

Borstvoeding geven

Informatie en adviezen

Máxima MC (MMC) stimuleert het geven van borstvoeding. Wij bieden u dan ook graag deze folder aan, met informatie en adviezen over het geven van borstvoeding.

In deze folder vindt u algemene adviezen over borstvoeding, van de eerste dagen na de bevalling tot tips voor het afkolven. Ook als uw baby in het ziekenhuis is opgenomen kunt u borstvoeding geven. In deze folder vindt u ook een lijst met adressen van borstvoedingsorganisaties, lactatiekundigen, boeken en websites.

Leeswijzer: voor de leesbaarheid schrijven we in deze brochure telkens 'hij' als we het over de baby hebben. Waar 'hij' staat bedoelen we vanzelfsprekend ook 'zij'.

Adviezen over borstvoeding aan een gezonde baby

De eerste borstvoeding

Borstvoeding geven is een natuurlijk proces, en een subtiel samenspel tussen moeder en kind. Uw baby beschikt over een aantal aangeboren reflexen die gericht zijn op voeding. Zo is een gezonde pasgeborene bijvoorbeeld in staat de borst te zoeken.

Het eerste uur na de geboorte is uw baby meestal rustig en alert. Als hij op zijn buikje tegen zijn moeder aanligt, weet hij meestal na verloop van tijd de tepel te vinden. Die situatie is ideaal voor de eerste kennismaking tussen moeder en kind. Het is daarom belangrijk dat uw baby direct na de bevalling, wanneer de conditie van moeder en kind dit toelaten, op de blote borst bij de moeder mag liggen. We noemen dat huid-op-huid contact. Na enige tijd gaat de baby dan op zoek naar de tepel om te zuigen. Zijn aangeboren capaciteiten om te zoeken, te happen en te zuigen worden zo gestimuleerd. De enige hulp van buitenaf die meestal nodig is, is extra warmte voor de baby.

Een bevestiging van de aangeboren reflexen, kort na de geboorte, lijkt gunstig te zijn voor het voeden van een kind aan de borst. Maar het is geen absolute voorwaarde voor het slagen van de borstvoeding.

Door het zuigen aan de borst komen bij de moeder twee hormonen vrij:

- Prolactine, dat zorgt voor het op gang komen van de melkproductie.
- Oxytocine, dat zorgt voor het toeschieten of loslaten van de melk (de zogenaamde 'toeschietreflex'). Dit kan een tintelend gevoel geven in de borst. Dit hormoon zorgt er ook voor dat de baarmoeder samentrekt, wat ook voelbaar en soms zelfs pijnlijk is tijdens het voeden van uw baby. Zo nodig kunt u hiervoor een tablet paracetamol innemen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Als u uw baby vlak na de geboorte aanlegt, helpt dat om de zuigreflex te stimuleren en komt de borstvoeding sneller op gang. Als borstvoeding om wat voor reden dan ook niet mogelijk is, dan is alleen huid-op-huid contact ook een goede start.

Colostrum

Gedurende de eerste zeven dagen na de bevalling noemen we de voeding die uit de borst komt 'colostrum'. Het is dikker en geler van kleur dan de latere borstvoeding en bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Het werkt laxerend voor uw baby en is licht verteerbaar. Verder bevat het veel antistoffen en witte bloedlichaampjes die uw baby beschermen tegen infectieziekten. Het is van groot belang dat uw baby deze eerste voeding krijgt, ook al zijn het in het begin maar kleine hoeveelheden.

Verzorging van de borsten

Hygiëne speelt een belangrijke rol bij het geven van borstvoeding, zowel voor u als voor uw baby.

- Was vóór het voeden uw handen en éénmaal daags uw borsten/tepels zonder zeep!
- Verschoon regelmatig uw beha, en zorg dat deze niet knelt.
- Draag indien nodig zoogkompressen. Verwissel ze regelmatig; vochtige kompressen zijn voedingsbodem voor schimmels en bacteriën.

