



Allerliefst  

Kraamzorg

**Borstvoeding**



***Een vliegende start met borstvoeding***

# Een vliegende start voor jou en jouw baby

Met borstvoeding natuurlijk. Deze voeding heeft alles om jouw baby goed te laten groeien. De ideale samenstelling, de juiste temperatuur, altijd bij de hand, er zijn allerlei voordelen te noemen.

De volgende onderwerpen komen in de kraamperiode aan de orde:

- Hoe de baby goed aan de borst kan worden gelegd;
- Voeden op verzoek en het minimum aantal voedingen;
- Hoe lang een voeding duurt;
- Hoe de melkproductie op gang te brengen en te houden;
- Verschillende voedingshoudingen;
- De voordelen van de baby op de slaapkamer van de ouders in zijn eigen bedje te laten slapen (rooming-in);
- Informatie over het nadeel van fopspeen gebruik de eerste weken;
- Hoe de baby zelf vraag en aanbod regelt;
- Hoeveel een baby plast en poept;
- Hoe je moet afkolven (met de hand en met apparaat).

## Waarom kiezen voor borstvoeding?

Als je de keuze hebt tussen borstvoeding of flesvoeding, dan vind je hier vijf argumenten vóór borstvoeding.



- **Moedermelk is ideaal voor de groei van je baby**

De hersenen en het zenuwstelsel van je kindje groeien het best op moedermelk. Onderzoek laat ook zien dat kinderen door borstvoeding minder last van overgewicht krijgen.

- **Moedermelk beschermt tegen ziektes, nu en later**

In moedermelk zitten allerlei (anti-)stoffen die je baby beschermen tegen ziektes. In de eerste maanden kan het babylichaam die stoffen nog niet zelf aanmaken. Moedermelk beschermt je kindje dus tijdens het zogen tegen longontsteking, maag- en darmstoornissen, buikpijn, diarree, bronchitis, griep, oorontsteking, mazelen. Ook lang daarna loopt je kindje minder kans op o.a. eczeem, astma en suikerziekte.

- **Borstvoeding is goed voor je eigen herstel**

De melkafgifte zorgt ervoor dat je baarmoeder sneller krimpt. Dat is goed voor je buikje!

- **Borstvoeding beschermt ook jou tegen latere aandoeningen**

Onderzoek heeft uitgewezen dat borstvoeding de kans op sommigen vormen van kanker vermindert. Ook blijven je botten langer stevig.

- **Borstvoeding is goed voor de binding**

Iedere baby wil aangeraakt en gestreeld worden. Als je borstvoeding geeft, gebeurt dat 'vanzelf'. Je hebt echt even rustig de tijd en alle aandacht voor je kind. Ook kun je hem/haar altijd sneller troosten, want de melk is binnen seconden paraat!



## Vragen vóór de geboorte

Nog maanden voordat je baby er is, kun je toch al vragen hebben over borstvoeding. Een paar voorbeelden van vragen die ons vaak gesteld worden:

- *Bij een eerder kindje van me lukte de borstvoeding niet. Wat nu?*
- *Ik heb ooit een borstoperatie gehad. Wat voor effect heeft dat op borstvoeding?*
- *Ik slik medicijnen. Kan dat straks kwaad?*

## Vragen ná de geboorte

De meeste vragen komen uiteraard zodra je baby er is. Onze lactatiekundigen hebben daar veel ervaring mee:

- *Het aanleggen lukt me niet.*
- *De baby lijkt wel tegen te stribbelen.*
- *De borstvoeding doet veel pijn.*
- *Ik heb steeds last van borstontstekingen.*
- *Volgens mij komt er niet genoeg melk uit.*
- *De baby is te vroeg geboren. Hoe moet dat nu?*
- *De baby is gehandicapt.*
- *De baby is ziek.*
- *We hebben een tweeling! Maar hoe moet dat met de borstvoeding, met wisselen en zo?!*



# Altijd welkom bij de lactatiekundige

Er kunnen 1001 redenen zijn om toch even te praten met iemand die alles weet van borstvoeding, soms zelfs uit eigen ervaring!



Een afspraak met een lactatiekundige van Allerliefst Kraamzorg is zo gemaakt, tijdens en ook na je kraamperiode. We beginnen met een telefonisch consult. Hierin bepalen we wat er verder aan begeleiding nodig is. Vervolgens kunnen we afspreken op een plek die voor jou het beste uitkomt. Ben je net bevallen, dan kan dat in het ziekenhuis zijn. Of bij je thuis. Maar je kunt ook bij de lactatiekundige langskomen. Deze kan dan een behandelplan voor je opstellen. Heb je nog kraamzorg, dan betrekken we de kraamverzorgende er graag bij. Zo komen we tot een aanpak waar iedereen zich prettig bij voelt.

## **En wat als het niet vanzelf gaat?**

Borstvoeding is iets heel natuurlijks. Maar, wij mensen hebben de natuur nooit helemaal in de hand. Dat geldt dus ook voor borstvoeding. Er kan een moment komen dat het niet helemaal gaat zoals je zou willen. Of dat je niet begrijpt wat er precies gebeurt en waarom. Dan kun je rekenen op de steun van vrouwen die samen al tientallen jaren ervaring met borstvoeding hebben. Voor meer informatie over borstvoeding kun je ook terecht bij de organisaties op de achterzijde. Je kunt dan bijvoorbeeld een moeder spreken, die jouw vraag zelf al eens heeft meegemaakt.

**Vereniging Borstvoeding Natuurlijk**

Tel: 0343 - 57 66 26

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

**Borstvoedingsorganisatie LLL Nederland**

Tel: 0111 - 41 31 89

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

**Lactatiekundige hulp Allertiefst Kraamzorg**

Tel: 079 - 8200 205

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

Allertiefst   
Kraamzorg