



# Alles over borstvoeding

## Voorwoord

### Wat valt er veel te ontdekken! Moedermelk geeft zoveel meer!

Je baby de borst geven is elke keer weer een speciaal moment voor jullie samen. Je geeft je baby met de moedermelk niet alleen natuurlijke bescherming, maar ook een veilig en beschermd gevoel. Met een goede voorbereiding en begeleiding is het geven van borstvoeding vooral genieten.

Deze informatiebladen zijn tot stand gekomen met documenten uit de borstvoedingsorganisaties en de regionale borstvoedingswerkgroepen, waarin de verloskundige praktijken, ziekenhuizen en Jeugdgezondheidszorg in het werkgebied van Naviva zitting hebben.

Wij bieden jullie graag een steuntje in de rug, naast de goed bedoelde raad van alle kanten. We gaan uit van de '10 vuistregels' van Unicef en de Wereldgezondheidsraad. Wij werken nauw samen met borstvoedingsorganisaties, verloskundigen, ziekenhuizen en jeugdgezondheidszorg (consultatiebureaus).

In de inhoudsopgave kun je zelf bekijken welke informatie voor jou interessant is. Per onderwerp is de informatie zoveel mogelijk gebundeld op één of een aantal bladzijden, die je gemakkelijk kunt printen.

In Nederland zijn twee deskundige borstvoedingorganisaties actief: La Leche League (LLL) en de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN). De vrijwilligsters die voor deze organisaties werkzaam zijn, zijn moeders met een ruime borstvoedingservaring, die een uitgebreide scholing hebben gehad en op veel borstvoedingsvragen antwoord kunnen geven.

Beide organisaties werken volgens het 'moeder-tot-moedercontact'-principe op een heel persoonlijke manier. Behalve veel geschreven informatie, houden beide organisaties ook informatiebijeenkomsten. Daar kunnen (aanstaande) ouders terecht voor informatie, tips en ondersteuning. Daarnaast beschikken beide organisaties over een landelijke telefonische informatiedienst waar ouders terecht kunnen.

Mei 2013

Het team van Naviva

### 10 vuistregels voor het welslagen van borstvoeding

Instellingen voor moeder(ouder)- en kindzorg regelen dat zij:

1. een beleid opstellen en
2. hun medewerkers daarop trainen;
3. alle zwangere vrouwen voorlichten over voordelen en de praktijk;
4. de moeder binnen een uur na de geboorte van de baby hulp bieden bij het geven van borstvoeding;
5. de moeder begeleiden bij het aanleggen en informeren over hoe zij de melkproductie in stand kan houden als zij en haar kind van elkaar zijn gescheiden;
6. de pasgeborene geen ander vocht of andere voeding krijgt dan borstvoeding, tenzij op medisch voorschrift;
7. moeder en kind dag en nacht bij elkaar op één kamer mogen blijven;
8. het geven van borstvoeding op verzoek nastreven;
9. de pasgeborene geen fopspeen geven;
10. begeleidingsgroepen vormen en vrouwen bij beëindiging van de zorg naar professionele zorg naar deze groepen verwijzen.

## Wist je dat...

### ... moedermelk een natuurlijke pijnstiller voor baby's is?

Moedermelk bevat stoffen die pijnstillend werken (endorfinen). Daarnaast is het opmerkelijk hoeveel troost er uitgaat van het liggen in de armen en het zuigen aan de borst. Heel wat verdriet is direct verdwenen na een momentje drinken aan de borst.

Als je kind inentingen krijgt, is het een goed idee om direct na de prik je kind aan de borst te leggen. Het verzacht de pijn en versterkt de werking van de inenting.

### ... je je bij borstvoeding geen zorgen hoeft te maken welk 'merk' beter is?

Elk merk kunstmatige zuigelingenvoeding verschilt van dat van de concurrent. Geen enkel merk komt ook maar in de richting van echte moedermelk. Het kan veel kopzorgen geven om uit te vinden welk merk kunstvoeding het beste is. En welke je ook kiest, kunstmatige zuigelingenvoeding kan nooit moedermelk dupliceren. Moedermelk bevat levende cellen, hormonen, actieve enzymen, immuunglobulinen (antistoffen) en bestanddelen met een unieke bouw. Die zijn niet na te maken.

### ... borstvoeding geven enorm stimulerend is voor je zelfvertrouwen

Niets is wonderbaarlijker dan te kijken naar je mollige zes maanden oude baby en dan te bedenken dat de enige voeding die dit vrolijke schepseltje krijgt door jouw eigen lijf is gemaakt.

