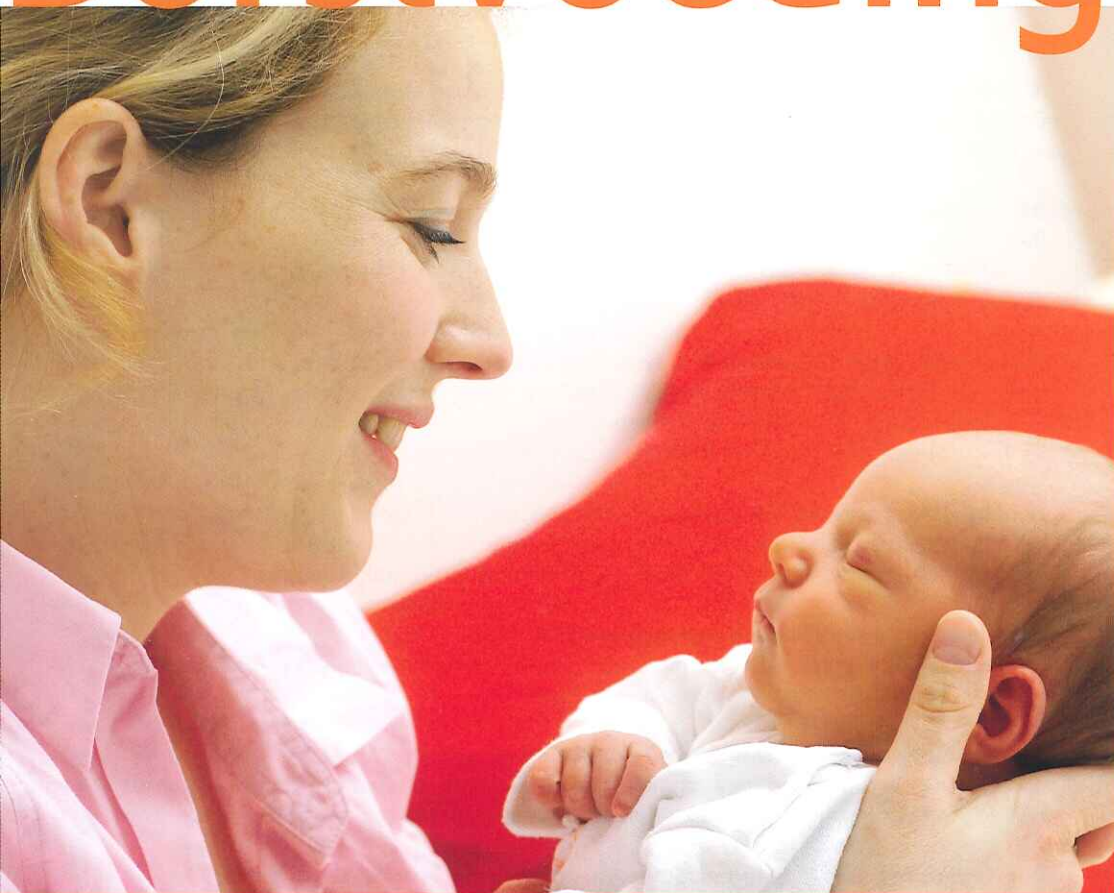


# Borstvoeding



**2X10  
dingen  
die je moet weten**

# Waarom

1

## **Met moedermelk groeit je baby het beste**

Borstgevoede kinderen hebben een optimale hersenontwikkeling en op termijn zie je minder vaak overgewicht.

2

## **Borstvoeding is ook veel gezonder voor je kind**

Bescherming tegen infecties kan alleen moedermelk bieden:

- tegen maag-darmstoornissen, buikpijn en diarree;
- tegen oorontstekingen, longontsteking en bronchitis.

3

## **Zelfs op de lange duur heeft borstvoeding een beschermend effect**

Borstvoeding betekent later waarschijnlijk minder risico op:

- allergische klachten, zoals eczeem en astma;
- hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol en suikerziekte.

4

## **Je baby geniet met volle teugen**

Wat baby's er zelf van vinden?

Moedermelk smaakt steeds weer anders en er is geen beter plekje dan aan de borst.

5

## **Borstvoeding geven is goed voor je eigen conditie**

Na de bevalling herstelt de baarmoeder zich sneller. Je komt vaak makkelijker terug op je oude gewicht. De menstruatie blijft meestal langer uit.

6

## **Het is ook op langere termijn beter voor je gezondheid**

Na geruime tijd borstvoeding wordt je risico op bepaalde vormen van kanker kleiner, je botten blijven steviger, hartklachten, type 2 diabetes en reumatische artritis komen minder voor.

