij het geven van borstvoeding, door vlakke of ingetrokken tepels? Of omdat je een borstoperatie hebt gehad?
- heb je vragen over een eerdere negatieve ervaring bij het geven van borstvoeding?

Mocht je specifieke vragen hebben of problemen verwachten, dan zullen we je advies geven en je zo nodig in de zwangerschap verwijzen naar een lactatiekundige.
Natuurlijk kun je ook op andere momenten met al je vragen over borstvoeding bij ons terecht.

Tijdens onze voorlichting zullen we het belang van de volgende punten nog eens benadrukken:

- Rust na de bevalling.
- Huid op huid contact na de bevalling.
- Rooming-in.
- Vraag en aanbod.

Deze onderwerpen komen in dit boekje nader aan de orde.

Het belang van huid-op-huid contact
Er zijn veel onderzoeken die laten zien dat moeders en baby's bij elkaar horen: huid-op-huid (de baby bloot, niet in een deken gewikkeld). Direct na de geboorte, maar ook daarna! De baby is blij, de temperatuur van de baby is normaal, de hartslag en ademhaling van de baby zijn rustig, de bloeddruk van de baby gaat omlaag en de bloedsuikers van de baby zijn stabiel. Als de baby alleen is, zijn al deze waarden minder goed. Daarbij zorgt huid-op-huid contact meteen na de geboorte ervoor dat de baby gekoloniseerd wordt door dezelfde bacteriën als die van de moeder. Verondersteld wordt dat dit van belang is bij de preventie van allergieën.

Om te begrijpen hoe belangrijk het is voor moeder en baby om vooral in de eerste weken zoveel mogelijk huid-op-huid contact te hebben, is het goed om te weten dat de natuur-

lijke leefomgeving voor een baby de letterlijke nabijheid (in de armen van) zijn ouders is. Wanneer een baby uit zijn natuurlijk leefgebied wordt verwijderd, vertoont hij alle lichamelijke tekenen van grote stress. Bij zoogdieren zien we een vergelijkbare reactie van stress.
Wanneer een baby ingebakerd is, kan hij niet met zijn moeder communiceren zoals moeder natuur het heeft bedoeld. Door middel van huid-op-huid contact wisselen moeder en kind sensorische informatie uit waardoor de baby gestimuleerd wordt in zijn natuurlijke babygedrag: hij zoekt naar de tepel, hij blijft kalm, hij ademt op natuurlijke wijze, hij blijft warm, behoudt goed zijn lichaamstemperatuur en houdt zijn bloedsuiker prima op peil. Al met al kost het hem relatief weinig energie om te leven.
De voordelen van huid-op-huid contact zijn zo duidelijk dat de World Health Organization (WHO) adviseert huid-op-huid contact na te streven bij alle pasgeborenen onafhankelijk van de wijze van de bevalling (vaginaal of via een keizersnede).

Als dit door omstandigheden rond de geboorte niet mogelijk is, kan je baby bloot op de borst bij je partner liggen. Als je baby van jou en je partner wordt gescheiden door opname op de kinderafdeling is het belangrijk te weten dat je die tijd later altijd kunt inhalen. Zodra je in de buurt van je baby bent en de omstandigheden laten dit toe, leg dan je baby bloot bij jou of je partner op de borst. In een geboorteplan kun je je wensen en verwachtingen beschrijven met betrekking tot de zorg rond de geboorte van je baby. Leg duidelijk vast in je geboorteplan dat je zo snel mogelijk huid-op-huid contact wil met de baby.

Troosten

Huilen en troosten

Als de baby huilt, wil je als ouder maar één ding: dat het ophoudt!
Veel ouders weten uit ervaring, dat ze het huilen kunnen stoppen, door de baby op te nemen, geruststellend toe te spreken en rechtop tegen zich aan, tegen hun schouder te leggen.
Onderzoek heeft dit bevestigd: als de ouder het kindje binnen anderhalve minuut oppakt en geruststelt, zal het eerder ophouden met huilen.

Pasgeboren baby's zoeken al meteen contact

Het is mooi om te zien hoe baby's toegerust zijn om contact te maken. Ze geven signalen als ze honger hebben, zich veilig voelen of hun verzorgers herkennen. Ouders en kind stemmen zich al tijdens de zwangerschap intuïtief op elkaar af. Dit gaat na de geboorte door via lichaamstaal. Een baby wordt door momenten van contact niet alleen gerustgesteld maar ook aangezet tot leren en doorgroeien.
Als je spontaan met de baby praat, je stem laten horen, zie je dat de baby reageert.

Vertrouwen

Huilen is een heel duidelijk signaal. Het is een dringende vraag om antwoord. En net als in een gesprek tussen volwassenen, reageer je meteen. Je geeft je baby daarmee te kennen dat je zijn vraag serieus neemt, en dat je er bent voor hem. Dat geeft je baby vertrouwen.
Baby's kunnen zichzelf nog niet geruststellen. Als ze huilen, maken ze stresshormonen aan, raken overstuur, en kunnen zich niet meer ontspannen. Door ze aan te raken, op te nemen, vast te houden, en troostend toe te spreken, vermindert de stress en kan de baby zich weer ontspannen en veilig voelen.

Bewegingsindrukken
Onderzoekers hebben ontdekt, dat het, behalve de vertrouwde stem, vooral aan de *verticale houding* ligt, dat de baby getroost wordt en waardoor de baby zich ontspant. Leg je baby daarom in een verticale houding, bloot, op de borst.
Beweging is heel belangrijk voor een baby. Het is het oudste zintuig dat wij hebben. Veel meer dan wij volwassenen oriënteert de baby zich op gevoel, tastzin, en bewegingsindrukken. De baby is een gevoelsmens.