### ... borstgevoede baby's heerlijk ruiken?

Hier is geen wetenschappelijk onderzoek voor nodig. Er is iets bijna magisch aan de geur van je eigen borstgevoede baby, of je nu de moeder of de partner bent. Ruik het en je bent overtuigd!

### ... borsten gemaakt zijn voor borstvoeding!



## Inhoudsopgave

|  |           |  |           |
|--|-----------|--|-----------|
| <b>Voorwoord</b>                                     | <b>2</b>  | <b>De baby die borstvoeding krijgt</b>     | <b>14</b> |
| Wat valt er veel te ontdekken!                       | 2         | Tepel- en speenverwarring                  | 14        |
| Moedermelk geeft zoveel meer!                        | 2         | Vitamine D en K                            | 14        |
| De 10 vuistregels                                    | 2         | Je baby heeft regeldagen                   | 14        |
| Wist je dat...                                       | 3         | Klaar voor bijvoeding?                     | 15        |
|  |           | Je baby wordt niet wakker voor een voeding | 15        |
|  |           | Je baby huilt. Heeft hij alweer honger?    | 15        |
|  |           | Je baby heeft last van darmkrampjes        | 15        |
|  |           | Je baby heeft spruw                        | 16        |
| <b>Kiezen voor moedermelk</b>                        | <b>5</b>  | <b>De moeder die borstvoeding geeft</b>    | <b>17</b> |
| Voordelen voor je baby                               | 5         | Basisvoeding                               | 17        |
| Voordelen voor de moeder                             | 5         | Een steunende BH                           | 17        |
| Voordelen voor jullie gezin                          | 5         | Over je borsten                            | 18        |
|  |           | Ingetrokken tepels                         | 18        |
|  |           | Spruw                                      | 18        |
|  |           | Een (dreigende) borstontsteking            | 18        |
|  |           | Over de hoeveelheid voeding                | 18        |
|  |           | Te weinig of teveel voeding                | 18        |
|  |           | Anticonceptie                              | 19        |
| <b>Voorbereiden op borstvoeding</b>                  | <b>6</b>  | <b>Kolven</b>                              | <b>20</b> |
| Hoe werkt het?                                       | 6         | Redenen om te kolven                       | 20        |
| Hormonen in de hoofdrol                              | 6         | Hoeveel melk kolf je?                      | 20        |
| Je borsten en tepels voorbereiden                    | 6         | Afgekolfde melk verzamelen en bewaren      | 20        |
|  |           | Afgekolfde melk invriezen, ontdooien       | 21        |
|  |           | Afgekolfde melk verwarmen                  | 21        |
| <b>De eerste keer aanleggen</b>                      | <b>8</b>  | <b>Kolven - de techniek</b>                | <b>22</b> |
| Direct na de bevalling                               | 8         | Kolven moet je leren                       | 22        |
| Je melkproductie komt op gang                        | 8         | Handmatig kolven                           | 22        |
| Tips voor goed aanleggen                             | 9         | Kolven met de handen                       | 22        |
| Het voeden lukt niet meteen                          | 9         | Kolven met een handborstkolf               | 23        |
| Voedingssignalen                                     | 9         | Elektrisch kolven                          | 24        |
| Je baby van de borst halen                           | 9         |  |           |
| <b>Borstvoeding tijdens de kraamperiode</b>          | <b>10</b> | <b>Weer aan het werk</b>                   | <b>25</b> |
| Borstvoeden-op-verzoek                               | 10        | Wettelijk recht op borstvoeding            | 25        |
| Stuwing  | 10        | Voordelen werkgever                        | 25        |
| Voldoende voeding                                    | 10        | Wat heb je nodig op je werk?               | 25        |
| Goed gevulde luiers                                  | 10        |  |           |
| <b>Voedingshoudingen</b>                             | <b>11</b> | <b>Informatie, boeken en adressen</b>      | <b>26</b> |
| Liggend voeden                                       | 11        | Informatiebijeenkomsten Naviva             | 26        |
| Zittend voeden                                       | 11        | Boeken                                     | 26        |
| Baker- of rugbyhouding, rugliging of fonteinhouding, |           | Borstvoedingssites                         | 26        |
| laid-back  | 12        | Moedermelkbanken                           | 26        |
| Bijzondere houdingen                                 | 13        | Adressen                                   | 26        |
| Meerling voeden                                      | 13        |  |           |
| Couveusebaby voeden                                  | 13        |  |           |
| Voeden na een keizersnee                             | 13        |  |           |
| .  |           |  |           |