Na de voeding wrijft u een druppeltje moedermelk over uw tepels. De tepels daarna aan de lucht laten drogen. Vermijd het gebruik van zalfjes en olie.

Adviezen over het aanleggen van uw baby aan de borst

- Voed de baby in een rustige, vertrouwde omgeving.
- Neem een prettige, ontspannen houding aan (liggend of zittend; zie ook hoofdstuk 3).
- Uw baby ligt op zijn zij, met zijn oren, schouders en heupjes op één lijn. Zijn lijfje ligt naar u toegedraaid.
- Het mondje van uw baby ligt ter hoogte van uw tepel.
- Zo nodig ondersteunt u uw borst, door uw vingers onder de borst te leggen en uw duim op de borst (de zogenaamde 'C-greep').
- Laat uw baby zelf de tepel zoeken door middel van de zoek-reflex.
- Streel zachtjes met uw tepel langs het bovenlipje van uw baby.
- Laat uw baby een grote hap nemen. Is het mondje van uw baby wijd open dan brengt u hem naar u toe, zodat hij de tepel in zijn mond neemt en gaat zuigen.
- Zorg ervoor dat het neusje van uw baby vrij ligt. Druk niet met uw vingers op uw borst, maar draai uw baby met zijn heupjes dicht naar uw lichaam.
- Het eerste aanzuigen kan wat pijnlijk zijn door het rekken van uw tepel, maar deze pijn verdwijnt na ongeveer vijf tot zeven dagen. Tijdens het drinken moet de pijn verdwijnen, anders moet u uw baby van de borst halen en hem opnieuw aanleggen.

Uw baby ligt goed aan de borst als:

- zijn kinnetje tegen uw borst ligt;
- zijn onderlipje naar buiten is gekruld;
- zijn tong onder de tepel ligt;
- zijn wanggetjes mooi bol blijven;
- zijn neusje vrij ligt;

- het zuig- en slikritme verandert nadat de melk is toegeschoten. Uw baby zuigt eerst snel om de toeschietreflex op te wekken en gaat langzamer zuigen wanneer de melk toeschiet;
- u geen pijn heeft tijdens het voeden;
- zijn mondje wide open blijft zonder dat uw tepel heen en weer wordt gezogen.

Hoe lang en hoe vaak mag uw baby aan de borst

Uw baby mag in principe zo lang en zo vaak aan de borst drinken als hij zelf wil. Dit heet voeden op verzoek. Voedt uw baby als hij wakker is en voedingssignalen afgeeft. Dit gaat het beste als uw kind op jullie slaapkamer staat. Dit noemt u rooming-in. Zorg dat hij minstens 8 voedingen krijgt maar 8-12 keer per dag is tijdens de eerste dagen ook normaal. Het is normaal dat uw kind 's ochtends langer slaapt en aan het eind van de middag of in het begin van de avond vaker wil drinken. U wisselt van borst zodra uw baby de tepel zelf loslaat, of wanneer het drinken overgaat in sabbelen. Om de melkproductie optimaal te stimuleren biedt u tijdens een voeding beide borsten aan. Begin een voeding met de borst die u het laatste heeft gegeven.

Wanneer de voeding op gang is gekomen, is het verstandig om de borst goed leeg te laten drinken voordat u de andere borst aanbiedt.

Hoe herkent u voedingssignalen

Als uw baby aan voeding toe is, laat hij dit zien door verschillende gedragingen te vertonen:

- hij slaapt minder diep;
- hij vertoont een zoekreflex;
- hij zuigt op zijn handjes;
- hij wordt onrustig;
- hij begint geluiden te maken;
- hij gaat met zijn mondje bewegen.

En tenslotte geeft hij door hard huilen aan dat hij dringend voeding nodig heeft. Na een paar minuten huilen kan uw baby zo overstuur raken dat het veel moeite kost om uw baby goed aan de borst te leggen. Het is beter om uw baby al bij vroege voedingssignalen aan te leggen. Zo verminder je de kans op 'stress' bij uw baby en bij uzelf.