Waarom huilt een baby?
Baby's over de hele wereld huilen. Dat is een universele taal, met allerlei signalen, toonaarden en geluiden, die ouders geleidelijk aan in de eerste weken en maanden leren ontcijferen. Als een baby huilt, kan dat zijn omdat hij honger heeft, of moe is, of over zijn slaap heen door alle indrukken die hij heeft opgedaan, of omdat hij zich naar voelt, een natte luier heeft.

Ouderintuitie
De meeste ouders leren binnen een paar weken in grote lijnen onderscheiden, waarom de baby huilt. Ze gaan geleidelijk aan de verschillende signalen en geluidjes en soorten huilen verstaan. Ze leren hun kind steeds beter kennen en zijn lichaamstaal intuïtief begrijpen.
De hormonale basis van die ouderintuïtie zijn de hormonen prolactine en oxytocine. Deze hormonen worden opgewekt in het contact met de baby en hebben alles te maken met verzorgen, tuttelen en moederen of ouderzorg. Het helpt ouders, om de signalen van de baby meteen op te vangen en te begrijpen. Het scherpt hun intuïtie.
Het is dan ook van belang te zorgen, dat je over flink wat oxytocine en prolactine beschikt.

Wat kan je daar zelf aan doen?
- Borstvoeding geven aan je baby, liefst bloot, heel dicht tegen je aan.
- Voelen van je baby, het dragen van je baby en huid-op-huid contact.

Heeft mijn baby nog extra vitamines nodig naast borstvoeding?
Naast borstvoeding heeft je baby extra vitamine D en K nodig.
Je begint met het geven van deze vitamines als je baby een week oud is. Je kunt speciale druppels met vitamine D en K kopen bij de apotheek of drogist.

- Vitamine D is net als calcium nodig voor de vorming van sterke botten. Vitamine D en calcium werken samen en kunnen eigenlijk niet zonder elkaar. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat calcium uit de voeding wordt opgenomen. Samen bouwen ze aan gezonde botten.
  Kijk op het flesje vitamine D hoeveel druppels dit zijn.
  Heeft je kind een donkere of getinte huid? Dan is extra vitamine D een leven lang nodig. Overleg dan met je arts en ga dan na de vierde verjaardag van je kind dus gewoon door met het geven van vitamine D.
- Vitamine K is nodig voor een goede bloedstolling en mogelijk ook voor de aanmaak van botten. Pasgeboren kinderen krijgen na de geboorte extra vitamine K. Je baby heeft bij borstvoeding de eerste 12 weken 150 microgram aan vitamine K-druppels nodig.

Vuistregel 4 Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven.

Geen haast

Je baby wordt afgedroogd en meteen verticaal op je buik gelegd en krijgt de kans om zelf zijn weg naar de borst te vinden, eventueel geholpen door jou als moeder of je partner indien nodig. Dit is baby's eerste reis in de buitenwereld en jij en je baby worden met rust gelaten om van elkaars gezelschap te genieten.

Vlak na de geboorte is je baby goed alert en wakker. Dit is het beste tijdstip om hem voor de eerste keer aan te leggen. Zo zal de melkproductie goed op gang komen en kun je een goede start maken met het geven van borstvoeding. Als je baby is geboren dan ligt hij op je blote borst, huid-op-huid. In het begin is het alleen maar wat likken en snuffelen. Geef hem even de tijd en hij zal spontaan naar je borst kruipen en beginnen aan te happen.

De eerste dagen zijn oefendagen. De borsten produceren kleine hoeveelheden melk. Omdat je baby's maag nog heel klein is, ongeveer zo groot als een knikker, zijn deze kleine hoeveelheden melk genoeg. Door je baby vaak aan te leggen, kan de baby zijn drinktechniek oefenen en krijgt hij alles wat hij nodig heeft.

De eerste keer voeden heeft een inprentend effect: in de hersenen wordt opgeslagen hoe hij aan de borst moet drinken. Je baby zal daardoor de volgende keer dat hij de borst krijgt aangeboden, precies weten hoe hij drinken moet.

Soms wil een baby na de geboorte niet direct aan de borst zuigen. Wees niet ongerust als je baby de borst niet meteen wil! Dat is niet erg. In de dagen na de bevalling zijn je borsten nog soepel en is er nog genoeg tijd om te oefenen.

Voordelen van aanleggen binnen een uur

- Je baby krijgt direct het colostrum binnen. Dit is de allereerste voeding die je baby aan de borst drinkt. Een paar druppels colostrum is al genoeg. Het maagje van je baby is nog maar zo groot als een knikker en hij kan niet meer verdragen! Colostrum bevat veel antistoffen en heeft een laxerende werking waardoor de darmen gestimuleerd worden het meconium (de eerste taaie ontlasting na de geboorte) snel te lozen. Je baby zal daardoor minder snel geel worden.

- Door het zuigen aan de borst zal de baarmoeder goed samentrekken waardoor bloedverlies wordt beperkt.
- Terwijl je baby tegen je aan ligt en drinkt, kun je in alle rust kennis met hem maken.
- Huid-op-huid contact bevordert de hechting tussen moeder en kind en stimuleert je melkproductie.

Vuistregel 5 Vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.