## Kiezen voor moedermelk

Al tijdens de zwangerschap wordt de vraag gesteld welke voeding jullie kiezen voor je baby. Jullie keuze voor volledige zuigelingenvoeding of voor borstvoeding zal gerespecteerd worden door elke medewerker die werkzaam is in de ouderen kindzorg. Borstvoeding wordt gepromoot, hoewel volledige zuigelingenvoeding een goed alternatief is. Zuigelingenvoeding is een vanzelfsprekende keus om medische of praktische redenen of als het geven van borstvoeding niet lukt.

Toch blijft kunstvoeding altijd een imitatie van natuurlijke voeding. Met de nieuwe voedingsrichtlijnen adviseren we in beide gevallen om tijd te nemen voor huid op huidcontact, rooming-inn en voeden-op-verzoek. Ook je eigen voeding, gebruik van vitamine en foliumzuur zijn van belang. De verloskundige/arts informeert je hierover.

### Voordelen voor je baby

Moedermelk bevat stoffen die je baby beschermen tegen allerlei infecties: in de luchtwegen en het middenoor. Het verlaagt mogelijk de kans op infecties van het maag-/darmstelsel. En de kans op eczeem en allergieën. Na vier maanden borstvoeding hebben kinderen minder kans op astma. Vooral in de eerste melk, het colostrum, zitten extra veel beschermende stoffen. Deze extra hoeveelheid antistoffen is nodig omdat je baby vlak na de geboorte nog erg vatbaar is voor infecties. In je buik zat hij lekker beschermd en kreeg hij bovendien via de navelstreng antistoffen uit jouw bloed.

Moedermelk heeft altijd de juiste samenstelling voor de leeftijd van je baby: afweerstoffen, eiwitten, vetten en melksuikers variëren. Moedermelk heeft een positieve invloed op de spraakontwikkeling. En het heeft altijd de juiste drinktemperatuur!

### Voordelen voor de moeder

Als je je baby aanlegt, trekt je baarmoeder samen. Dat vermindert het bloedverlies na je bevalling. En als je borstvoeding geeft verlies je de kilo's die je bent aangekomen sneller. Reuma komt minder voor bij vrouwen die hun kind(eren) borstvoeding hebben gegeven. Het verlaagt zeer waarschijnlijk ook de kans op prémenopausale borstkanker, eierstokkanker en botontkalking. De voordelen zijn afhankelijk van de periode dat je voedt.

### Voordelen voor jullie gezin

Het geven van borstvoeding is een intiem en fijn moment dat je samen kunt beleven. Leg je baby maar eens bij de vader op de borst en geef je baby dan, leunend en liggend tegen je partner, de borst.

### De Lactatiekundige adviseert

Vraag advies bij de lactatiekundige als je twijfelt over de keuze, zeker na operaties of bij ziekte. Een lactatiekundige is speciaal opgeleid om in te spelen op borstvoedingsvragen en eventuele ongemakken. Op [www.naviva.nl/borstvoeding](http://www.naviva.nl/borstvoeding) kun je lezen wat de Naviva lactatiekundige voor jou kan betekenen. Zie voor overige organisaties en moedermelkbank het hoofdstuk 'Informatie, boeken en adressen'.

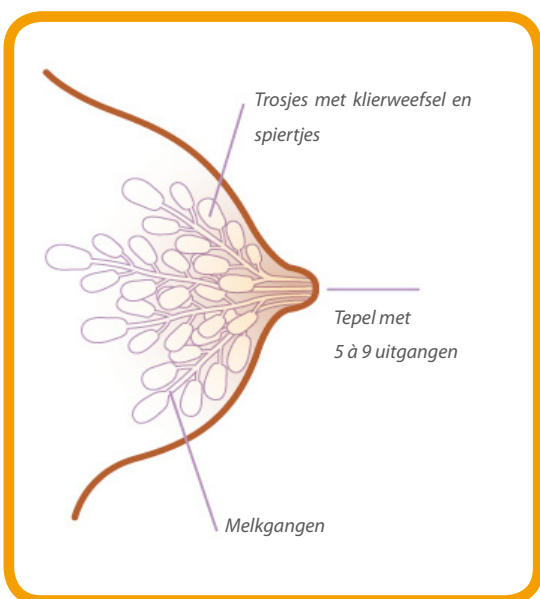


## Vorbereiden op borstvoeding

Je borsten worden in de eerste maanden van de zwangerschap en kort voor de bevalling groter. De eerste maanden kunnen je borsten gevoelig en pijnlijk zijn, vooral bij kou en tocht. Je tepels worden groter en de tepelhof eromheen kleurt donkerder. Voor sommige vrouwen zijn deze verschijnselen een eerste teken van zwangerschap.