Uw baby van de borst afhaken

U kunt de baby het beste van uw borst halen door uw pink in een mondhoek van uw baby te duwen. Zo wordt het vacuüm verbroken. Uw baby zal dan gemakkelijk en pijnloos uw borst loslaten.

De eerste dagen na de bevalling

Contact tussen moeder en baby

Veel lichamelijk contact tussen u en uw baby is bevorderlijk voor de borstvoeding. Als uw baby bij u is, leert u uw baby goed kennen en andersom. Het wordt u al snel duidelijk wanneer de baby honger heeft, alleen maar bij u wil zijn of andere ongemakken heeft.

Met welke borst begint u de voeding

Wanneer de borstvoeding nog op gang moet komen, kunt u het beste twee borsten per voeding geven. U begint steeds met de laatst gegeven borst en laat uw baby drinken tot hij zelf loslaat of gaat sabbelen.

Heeft u erg veel voeding, dan kunt u kiezen voor het geven van één borst per voeding. Uw baby drinkt de borst dan leeg en krijgt de calorierijke, iets vettere achtermelk binnen (die tegelijkertijd zorgt voor meer verzadiging). Uw andere borst geeft u, als uw baby daar nog behoefte aan heeft, als 'toetje'.

Stuwing van uw borsten

Enkele dagen na de bevalling kunt u last krijgen van stuwing: een gespannen, soms wat pijnlijk gevoel in uw borsten. Stuwing is een teken dat de borstvoeding op gang komt. Door vaak te voeden zult u minder last hebben van stuwing, omdat de borsten regelmatig worden leeggedronken. De melkproductie komt zo ook eerder op gang.

Geef eerst de borst die het meest gestuwd is, en daarna de andere borst. Masseer eventueel de gespannen tepelhof leeg, zodat uw baby de borst gemakkelijker kan pakken. Leg uw baby vaker aan tijdens stuwingsdagen.

Om de pijn te verzachten kunt na de voeding een koude kompressen op uw borst leggen. Door voor de voeding een warme doek op uw borst te leggen, schiet de melk eerder toe. Onder de douche kunt u eventueel de harde plekjes in uw borsten wegmasseren. Draag een beha die niet knelt. De stuwing verdwijnt na een paar dagen weer. Daarna is de melkproductie afgestemd op de behoefte van uw baby.

Zuigverwarring door speen of fopspeen

Drinken uit de borst vereist een andere 'techniek' dan drinken uit de fles. Baby's die vóór de vierde week voeding krijgen uit een flesje kunnen hierdoor in verwarring raken. Het gevolg kan zijn dat ze de borst minder goed accepteren en soms zelfs weigeren.

Ook het gebruik van een fopspeen of een tepelhoedje kan dit probleem veroorzaken. Het zuigen op een fopspeen maakt een baby ook moe, waardoor hij minder goed en minder vaak aan de borst drinkt. De baby kan een voedingsmoment missen wanneer je hem op een fopspeen laat zuigen. Dit alles kan bijdragen tot een minder goede melkproductie. Een fopspeen kan beter niet gegeven worden totdat de borstvoeding goed gaat.

Bijvoeding

Een gezonde baby, die op tijd geboren is, heeft normaal gesproken naast de borstvoeding geen extra voeding of vocht nodig. De verloskundige, verpleegkundige of kraamverzorgster controleren of uw baby voldoende drinkt. Ze tellen het aantal plas- en poepluiers en ze controleren het gewicht van je kind.

Als bijvoeding in de eerste dagen medisch gezien noodzakelijk is, kan dit beter worden gegeven met behulp van een lepel, of met behulp van fingerfeeding. Dit gebeurt in overleg met uw verloskundige, uw kraamverzorgster of de verpleegkundige in het ziekenhuis.