Aanmaak van moedermelk

In de 5de maand van de zwangerschap wordt onder invloed van het hormoon prolactine al een beetje melk door de borsten aangemaakt. De hormonen van de moederkoek onderdrukken dit proces nog. Na de geboorte van de moederkoek vallen deze hormonen weg. De Prolactine in het bloed gaat omhoog. Vanaf dat moment kan de productie van moedermelk ongehinderd stijgen.

Wanneer een baby aan de borst zuigt, worden de zenuwuiteinden in de tepel en de tepelhof geprikkeld. De hersenen van de moeder krijgen een signaal om het hormoon prolactine aan te maken. Dat hormoon stimuleert op zijn beurt de melkkliertjes om melk aan te maken. Hoe meer en hoe krachtiger de baby zuigt, hoe meer prolactine er afgescheiden wordt en hoe meer melk er gemaakt wordt.

Bekijk filmpje: **Borstvoeding geven**
https://www.youtube.com/watch?v=bJQwck31uWg&sns=em

Goed aanleggen van je baby

Breng je baby naar je borst zodat hij met zijn neus en mond recht tegenover de tepel ligt. Zorg dat zijn hoofd, schouders en heupen in een rechte lijn liggen, zodat hij zijn hoofdje niet hoeft te draaien om bij de borst te kunnen.

Streel het bovenlipje van je baby met de tepel van de ene mondhoek naar de andere en als je baby zijn mondje wijd opent, leg je hem aan de borst waarbij je je tepel op zijn gehemelte richt.

Je baby is goed aangelegd als:

- Het mondje wijd open over de tepel en tepelhof sluit.
- De lippen naar buiten gekruld zijn.
- Het neusje de borst aanraakt.
- De kin iets tegen de borst drukt.
- De wangetjes bol zijn.
- Er ritmische zuigbewegingen zijn. Eerst kort, om de toeschietreflex op te wekken, daarna worden de zuigbewegingen langer.
- Er in vaste volgorde een patroon aanwezig is van zuigen, slikken en ademhalen.

Bij elke voeding bied je beide borsten aan om de melkproductie goed te stimuleren. Je baby mag in principe drinken tot hij in slaap valt of de borst zelf loslaat. Controleer wel of je baby actief aan de borst drinkt. Als je baby goed drinkt, kun je zijn oortjes zien bewegen en na een paar dagen, als de borstvoeding goed op gang is, hoor je je baby slikken.
Na de eerste keer aanleggen leg je je baby 8-12 maal per 24 uur aan de borst. Je baby geeft zelf door middel van voedingssignalen aan wanneer hij wil drinken. Als hij overdag vaak heeft gedronken hoef je hem in de nacht niet wakker te maken. Vanaf de derde of vierde dag na de bevalling komt de melkproductie op gang. Je borsten kunnen daardoor vol en gespannen worden. Deze stuwing is tijdelijk en zal sneller over zijn als je je baby vaak laat drinken aan de borst.
De eerste dagen is het normaal dat je tepels de eerste 1 tot 1½ minuut gevoelig of soms pijnlijk zijn doordat spiertjes die in de tepel zitten uitgerekt worden. Als de melk toeschiet, zakt dit gevoel weer. Na enkele dagen doet het eerste aanzuigen geen pijn meer. Het voeden voelt dan plezierig aan. Bij de één duurt deze gewenning langer dan bij de ander. Als de gevoeligheid niet afneemt en het voeden pijnlijk blijft, dan is je baby waarschijnlijk verkeerd aangelegd. Haal dan je baby van de borst door je pink in de mondhoek van de baby te steken. Het vacuüm wordt verbroken en je baby laat de borst los. Leg daarna je baby opnieuw aan.

Kolven
Als je baby na de bevalling nog niet goed kan aanhappen, kun je een paar druppels melk met de hand kolven en die opvangen op een theelepeltje en deze aan je baby geven. Dit is al voldoende voor de eerste uren. Warmte op je borsten en je borst masseren helpt de melkstroom op gang te brengen voordat je gaat kolven.
Er zijn een aantal voordelen van met de hand afkolven. Het kost niets. Je kunt het altijd en overal doen. Het is geruisloos. Vaak lukt het zelfs beter dan kolven met een elektrische kolf, omdat je melk door huid-op-huid contact (je handen op je borst) gemakkelijker toeschiet.

Massage van de borst
Vooraf kun je je borst een korte massage geven. Dit zorgt ervoor dat je melk gemakkelijker toeschiet. Bij de eerste techniek leg je je handen om je borst. Masseer nu zachtjes in een klein cirkeltje met je handen van boven naar beneden en dan van rechts naar links. Deze beweging maak je altijd van de buitenkant van de borst richting de tepel. Plaats je handen op de borst, ieder aan een kant, en beweeg je handen heen en weer. Als laatste stap maak je met je vingers of de rug van je vingers zachtjes een rechte, strijkende beweging over je borst richting je tepel, alsof je de melk naar je tepel toe wilt sturen. Dit kun je de hele borst rond doen. Deze massage duurt ongeveer een minuut per borst, maar langer kan natuurlijk ook. Herhaal deze stappen een paar maal. Het is van belang dat de massage aangenaam voelt. Als het gevoelig of pijnlijk is, dan doe je het misschien te stevig.