7

## **Borstvoeding geeft je zelfvertrouwen als moeder**

Je raakt snel met je baby vertrouwd en je kunt je kind makkelijk troosten.

8

## **Het is de lekkerste babymelk, liefde en lichaamscontact in één**

Zelf voeden is praktisch en gezellig. De warmte van je huid is anders dan een flesje op lichaamstemperatuur.

9

## **Je partner geeft de baby weer andere zorg en aandacht**

Te eten geven is niet het enige dat telt. Denk aan:

- knuffelen, troosten, wiegen, spelen en zingen;
- verzorgen en in bad doen of samen onder de douche.

10

## **Zelf voeden is voordelig: gratis de beste kwaliteit!**

Wat een voldoening: zo'n gezond kindje door je eigen melk.

En reken maar eens uit wat je in al die maanden gaat besparen!



- 1 Praktisch alle vrouwen kunnen borstvoeding geven**  
In de zwangerschap worden je borsten wat zwaarder en je lichaam slaat extra vet op, zodat je baby straks niets tekort komt.
- 2 Bereid je erop voor als je in verwachting bent**  
Praat over borstvoeding met je partner en met je verloskundige of arts. Lees folders en boeken en kijk op internet: [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl) en [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)
- 3 Meteen na de geboorte ligt je kindje dicht tegen je aan**  
Dat eerste uur, samen met jullie pasgeboren baby, is heel bijzonder en komt nooit meer terug. Je blote baby ligt ongestoord warm toegedekt tegen je blote huid en zoekt vaak al naar de borst.
- 4 Je baby hoort bij jou en je partner**  
Dag en nacht mag je baby bij je op de kamer blijven. Natuurlijk heb je in het begin wat hulp en advies nodig. En soms geef je de zorg graag even uit handen.
- 5 Borstvoeding geven is niet moeilijk te leren**  
Met goede begeleiding raak je er snel mee vertrouwd. Je baby krijgt geen bijvoeding, behalve als er echt een medische reden voor is.
- 6 De baby weet zelf hoe vaak en hoe lang**  
Je voedt als je baby wakker wordt of geluidjes maakt. Een slaperige baby moet wel vaak genoeg drinken. Voed totdat je kind genoeg heeft, dan wordt er vanzelf volop moedermelk gemaakt. Na een paar weken ontstaat er vaak meer regelmaat.
- 7 Pijn bij het voeden is een waarschuwing**  
Vraag bij pijn snel om advies en zoek naar een goede oplossing. Denk niet dat pijn erbij hoort.
- 8 Flesje of fopspeen is de eerste weken niet zo'n goed idee**  
Baby's kunnen door een andere manier van zuigen in de war raken en minder goed de borst pakken. Vaak en lang op een fopspeen zuigen betekent minder aan de borst: je lichaam maakt dan ook minder moedermelk.
- 9 Als je baby niet bij je is, ga je kolven**  
Kolf net zo vaak als je eigenlijk zou voeden. De meeste vrouwen die na een paar maanden hun baan weer oppakken, kolven op het werk. Maak gebruik van de wettelijke regeling.
- 10 Profiteer van de borstvoedingorganisaties**  
Vrouwen die zelf hebben gevoed zijn een goede vraagbaak. Kijk op [www.borstvoedingsforum.nl](http://www.borstvoedingsforum.nl). Met genoeg kennis kun je echt kiezen: borstvoeding geef je op jouw manier en zo lang je zelf wil.

# Moedermelk en nog veel meer

Je baby vindt zelf de borst en drinkt alsof hij nooit anders heeft gedaan. Tegelijkertijd heeft je kleintje nog lang heel wat hulp nodig. Door je baby veel bij je te houden leer je elkaar kennen. Je begrijpt steeds beter waar hij om vraagt. Je doet iets heel belangrijks voor zijn ontwikkeling wanneer je hem troost als hij huilt, want het is voor een baby nog te moeilijk zichzelf te kalmeren. Ook daarvoor heeft hij zijn ouders nodig. Vertrouwen in de wereld en in anderen, dat leert je kind van jullie. Langzaam maar zeker zal hij onafhankelijker worden. Een goede basis van liefde en zorg, dat is het mooiste kraamcadeau.

## Meer weten?

### informatie voor ouders:

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk t 0343 · 57 66 26  
Borstvoedingorganisatie LLL Nederland t 0111 · 4131 89

### informatie voor de gezondheidszorg:

Stichting Zorg voor Borstvoeding  
WHO/UNICEF Baby Friendly Hospital Initiative  
Postbus 2047  
2930 AA Krimpen aan de Lek

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