Plas- en poepluiers

De eerste dagen plast uw baby 2 tot 3 keer per dag. Nadat de borstvoeding goed op gang is heeft uw baby 6 tot 8 natte luiers per 24 uur. De eerste dagen na de geboorte is de ontlasting van uw baby zwart, de zogenaamde 'meconium'. Enkele dagen na de geboorte zal het meconium langzaam van kleur veranderen. We noemen dit de 'overgangsentlasting'. Uiteindelijk zal de ontlasting dun, soms met wat korreltjes, zacht en meestal mosterdgeel van kleur zijn. Afhankelijk van wat u eet, kan de kleur van de ontlasting van uw baby variëren.

Het aantal ontlasting-luiers kan wisselen van twee tot meer dan zes per dag. Wanneer uw baby drie of vier weken oud is kan het voorkomen dat het ontlastingspatroon verandert. Een normaal ontlastingspatroon van een baby kan erg variëren: van zes maal per dag tot eenmaal per week of zelfs tien dagen. Het is belangrijk dat de ontlasting zacht blijft. Verstopping (obstipatie) komt zelden voor bij een baby die borstvoeding krijgt.

Verschillende houdingen bij het voeden van uw baby

Uw baby liggend voeden

Uw baby ligt op zijn zij naast u. Zijn oor, schouder en heup moeten op één lijn liggen. Zijn gezichtje is naar u toegekeerd, met zijn mondje ter hoogte van uw tepel. Wanneer uw baby een grote hapbeweging maakt, kunt u hem rustig naar uw borst toe bewegen zonder hem te duwen.

Uw baby liggend voeden is vooral prettig na de bevalling en tijdens de nacht- en ochtendvoedingen.



Uw baby zittend voeden

- **Madonnahouding**

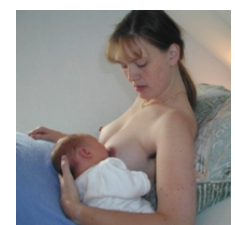
Neem een ontspannen houding aan, met voldoende steun van kussens. Het hoofdje van uw baby rust op uw elleboogholte. Uw onderarm steunt de rug van uw baby, terwijl u met uw hand de billetjes of een bovenbeentje vasthoudt. Zie verder de adviezen onder het kopje 'uw baby liggend voeden'.



- **Bakerhouding (ook wel rugbyhouding genoemd)**

U legt uw baby op een kussen naast u, met zijn hoofdje op uw schoot. Zijn lijfje en beentjes liggen onder uw arm, terwijl u uw hand onder zijn hoofdje legt. Uw baby kan in deze houding op zijn rug of op zijn zij tegen u aanliggen.

De bakerhouding is vooral prettig bij zware borsten, stuwing of veel melk. Deze houding is ook aan te raden bij een kleine baby, gevoelige tepels, een verstopt melkkanaaltje en na een keizersnede.



Er zijn nog andere houdingen die prettig kunnen zijn. In ieder geval is het belangrijk dat uw baby op de juiste hoogte ligt, met oor, schouder en heup op één lijn en zijn mondje tegenover uw tepel.

Uw eigen voeding

Algemeen voedingsadvies

Als u borstvoeding geeft kunt u over het algemeen normaal eten wat u gewend bent. We raden u aan om naast de drie hoofdmaaltijden dagelijks enkele voedzame tussendoortjes te nemen, zoals fruit, yoghurt of een boterham. De meeste moeders hebben vooral behoefte aan extra drinken. Deze behoefte ontstaat doordat extra vocht aan het lichaam wordt onttrokken vanwege de borstvoeding. We adviseren u om niet te lijnen in de periode dat u uw baby voedt. De afvalstoffen die uw lichaam dan uitscheidt komen in de moedermelk terecht.

Voedselovergevoeligheid

De meeste moeders die borstvoeding geven kunnen alles eten zonder dat hun baby daar last van heeft. Er zijn echter baby's die gevoelig reageren op bepaalde voedingsstoffen die de moeder gebruikt, zoals uien, koolsoorten of andere prikkelende voedings-middelen. De reacties kunnen zijn: overmatig huilen, darmkrampen of veel windjes laten.