### Hoe werkt het?

Een borst bestaat hoofdzakelijk uit klierweefsel. In je borst bevinden zich lobben met melkklieren. Vanaf de zesde zwangerschapsweek vormen er zich in je borsten melkkanaaltjes en melkblaasjes. Daarmee maken ze na de geboorte van je baby moedermelk aan. Later in de zwangerschap kunnen de tepels schilferen. Er kan wat vocht uitkomen. Dat is normaal, maar vraag je verloskundige om advies als je twijfelt.



De lobben met melkklieren zijn verantwoordelijk voor de melk-aanmaak. Ze zijn de opslagruimte voor aangemaakte melk. De kanaaltjes gaan vervolgens verder tot grotere melkgangen die leiden naar vijf tot negen uitgangen in de tepel. De melkgangen verwijden alleen als reactie op de toeschietreflex. Ze krimpen direct na het beëindigen van de borstvoeding.

### Hormonen in de hoofdrol

Twee hormonen spelen een rol bij de aanmaak van moedermelk. **Prolactine** wordt geproduceerd zodra je zwanger bent. Maar pas na de bevalling, zodra de moederkoek/placenta het lichaam verlaat, kan prolactine zijn werk doen en er voor zorgen dat moedermelk aangemaakt wordt. Hoe meer je baby aan de borst drinkt, hoe meer prolactine je lichaam produceert; een vraag-aanbodstelsel dus. Gaat je baby minder drinken, bijvoorbeeld omdat je het borstvoeden gaat afbouwen, een flesje hebt bijgegeven of vaste voeding hebt geïntroduceerd, dan daalt het prolactinegehalte in je bloed en wordt er minder melk aangemaakt. De eerste weken na de geboorte dag en nacht om de drie à vier uur goed aanleggen bevordert de aanmaak van prolactine voor de hele borstvoedingsperiode.

**Oxytocine** komt vrij als de tepel geprikkeld wordt door het aanzuigen van je baby. Dit hormoon zorgt ervoor dat de gladde spiercelletjes, die rond de melkkliertjes en melkkanaaltjes liggen, gaan samentrekken. Hierdoor wordt de melk naar voren gestuwd. Dit zorgt er ook voor dat de vettere, achterliggende melk beter vrijkomt, waardoor de borsten beter leeggemaakt worden. Zo wordt er weer voldoende nieuwe melk aangemaakt. Deze toeschietreflex (na één tot vier minuten) kun je ervaren als een tintelend, prikkelend gevoel in je borst. Niet elke vrouw voelt dit toeschieten van de melk. Wel merk je waarschijnlijk dat je baby plots hoorbaar melk doorslikt en het zuigritme van 'korte, snelle zuigbewegingen' verandert in 'ritmische, krachtige zuigbewegingen met tussendoor een korte rustpauze'. De gemoedstoestand van de moeder beïnvloedt de toeschietreflex... zowel in positieve als in negatieve zin!

### Je borsten en tepels voorbereiden

Was je borsten en tepels tijdens je zwangerschap iedere dag met water, liever niet met zeep. Dat verstoort de natuurlijke vetballen. Kliertjes op de huid van je tepel(hof) scheiden namelijk vet uit. Dit geldt ook in de periode dat je borstvoeding geeft.



Heb je een erg gevoelige huid, dan zijn je tepels ook gevoelig. Het is dan verstandig om regelmatig zonder beha te lopen. Nog beter is het om eens met blote borsten te lopen, liefst ook buiten, zodat wind en zon op een natuurlijke manier je tepels weerbaarder maken. Heb je meer of minder ingetrokken tepels, dan kun je hier al in de zwangerschap iets aan doen. Met massage kun je oefenen in het naar buiten brengen van de tepels. Dit kun je tijdens de zwangerschap doen en ook nog na de bevalling. Twijfel je aan de vorm van je borsten of tepels, vraag dan advies aan je verloskundige of specialist. Op [www.naviva.nl/borstvoeding](http://www.naviva.nl/borstvoeding) kun je lezen wat de Naviva lactatiekundige voor jou kan betekenen.