Afkolven met de hand
Afhankelijk van wat je zelf prettig vindt, en of je je opvangbakje vasthoudt of ergens neer kunt zetten, gebruik je een of twee handen om mee af te kolven. Je houdt je borst in een C-greep (of een dubbele C-greep als je twee handen gebruikt). Je vingers liggen ongeveer 2,5 cm achter je tepel op de tepelhof. Je drukt je duim en vingers in één beweging richting je borstkas, naar elkaar toe en vervolgens richting je tepel.
Je kunt je hand steeds op een ander plekje van je tepelhof zetten, als de melk minder hard stroomt. Je kunt steeds van borst wisselen en dit meerdere keren herhalen.

iullustratie zie pag. 14

Bekijk filmpje: **Afkolven met de hand**
https://www.youtube.com/watch?v=BYW-NHJIKrc&sns=em

De afkolftechniek in drie stappen in voor- (boven) en bijbehorend zijaanzicht (onder)

Elektrisch kolven
Als het langer duurt voordat je baby de borst wil aanhappen, dan kun je het beste een dubbelzijdige elektrische kolf huren om de borstvoeding te stimuleren. Deze kun je huren bij de thuiszorgwinkel of bij een lactatiekundigenpraktijk in de regio. Kijk voor adressen en telefoonnummers bij jou in de buurt of vraag dit aan je verloskundige.

De eerste dagen als er nog weinig melk is, kun je de afgekolfde melk met een theelepel geven. Ook voeden met een speciaal daarvoor gemaakt cupje gaat heel goed (cupfeeding). Deze twee manieren om bij te voeden hebben onze voorkeur. Ondertussen is het belangrijk om te blijven oefenen met goed aanleggen. Zodra je baby beter aan de borst gaat drinken, kun je stoppen met kolven of het kolven gaan afbouwen. De kraamverzorgende kan je hierbij helpen.

Wanneer jij en je baby door omstandigheden van elkaar gescheiden zijn, is het belangrijk dat je, zodra de situatie dit toelaat, begint met kolven. Start met kolven met de hand en als de borstvoeding goed op gang is, kolf je met een dubbelzijdige elektrische kolf. Kolven doe je het beste op de tijden dat je normaal gesproken je baby de borst zou geven. Daarbij is het belangrijk dat vaak en kort kolven de melkproductie beter stimuleert dan een paar keer lang kolven.

Bekijk filmpje: **Wat gebeurt er als je kolft?**
https://www.youtube.com/watch?v=CqtDFlKUxlI&sns=em

Vuistregel 6 Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, tenzij op medische indicatie.

Colostrum (de eerste melk) en moedermelk bevatten alle voedingstoffen die je baby nodig heeft voor zijn groei en ontwikkeling. Een gezonde, voldragen baby heeft vet en vochtreserves waardoor hij de eerste 24-36 uur genoeg heeft aan het colostrum, de eerste moedermelk.

Medische redenen om je baby toch extra voeding te geven:
- Je hebt zwangerschapssuiker gehad in de zwangerschap.
- Je baby weegt te zwaar voor de duur van de zwangerschap.
- Je baby is meer dan 10% afgevallen t.o.v. zijn geboortegewicht.
- Je baby is te geel.
- Je baby heeft op dag 5 nog steeds meconium (je baby's eerste ontlasting).
- Je baby is te licht t.o.v. zijn geboortegewicht.

De beste manier om je baby extra voeding te geven is met afgekolfde moedermelk. Als deze niet beschikbaar is, kan er bijgevoed worden met volledige kunstmatige zuigelingenvoeding.

Het is normaal dat je baby de eerste dagen afvalt. De kraamverzorgende zal elke dag je baby wegen. Door je baby elke dag op een vast moment bloot te wegen, kun je goed in de gaten houden hoeveel je baby afvalt en wanneer hij weer gaat groeien.
Het is zeker niet de bedoeling je baby voor en na elke voeding te wegen. Dit is niet nauwkeurig en geeft veel onrust. Zodra je baby goed groeit, is wegen niet meer nodig.
Het aantal plas- en poepluiers is een goede indicatie van wat je baby aan de borst drinkt. Vanaf de derde of vierde dag heeft je baby vier tot zes volle plasluiers en twee tot vijf poepluiers per etmaal.

Is je baby 7% van het geboortegewicht afgevallen dan is het nodig de borstvoeding te evalueren. Belangrijk daarbij is na te gaan:
- Of je baby goed is aangelegd en actief als hij aan de borst drinkt.
- Drinkt hij wel vaak en lang genoeg drinkt.
- Is de melkproductie goed op gang.
- Is je baby 8-12 keer per 24 uur aangelegd.
- Heeft hij genoeg poep- en plasluiers.
- Wat is de kleur van de poepluiers.

Als er, ondanks vaak aanleggen, nog niet genoeg melk beschikbaar is, gaan we extra kolven om de aanmaak van moedermelk te stimuleren.
Is je baby 10% van het geboortegewicht afgevallen, dan geven we, naast je eigen gekolfde moedermelk, zo nodig volledige kunstmatige zuigelingenvoeding.

Vuistregel 7 Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer blijven (rooming-in).