Om zeker te weten of de reactie bij uw baby ontstaat door de voeding van de moeder, is het aan te bevelen om een voedings-dagboekje bij te houden. Na ongeveer 6 tot 24 uur zijn sporen van voedingsmiddelen terug te vinden in de borstvoeding. Gedurende minimaal twee weken gebruikt u het 'verdachte' product niet. Daarna gebruikt u het juist wél een keer. Als de klachten bij uw baby dan weer terugkomen, is de gevoeligheid voor dat bepaalde product bewezen en moet u dat product vermijden.

Middelen die de borstvoeding zouden stimuleren

Van oudsher zijn in verschillende culturen gewoonten ontwikkeld die het welzijn van de pas bevallen moeder en haar baby zouden bevorderen. Daartoe behoren ook middelen die de borstvoeding zouden stimuleren. Hoewel het effect van de meeste van deze middelen niet is bewezen, kunnen ze meestal ook geen kwaad. Wanneer u zich er goed bij voelt, geeft het u de ontspanning die voldoende is voor een positief effect op uw melkproductie.

Let wel op: kruiden zijn niet altijd onschadelijk, en mogen niet zomaar gebruikt worden.

Gebruik van medicijnen en genotmiddelen

Een matige hoeveelheid koffie, thee, cola en chocolade geven meestal geen problemen met betrekking tot de borstvoeding. Een kleine hoeveelheid cafeïne komt in de borstvoeding terecht. Dit geldt ook voor de stof in chocolade die lijkt op cafeïne. Bij een erg wakkere of onrustige baby kunnen producten die wat minder cafeïne bevatten de genoemde verschijnselen verminderen.

Een beperkt gebruik van alcohol tijdens de borstvoedingsperiode lijkt geen schadelijk effect te hebben op de baby. De alcohol komt echter wel in de moedermelk terecht. Bij regelmatig gebruik of bij grotere hoeveelheden heeft de alcohol een nadelig effect op de hersenontwikkeling en de groei van uw baby. Veiligheidshalve raden we daarom het gebruik van alcohol af.

Drugsgebruik wordt ten sterkste afgeraden. Dit heeft zeer schadelijke effecten op de groei en ontwikkeling van uw baby.

Roken (nicotine) heeft effect op de melkproductie van de moeder. De melkproductie is lager naarmate u meer sigaretten rookt, en ook de toeschietreflex wordt negatief beïnvloed. Nicotine komt in de moedermelk terecht. Als u rookt kunt u dit beter niet direct vóór de voeding van uw baby doen, en evenmin in het bijzijn van uw baby.

Vegetarische voeding

Eet u vegetarisch, maar gebruikt u wel dierlijke eiwitten zoals melkproducten en/of eieren? Dan geeft dit geen tekorten voor u of uw baby tijdens de borstvoedingsperiode.

Als u ook geen dierlijke eiwitten eet, hebben u en uw baby meer kans op tekorten aan bepaalde voedingsstoffen. In dit geval kunt u contact opnemen met een diëtist.

Tips voor het afkolven

Afcolven van uw borsten kan om verschillende redenen noodzakelijk zijn. Bijvoorbeeld als uw baby geboren wordt en nog niet alle melk die hij nodig heeft aan de borst kan drinken, als u weer gaat werken, als u of uw baby in een ziekenhuis moet worden opgenomen, of als u een avondje uit wilt. Hoe vaak u moet afkolven hangt af van de situatie.

Er zijn verschillende soorten kolven in de handel, zowel hand- als elektrische kolven. De verpleegkundige of een lactatiekundige kunnen u hierover informeren.