## De eerste keer aanleggen

**De eerste keer aanleggen, direct na je bevalling, is een belangrijk moment voor jezelf, je partner en jullie baby. Het is de eerste intieme kennismaking met alle bijbehorende emoties. Het zoeken en vinden van de borst en de goede herinnering aan de eerste druppels moedermelk, zijn voor je baby een stevige basis/inprenting voor het voeden.**

### Direct na de bevalling

Binnen het eerste uur na de bevalling hebben de baby en de moeder vaak nog voldoende energie. Bij de baby is er een enorme zuigbehoefte en zuigreflex. Je kunt voeden zolang als hij wil, mits hij goed is aangelegd en effectief drinkt. Het mag geen pijn doen. Soms heb je even hulp nodig om goed aan te leggen. Is de geboorte - verwacht of onverwachts - in het ziekenhuis, geef dan duidelijk aan dat je in alle rust wilt kunnen (leren) aanleggen. De eerste melk die uit je borst komt heet colostrum en is wat dikker en geler van kleur dan de melk die later komt. Colostrum werkt laxerend, is lichter verteerbaar en bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen en antistoffen. Colostrum wordt ook wel de eerste inenting genoemd, een 'booster' van wereldklasse.

### Je melkproductie komt op gang

Direct na de geboorte zorgt het hormoon prolactine ervoor dat er melk aangemaakt wordt. Hoe vaker je baby zuigt, hoe meer melk je borsten aanmaken. De toeschietreflex (zie het hoofdstuk 'Voorbereiden op de borstvoeding') wordt gestimuleerd door een ander speciaal hormoon, oxytocine. Dat zorgt ervoor dat de melk door de melkkanaaltjes in je borsten naar de tepel toeschiet. Als je baby een paar keer heeft gezogen, komt de toeschietreflex op gang. Direct zodra er melk uit je borsten gedronken wordt, maakt je lichaam weer nieuwe melk aan. Na één week komt de overgangsvoeding, met minder eiwit en met meer vet en melksuiker (en meer calorieën). Na zo'n twee weken komt de rijpe moedermelk. Die ziet er waterig uit, maar bevat alle belangrijke voedingsstoffen en is steeds afgestemd op de leeftijd van je baby.





### Tips voor goed aanleggen

Geeft je baby voedingssignalen? Was je handen voordat je borstvoeding gaat geven. Zoek een ontspannen en gewenste houding (zie het hoofdstuk 'Voedingshoudingen'). Is je baby goed gesteund? Zorg ervoor dat je baby's neusje ter hoogte van je tepel is.

Leg je baby zo dat hij goed naar je toe is gedraaid: buik tegen jouw buik en oortjes, schouderjes en heupjes op één lijn.

Ondersteun je borst zo nodig. Vermijd te stevig drukken. Bij zittend voeden doe je dit met vier vingers onder de borst en de duim boven aan de borst ver van de tepel. Wacht tot het mondje van je baby wijd opengaat en het tongetje naar beneden is. Druk eventueel zachtjes met je tepel tegen het kinnetje en de bovenlip.

Breng je baby naar je borst toe.

Laat je baby zoveel mogelijk van de tepel én de tepelhof in het mondje nemen.

Blijft de mond tijdens de voeding wijd open en is de onderlip naar buitengekruld?

Ligt de tong onder de tepel over de onderkaak?

Kin, lippen en neusje drukken licht tegen de borst.

Je hoort slikgeluidjes.

Je baby laat vanzelf los als hij genoeg heeft gehad.

Je tepel komt mooi rond uit het mondje van je baby.

Laat eventueel je partner jullie baby verschonen en bied de andere borst aan. Deze voeding duurt meestal korter.

Start de volgende voeding met deze borst.

Laat na de voeding druppels melk op de borst opdrogen.

Dit heeft een beschermend en helend effect.

### Het voeden lukt niet meteen

Is je baby nog misselijk van de bevalling of lukt het drinken niet meteen? In dat geval kan het goed zijn de borstvoeding wel alvast op gang te brengen door te kolven (zie de hoofdstukken over 'Kolven'). De afgekolfde (gekoelde/ingevroren) voeding kun je dan op een ander moment geven. Geniet vooral van het huid op huid contact met je baby. Een gezonde zuigeling heeft voldoende reserves voor de eerste 24 uur.