Rooming-in wil zeggen dat jij en je baby dag en nacht bij elkaar op één kamer blijven. Omdat jullie dicht bij elkaar zijn, leer je je baby en zijn behoeften goed kennen. Zeker in de eerste week is dit belangrijk omdat de borstvoeding nog op gang moet komen.
Zodra je baby aangeeft te willen drinken, kun je hem aan de borst leggen. Je kunt je baby al aanleggen als hij in een lichte slaap is. Hij zal voedingssignalen afgeven. Deze herken je doordat je baby smakgeluidjes maakt, met zijn armpjes en beentjes gaat bewegen en vaak zie je de oogjes heen en weer bewegen onder de oogleden.
Soms brengt hij zijn vuistje of vingertjes naar de mond, en zoekt hij de tepel door zijn hoofdje heen en weer te draaien. Je baby is dan aan een voeding toe. Omdat jij dicht bij je baby bent, kun je je baby aan de borst leggen en zal hij meteen gaan drinken. Op deze manier geef je soms 2 voedingen extra per 24 uur en dat komt het op gang brengen van de borstvoeding ten goede.

Als je baby niet bij je op de kamer ligt, mis je deze voedingssignalen en ga je pas naar je baby toe als hij begint te huilen. Huilen is een laat voedingssignaal. Je baby heeft al lang daarvoor aangegeven dat hij wil drinken.

De Wereld Gezondheidsraad (WHO) adviseert om tot 6 maanden na de geboorte je baby dicht bij je te houden.

Vuistregel 8 Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.

Voeden op verzoek wil zeggen dat je je baby zo vaak en zo lang laat drinken als hij zelf wil. Vooral de eerste dagen zal je baby vaak willen drinken, ook 's nachts. Dit is best een heftige en vermoeiende periode. Na enkele dagen is de borstvoeding goed op gang gekomen en zal je baby steeds meer in een eigen ritme komen. Ga, als je baby overdag slaapt, ook slapen om voldoende rust te krijgen.

Regeldagen
Rond de twee en zes weken, de drie en zes maanden willen veel baby's vaker drinken. Je baby is gegroeid en heeft meer voeding nodig. Dit worden regeldagen genoemd. Dit kan 1 à 2 dagen duren. Als je je baby iedere keer aanlegt als hij wilt drinken, en dat kan wel 10-12 keer per etmaal zijn, zal je melkproductie zich aanpassen aan de toegenomen behoefte van je baby. Hoe vaker je je baby voedt, hoe meer melk je hebt. Met andere woorden, zuigen maakt melk! Na enkele dagen is vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd en zal je baby weer in zijn ritme komen.

Vuistregel 9 Aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen wordt geen speen of fopspeen gegeven.

Het frequent gebruik van een speen of fopspeen kan de eerste periode leiden tot problemen met drinken aan de borst: een baby met een rustig karakter kan tevreden op een fopspeen blijven zuigen zonder aan te geven dat hij de borst wil en zal daardoor voedingen missen. Vermoeidheid en belasting van de mond- en kaakspieren kan er voor zorgen dat de baby minder effectief en minder lang aan de borst drinkt. Het resultaat hiervan is dat je baby minder vaak gevoed wordt, minder voeding krijgt en langzamer zal groeien. Daarom raden wij de eerste dagen het gebruik van een speen of fopspeen af. Wanneer je baby goed aan de borst drinkt, neemt de kans hierop sterk af.

Vuistregel 10 Bij het beëindigen van de zorg wordt verwezen naar borstvoedingsorganisaties.

Als de kraamtijd is afgelopen, kun je met al je vragen over borstvoeding ook terecht bij borstvoedingorganisatie La Leche League en de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk. Deze vrijwilligersorganisaties bestaan uit moeders die zelf borstvoeding hebben gegeven. Zij zijn geschoold om informatiebijeenkomsten te geven en telefonisch hulp te verlenen. Tijdens de bijeenkomsten kunnen voedende moeders ervaringen uitwisselen en worden vragen rondom borstvoeding beantwoord. Kijk voor contactgegevens en websites achter in dit boekje.

Ondersteuning door je partner

Je partner speelt een belangrijke rol bij het slagen van de borstvoeding. Borstvoeding geven is een verantwoordelijkheid die jullie samen dragen. Deze belangrijke factor wordt wel eens vergeten. Als jullie samen weten hoe belangrijk borstvoeding is voor de gezondheid van jullie kind en hoe borstvoeding werkt, zal het makkelijker zijn om met rust en plezier te voeden. Het is prettig als je weet dat je er niet alleen voor staat.

Daarom is het belangrijk dat:

- Je partner zich ook informeert over borstvoeding om een realistisch beeld te hebben van wat borstvoeding inhoudt. Zo kan je partner ook achter deze keuze staan.
- Je partner meeluistert als je begeleiding krijgt bij de borstvoeding. Zo kun jij steeds terugvallen op je partner en dat zal voor jou een hele steun zijn.
- Je partner op zoek gaat naar handelingen die hem of haar dichter tot jullie kindje brengt, zoals de baby laten boeren, het badje, troosten, spelen, lekker bloot met huid-op-huid contact.
- Jullie als ouders met elkaar blijven praten en tijd maken voor elkaar.

Pijnbestrijding bij de bevalling (ruggenprik) en borstvoeding

Soms is het nodig dat je tijdens de bevalling pijnstilling nodig hebt, zo kan bijvoorbeeld een ruggenprik (epiduraal) een waardevol hulpmiddel zijn. Wel kan het gebruik van een ruggenprik bij de bevalling consequenties hebben voor een goede start van de borstvoeding.