Tips voor het afkolven van uw borsten

- Werk hygiënisch: was van tevoren uw handen en gebruik schone materialen.
- Zorg voor een rustige omgeving en een ontspannen houding, neem iets warmes te drinken.
- Bevorder de toeschietreflex door uw borsten vóór het kolven te masseren of door warme doeken op uw borsten te leggen.
- Vaak afkolven heeft meer zin dan lang kolven.
- Afkolven moet u leren. We raden u aan er tijdig mee te beginnen.
- Afkolven mag geen pijn doen.
- Ongeveer één tot anderhalf uur na het geven van een voeding kunt u afkolven. U heeft dan weer voldoende melk voor de volgende voeding.
- Indien u in de eerste weken na de geboorte moet kolven voor uw baby is het raadzaam om in deze weken een huurkolf te gebruiken om u melkproductie goed op gang te krijgen. Als uw melkproductie eenmaal goed op gang is, kunt u gaan proberen met een eigen koopkolf te gaan kolven.
- Wanneer u met een 'enkelzijdige' kolf afkolft, kunt u de borsten per keer om en om afkolven. Als de melkstroom stopt, wisselt u van borst.
- Als u langdurig gaat afkolven is het aan te bevelen om beide borsten gelijktijdig te kolven, met een 'dubbelzijdige' kolf.

Bewaren van moedermelk

Thuis gelden andere regels om moedermelk te bewaren dan in het ziekenhuis. Als uw baby in een ziekenhuis ligt, volgt u altijd de daar geldende regels op. Thuis geldt:

- Werk hygiënisch en met schone materialen.
- Bewaar de moedermelk bij voorkeur in kunststof bakjes, kunststof flessen of plastic diepvrieszakjes. Vermeld de datum en de tijd erop.
- Geef de moedermelk bij voorkeur vers.
- Moedermelk kunt u bewaren:
 - buiten de koelkast (20 °C): vijf tot tien uur
 - in de koelkast (4 °C): maximaal drie dagen
 - in het vriesvak van de koelkast: twee weken
 - in de vrieskist (-15°C): tot drie maanden
 - in de vriezer (-18 °C of lager): tot 6 maanden
- laat de moedermelk vóór het invriezen eerst afkoelen.
- Vries het daarna zo snel mogelijk in, in ieder geval binnen
- 24 uur. Aan koude melk mag u geen warme melk toevoegen. Dus eerst de melk laten afkoelen voordat u kleine porties samenvoegt.

Ontdooien en opwarmen van moedermelk

- Moedermelk ontdooit u bij voorkeur in de koelkast, of onder stromend water (van koud naar warm stromend water).
- Ontdooide moedermelk is 24 uur houdbaar in de koelkast.
- Ontdooide moedermelk mag u niet opnieuw invriezen.
- Warm moedermelk op in een flessenwarmer of in een bakje warm water.
- Niet gebruikte opgewarmde voeding moet u na ongeveer een uur weggooien. U mag het niet opnieuw opwarmen.
- Moedermelk mag niet worden ontdooid of opgewarmd in de magnetron. Het is namelijk nog niet duidelijk welk effect dit heeft op de samenstelling van moedermelk.

Borstvoeding geven als uw baby is opgenomen in het ziekenhuis

Het is mogelijk dat uw baby op de kinderafdeling moet worden opgenomen, of dat hij er moet blijven als u na de ziekenhuis-bevalling weer naar huis 'moet'. Dit kan verschillende redenen hebben, bijvoorbeeld:

- te vroeg geboren (prematuur);
- matige, slechte start;
- lage temperatuur;
- laag bloedsuikergehalte (glucose);
- niet willen drinken.

Op de kinderafdeling bepaalt de kinderarts hoe vaak en hoeveel voeding uw baby krijgt. In principe kunt u altijd borstvoeding geven of uw melk afkolven, maar de gezondheidstoestand van uw baby kan vragen om een ander beleid.

Als uw baby nog niet alles zelf kan of mag drinken aan de borst, zal hij de moedermelk via een maagsonde, met behulp van fingerfeeding of in sommige gevallen met behulp van een

flesje drinken. De manier van bijvoeden is afhankelijk van de oorzaak voor bijvoeden. Soms krijgt hij zijn voeding gedeeltelijk uit de borst en wordt het daarna aangevuld met moedermelk via de maagsonde. Vraag naar het voedingsprotocol op de afdeling. Mag/kan uw baby nog niet zelf aan de borst drinken dan kunt u de moedermelk afkolven. Per dag passen we de afspraken rondom de voeding van uw baby aan. Samen met u proberen wij om het geven van borstvoeding op de kinderafdeling zo goed mogelijk te laten verlopen.