Bij gebruik van een ruggenprik is er bijvoorbeeld meer kans op:

- Koorts bij jou en je baby en daarmee meer kans op het starten van antibiotica en opname van je baby. Daardoor weer meer kans op een verstoord eerste huid-op-huid contact.
- Opname op de couveuseafdeling, wat onder meer voeden op verzoek moeilijker kan maken, doordat jij en je baby meer van elkaar gescheiden zijn.
- Door de medicatie is je baby is minder alert en heeft meer moeite om aan te happen.
- Je baby krijgt minder snel het colostrum, de eerste moedermelk, binnen en daardoor meer kans op geelzucht doordat de eerste taaie ontlasting, het meconium, minder snel het lichaam verlaat.
- Meer kans dat je baby bijvoeding moet krijgen doordat hij teveel afvalt in de eerste 24 uur. Het extra vocht die jij toegediend krijgt bij een ruggenprik gaat ook naar jou en je baby en zal hij dit extra vocht de eerste 24 uur uitplassen en daardoor veel afvallen.

- Minder alert zijn van je baby, waardoor meer moeite met aanleggen.

Heb je hier vragen over, bespreek dit dan met je verloskundig hulpverlener.

Verstopt melkkanaal en (dreigende) borstontsteking

De borst die niet op tijd of onvolledig geleegd wordt, kan verstopt raken. De druk in deze melkgang kan zo hoog oplopen dat er melk lekt naar het omliggende weefsel waardoor een ontstekingsreactie ontstaat.

Oorzaken
- Onvoldoende legen van de borst.
- Slechte aanlegtechniek.
- Indrukken van de borst om 'het neusje vrij te houden'
- Een (nacht)voeding overslaan.
- Tepelkloven.
- Teveel borstvoeding.
- Tepelhoedjes.
- Knellende kleding.
- Trauma of operatie van de borst in het verleden.
- Lage weerstand moeder.
- Candida/spruw.

Signalen van een verstopt melkkanaaltje
- Begint geleidelijk.
- Pijnlijke harde rode plek/schijf die niet na de voeding verdwijnt.
- Lichte verhoging (tot 38,4°C).
- Grieperig gevoel.

Signalen bij een borstontsteking
- Treedt plotseling op.
- Warme, rode, gezwollen en pijnlijke plek.
- Temperatuur boven de 38,4°C.
- Hoofdpijn, rillerig, spierpijn, algeheel ziek gevoel.

Adviezen
- Ga door met de borstvoeding. Stoppen is nu zeker geen oplossing.
- 5 minuten voor de voeding warmte toedienen (bijv. warme douche of warme doeken/washanden). Dit verwijdt de melkkanaaltjes.
- Eerst de pijnlijke borst aanbieden. Als dit te pijnlijk voor je is, is het soms prettiger om

eerst even kort (2 of 3 minuten) de gezonde borst aan te bieden zodat de ergste honger van je baby gestild is en de toeschietreflex opgewekt is. Het drinken aan de aangedane borst is daarna minder pijnlijk. Het is belangrijk dat de aangedane borst zo goed mogelijk wordt leeg gedronken.

- Eventueel nakolven als je baby de borst niet goed heeft leeggedronken.
- Masseer tijdens het voeden met de gehele hand de pijnlijke plek voorzichtig mee in de richting van de tepel. Dit mag geen pijn doen.
- Eventueel koude kompressen geven na de voeding (verlichting van de pijn) en zo nodig paracetamol, daarna voor de volgende voeding weer warmte toepassen.
- Direct rust nemen bij de eerste signalen (let wel: jij neemt rust, de borstvoeding gaat door).
- Als de koorts ondanks deze adviezen niet binnen 24 uur gedaald is, bel dan je verloskundige of huisarts voor advies.

Werk en borstvoeding

Oefenen met kolven

Als je na je bevallingsverlof weer gaat werken, is het belangrijk dat je na ongeveer 4 weken 2 à 3 keer per week alvast gaat oefenen met kolven. Een goed moment hiervoor is na de ochtendvoeding omdat je dan de meeste melk hebt of voor de nacht.

Het gaat in de eerste instantie niet om de hoeveelheid melk die je afkolft. 50 cc is voldoende. Daarna leg je je baby aan de borst om verder te voeden. Je kunt de hoeveelheid afgekolfde melk in de loop van de daaropvolgende weken opvoeren. Ondertussen kun je je baby laten oefenen om uit een flesje te drinken. Als je hier te laat mee begint, kan je baby de fles (blijven) weigeren en wil hij alleen maar uit je borst drinken.

Kijk er niet van op als je de eerste paar keer kolven weinig melk kolft. Kolven is natuurlijk heel anders dan wanneer je baby aan de borst drinkt. Het is soms even wennen. Ook is kolven iets heel persoonlijks. De ene vrouw gebruikt graag een elektrische kolf en de andere juist een handkolf. Laat je voorlichten en kies de kolf die het beste bij je past.

De hoeveelheid voeding die je ongeveer moet afkolven voor je baby

Hiervoor wordt de volgende regel aangehouden:

150 cc x gewicht in Kg : aantal voedingen per 24 uur.

Dus als je baby 5 kg weegt is dit: 5 x 150 ml = 750 ml : 6 voedingen = 125 ml per voeding.

Dit is een gemiddelde hoeveelheid voeding en zal bij ieder kind aangepast moeten worden.

Bewaren van moedermelk

verse moedermelk	kamertemperatuur 20° C	5 - 10 uur
verse moedermelk	koelkast 5° C	tot 5 dagen
verse moedermelk	vriezer*** -15° C	6 maanden
verse moedermelk	diepvries -20° C	3-6 maanden
verse moedermelk	na het opwarmen	1 uur
ontdooide moedermelk	kamertemperatuur 20° C	1 uur
ontdooide moedermelk	koelkast 5° C	24 uur
ontdooide moedermelk	na het opwarmen	1 uur

Borstvoeding en de wet

Een werkneemster mag de eerste negen levensmaanden van haar kind de arbeid maximaal een kwart van de arbeidstijd onderbreken voor het geven van borstvoeding of het kolven. Deze tijdwordt doorbetaald. Dit mag alleen als zij de werkgever hiervan in kennis heeft gesteld. Overleg al tijdens je zwangerschap met je werkgever over je voornemen om het geven van borstvoeding en werk te combineren. Daarnaast heb je gewoon recht op je normale pauzes (artikel 4.3.8. Voedingsrecht uit de Arbeidstijdenwet uit 2007). Je werkgever moet zorgen voor een geschikte ruimte die goed verwarmd, hygiënisch en afsluitbaar is, zodat je comfortabel kunt voeden of kolven. Meer hierover kun je lezen op www.minvws.nl

Tips voor het kolven op het werk

- Ga in een afgesloten ruimte zitten, die warm en comfortabel is.
- Zorg dat je lekker zit en warm bent. Leg eventueel een trui om je schouders en neem iets warms te drinken.
- Ontspan je bewust voor het kolven. Als je ontspannen bent, krijg je gemakkelijker een toeschietreflex, waardoor de melk gaat stromen.
- Kijk, ruik, luister naar dingen die je aan je kindje herinneren: een foto, een kledingstuk.
- Masseer je borsten voordat je gaat afkolven.
- Je beide borsten tegelijk afkolven met een dubbele afkolfset.
- Je borst met een hand ondersteunen en zachtjes bewegen terwijl je kolft. Het druppelen wordt dan weer een straaltje en deze melk is extra vet.
- Druk zachtjes het borstschild tegen de borst in het ritme van de kolf.
- Liever drie keer kort kolven dan twee keer langer.
- Goed ontbijten voordat je aan het werk gaat, dat verhoogt je kolfopbrengst.
- Als de toeschietreflex niet makkelijk komt, kun je Oxytocine neusspray gebruiken. Dit bevat het hormoon Oxytocine (synthetisch), dat ervoor zorgt dat de melk toeschiet.

Hoe lang geef je borstvoeding?

De Wereldgezondheidsraad adviseert om 6 maanden volledig borstvoeding te geven. Voor een goede ontwikkeling heeft je baby de eerste 6 maanden niets anders nodig dan jouw melk. Pas na ongeveer 6 maanden is de spijsvertering van je baby in staat om ander voedsel te verteren. Dan kun je geleidelijk beginnen met het introduceren van ander voedsel. Je kunt borstvoeding blijven geven zolang jij en je baby het prettig vinden. Hoe langer je voedt, hoe groter de gezondheidsvoordelen voor jou en je baby zijn. Het duurt een aantal jaren voordat het afweersysteem van een kind volop functioneert. De antistoffen in moedermelk blijven dus van waarde, ook als je langer borstvoeding geeft.
Wij als zorgverleners vinden het belangrijk dat je dit weet, zodat je een goed geïnformeerde keuze kunt maken die bij jouw leef- en werksituatie past.

Anticonceptie en borstvoeding

Het is belangrijk dat je je goed laat informeren over het gebruik van anticonceptie, omdat je vrijwel direct na de bevalling weer vruchtbaar kunt zijn, ook al geef je borstvoeding. De menstruatie blijft vaak langer weg, maar de eisprong kan in die periode optreden. Wanneer je anticonceptie wilt gaan gebruiken, is het goed te weten dat een pil die oestrogenen bevat je melkproductie omlaag kan brengen. Extra aanleggen zal de melkproductie dan niet omhoog brengen. Een anticonceptiepil met alleen progesteron (minipil) is toegestaan. Hiermee kun je zes weken na de bevalling starten. Een minipil kan goed gebruikt worden bij borstvoeding. De melkproductie loopt bij deze pil niet terug en er komt heel weinig van de hormonen bij je baby.
Er is in Nederland maar één pil zonder oestrogeen op de markt, genaamd Cerazette®. Deze pil zonder oestrogeen is net zo effectief als de combinatiepil. Het gemakkelijke van Cerazette® is dat deze pil geen stopweek heeft. Je slikt dus gedurende de hele maand elke dag een pil. Bovendien heeft Cerazette®, net als de meeste combinatiepillen, een zogenaamde pil-vergeten-marge van 12 uur.

Anticonceptiemethoden die je bij borstvoeding kunt gebruiken zijn o.a.:
- minipil (Cerazette®)
- spiraaltje (Mirena®, koperhoudend spiraaltje)
- condoom
- prikpil
- Lactatie Amenorroe Methode (LAM)
- implanon

Je kunt je verder laten informeren tijdens de nacontrole bij je verloskundige of een gesprek hebben met je huisarts om te bespreken welk anticonceptiemiddel het beste bij jullie past.

Nog even het belangrijkste op een rij

- Na de geboorte, zodra je baby er aan toe is, wordt er gestart met het geven van borstvoeding. Je baby wordt zo snel mogelijk na de geboorte, maar in ieder geval binnen 1 uur, aan de borst gelegd.
- Zorg dat je baby goed is aangelegd. Borstvoeding geven doet dan geen pijn.
- Je baby mag onbeperkt drinken aan de borst, dus zo lang en zo vaak als hij wil. Let er wel op dat je baby effectief aan de borst drinkt en niet gaat sabbelen.
- Bied altijd 2 borsten aan.
- Laat je baby bij jou op de kamer slapen.
- Geef geen bijvoeding zonder dat er een medische indicatie voor is en je dit met je verloskundige hebt overlegd.
- Als je baby na de geboorte niet wil aanhappen, ga dan iedere 2 uur kolven met de hand. Als je baby na 24–36 uur nog niet goed aanhapt aan de borst, start dan met dubbelzijdig elektrisch kolven.
- Weeg je baby in de eerste week één keer per dag bloot voor de voeding. Het liefst in de ochtend.
- Geef geen fopspeen en gebruik geen flesje of tepelhoedje als dat niet nodig is.