Het ontslag

Als alles goed gaat met u en uw baby mag u het ziekenhuis na een paar dagen verlaten. De kraamverzorgster neemt de zorg verder over.

Het kan ook zo zijn dat u eerder met ontslag gaat uit het ziekenhuis en dat uw baby nog in het ziekenhuis moet blijven. Op de NICU of NMCU is er de mogelijkheid om 24 uur bij uw baby te verblijven (rooming-in). Ook is er de mogelijkheid om in het Ronald McDonald Huis te verblijven zolang uw baby opgenomen ligt in het ziekenhuis. Deze faciliteiten bieden u de kans om dicht bij uw baby te kunnen zijn, hem als het mogelijk is zelf te kunnen voeden en hem mee te kunnen verzorgen. Vraag eventueel naar meer informatie op de afdeling waar u baby ligt opgenomen.

Meer informatie over borstvoeding geven

Als u weer thuis bent kunt u met vragen over borstvoeding terecht bij:

- eigen verloskundige;
- kraamverzorgster;
- consultatiebureau;
- lactatiekundigen;
- ondersteunende moedergroepen en/of netwerken.

Borstvoedingsorganisaties

- Borstvoedingsorganisatie La Leche League Nederland
Voor vragen, problemen en informatie over borstvoeding kunt u het landelijke telefoonnummer van borstvoedingsorganisatie
La Leche League bellen: (0111) 41 31 89. U kunt ook kijken op www.lalecheleague.nl

De vrijwilligsters (leidsters) van LLL informatiebijeenkomsten in verschillende provincies. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor aanstaande en voedende moeders met hun baby's en andere belangstellenden. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld:

- het belang van borstvoeding voor moeder en baby;
- de kraamtijd;
- het voorkomen en oplossen van borstvoedingsproblemen;
- als de baby ouder wordt.

De vrijwilligster geeft informatie en er is gelegenheid om ervaringen uit te wisselen.

Over de meeste aspecten van borstvoeding heeft Borstvoedings-organisatie LLL een brochure. LLL biedt ook een aantal hulpmiddelen bij borstvoeding aan en de meeste

- vrijwilligsters bemiddelen in de verhuur van een elektrische borstkolf.
- **Kraamcentra**
De diverse kraamcentra organiseren regelmatig voorlichtingsavonden over borstvoeding.
- **Lactatiekundige – specialistische begeleiding bij borstvoeding**
Meestal zult u weinig problemen ondervinden bij het geven van borstvoeding. Voor veel vragen over borstvoeding kunt u terecht bij de aangewezen zorginstanties en bij de vrijwilligsters van borstvoedingsorganisatie La Leche League.

Soms zijn er echter bijzondere omstandigheden, of doen zich problemen voor waarbij specifieke kennis en ervaring nodig is. Lactatiekundigen zijn hiervoor opgeleid en kunnen u adviseren en begeleiden bij probleemsituaties rondom borstvoeding. Er zijn kosten verbonden aan een consultatie. Enkele zorgverzekeraars vergoeden de kosten of een deel daarvan.

Voor adressen van lactatiekundigen in uw regio kunt u contact opnemen met de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen: 0900-522284 of kijk op www.nvlborstvoeding.nl.

Websites

Op internet kunt u ook veel informatie vinden over borstvoeding. Nuttige websites zijn:

- www.borstvoeding.nl
- www.borstvoeding.com
- www.voedingscentrum.nl

Belangrijke adressen voor de huur van een dubbelzijdige huurkolf:

- **MYPUMP**
Zij-ingang
MMC Veldhoven www.mypump.nl
- **Vegro**
Kastelenplein 168
5653 LX Eindhoven