Tot slot

We hopen dat je na het lezen van dit boekje beter toegerust de kraamtijd ingaat en vol vertrouwen aan de borstvoedingsperiode begint. Wij staan klaar om je de nodige begeleiding en adviezen te geven.

Meer informatie over borstvoeding

Informatiebijeenkomsten over borstvoeding voor zwangeren

Deze bijeenkomsten zijn gericht op zwangeren die meer willen weten over borstvoeding geven. Dergelijke bijeenkomsten worden gegeven door Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en Borstvoedingorganisatie LLL. Er zijn ook lactatiekundigen, al of niet verbonden aan een kraamzorgorganisatie, die voorlichtingsavonden geven over borstvoeding. Je verloskundige kan je hier meer over vertellen.

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN)
Zoek op provincie en op plaats naar de huidige contactpersonen.
www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Borstvoedingsorganisatie La Leche League (LLL)
www.lalecheleague.nl

Ochtenden voor voedende moeders

Vrijwilligersorganisatie VBN en organisatie LLL organiseren ochtenden voor moeders waarbij het delen van ervaringen centraal staat.

Borstvoeding- en mammacafé's in Nederland
www.borstvoeding.com

Websites over borstvoeding

Samenwerkende borstvoedingsorganisaties (SBO)	www.borstvoeding.nl
Zorg voor Borstvoeding	www.zvb.borstvoeding.nl
Kenniscentrum voor borstvoeding	www.borstvoeding.com
Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen	www.nvlborstvoeding.nl

Lactatiekundigen

Lactatiekundigen zijn gespecialiseerd op het gebied van borstvoeding en geven intensieve begeleiding en ondersteuning bij het geven van borstvoeding.
Je kunt een lactatiekundige inschakelen bij specifieke problemen als: ingetrokken tepels, aanlegproblemen, voeden na een borstoperatie, borst weigeren, vroeggeboorte, meerlingen, als een baby niet voldoende groeit, etc.
Lactatiekundige hulp wordt door veel ziektekostenverzekeraars voor het grootste deel vergoedt. Informeer bij je verzekering hoeveel dit is.
Zoek een lactatiekundige bij jou in de buurt op www.nvlborstvoeding.nl

Overige internetsites

Ned. Ver. voor Schisis en Craneofaciale afwijkingen	www.schisis-cranio.nl
Ministerie van Volksgezondheid en Milieu	www.minvws.nl
Stichting Down's Syndroom	www.downsyndroom.nl
Stichting Voedsel Allergie	www.stichtingvoedselallergie.nl
Vereniging van Ouders van Couveuse Kinderen	www.couveuseouders.nl
Vereniging voor Ouders van Meerlingen	www.grootgezin.nl
Voedingscentrum	www.voedingscentrum.nl
Zwangerschap en Werk	www.arboportaal.nl

Boeken

Handboek Borstvoeding
La Leche League International / ISBN 90-5121-873-7

Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen
Adrienne de Reede-Dunselman / ISBN 90 3250 758-3

Borstvoeding
Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes / ISBN 978- 90 -274-6621-1

Contact

BORSTVOEDING

vida
VERLOSKUNDIGEN

Verloskundigenpraktijk
DRIEBERGEN

verloskundigen aandelaak.nl

het Wonder
verloskundigenpraktijk

GCM Verloskunde en Echobureau Maarssen

Verloskundige Praktijk Zeist
Zorgzaam Rondom

Bilthoven (hoofdlocatie) Jan Provostlaan 91
De Bilt Henrica van Erpweg 2
Maartensdijk Tolakkerweg 217
Tel. (030) 238 34 00 / 06-547 625 09
info@praktijkvida.nl
www.praktijkvida.nl

Driebergen-Rijsenburg
Arnhemse Bovenweg 285H
Tel. (0343) 513 885 / 06 - 537 146 59
www.verloskundigendriebergen.nl

Hoevelaken (hoofdlocatie) Hogebrinkerweg 15c
wTel. (033) 472 09 81 / 06 - 212 733 14
info@aandelaak.nl
www.aandelaak.nl

Houten (hoofdlocatie) Fossa Italica 114
Bunnik Stationsweg 43
Tel. 030 63 41 429 / 06 - 303 788 51
info@praktijkhetwonder.nl
www.praktijkhetwonder.nl

Maarssen Spechtenkamp 233a
Tel. (0346) 599 590
verloskundigen@gcmbroek.nl
www.gcmbroek.nl

Zeist (hoofdlocatie) De Clomp 19-12
Zeist-Kerckebosch Hoog Kanje 186 C1-2-3
Zeist-Vollenhove Laan van Vollenhoven 12 C-F
Soesterberg Rademakerstraat 91-9
Den Dolder Gezondheidscentrum, Paltzerweg 210
Tel. (030) 691 75 93 / 06 - 531 28 810
info@zwangerinzeist.nl / www.zwangerinzeist.nl