### Herkenbare voedingssignalen

Zoekgedrag (ook tijdens lichte slaap), sabbelen, zuigen op de knuistjes, smakken en bewegen.

### Je baby van de borst halen

De eerste week kan het aanleggen gevoelig zijn. Dit komt omdat de spiertjes in de tepel en tepelhof oprekken. Als je pijn blijft voelen tijdens het voeden, haal je je baby van de borst. Ook als tijdens het voeden de wangetjes naar binnen worden gezogen, als je smakgeluidjes hoort, als je baby over de tepelhof glijdt of je tepel afgeplat wordt, haal je je baby van de borst. Breng je pink in de mondhoek tussen de kaakjes van de baby, zodat het vacuüm verbroken wordt. Begin daarna rustig opnieuw met aanleggen. Als je blaartjes bij je tepel ziet, beschadigingen, een rode of witte huid bij de tepel(hof) of een afgeplatte tepel, vraag dan om advies.

## Borstvoeding tijdens de kraamperiode

Door je baby op je kamer te laten slapen (rooming-inn) kun je reageren op voedingssignalen (zie hoofdstuk 'De eerste ker aanle-gen') van je baby (voeden op verzoek) en voorkom je dat hij gaat huilen.

| Voeden  |   |   |
|---|---|---|
| De eerste 8-10 dagen                          | Na 10 dagen   | Na 4 tot 8 weken  |
| 8 - 12 keer per 24 uur.<br>Er is geen maximum | Op verzoek, maar overdag wel na 4<br>uur wakker maken. En 's nachts zeker<br>de eerste 3-4 weken ook. | De baby heeft een eigen ritme gevonden.<br>Ook na<br>2-3 maanden komen nachtvoedingen nog<br>wel voor,<br>borstvoeding is immers licht verteerbaar. |

### Borstvoeden-op-verzoek

Voed je baby als hij voedingssignalen afgeeft (voeden op verzoek). Komt je baby niet binnen vier uur na de vorige voeding, leg dan wel gewoon aan. Laat 's nachts niet meer dan 4 à 5 uur tussen de voedingen. 's Nachts voeden stimuleert de aanmaak van voeding. Door o.a. de werking van prolactine slaapt de moeder vaak direct weer in. Laat de eerste dagen oefendagen zijn onder begeleiding van je kraamverzorgende. Jij én je baby kunnen dan het borstvoeden goed onder de knie krijgen. Zorg wel dat je minimaal 6 voedingen per dag geeft. Kijk goed naar je baby en zijn behoeften.

### Stuwing

Tijdens de eerste dagen na de bevalling kan er stuwing optreden in je borsten doordat ze vol met melk lopen. De bloedvaten vervoeren extra stoffen. Je borsten voelen vol en hard en kunnen pijnlijk zijn. Binnen een à twee dagen is vraag en aanbod van melk redelijk op elkaar afgestemd en voelen je borsten soepel aan. Na de stuwing gaat het colostrum over in rijpere moedermelk.

### Voldoende voeding

Bij borstvoeding weet je nooit precies hoeveel jullie baby drinkt. Dit wisselt per voeding. Elke baby heeft bovendien zijn eigen drinkpatroon. Samen met de kraamverzorgende houd je in de gaten of: je baby ontspannen oogt, tevreden is, maar ook levendig in beweging en reageert op geluid. Hij is regelmatig wakker, plast voldoende, heeft een regelmatig ontlastingspatroon en houdt zich goed op temperatuur. De huidspanning is veerkrachtig. Je baby groeit minimaal zo'n 180 tot 230 gram per week in de eerste 2 maanden.. Na de kraamdagen wordt dat in de gaten gehouden door de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) bij de weeg-

sprekuren of door het consultatiebureau.

Is je baby te rustig en meldt hij zich niet voor een voeding? Bied dan zelf de voeding aan. Ga na of je baby voldoende voeding krijgt. Laat je adviseren door een deskundige of lactatiekundige als je twijfels hebt. De lactatiekundige van Naviva is te bereiken via 088 – 7777 680. Voor regionale spreekuren en kosten kijk je op [www.naviva.nl/borstvoeding](http://www.naviva.nl/borstvoeding).

### Een gelige baby

Het komt vaak voor dat een baby wat geel ziet tijdens de kraamdagen. Bijna altijd komt dit door de nog niet rijpe lever. Dit kan geen kwaad en herstelt zich na enkele dagen. De gelige kleurstof, bilirubine, verlaat het lichaam via de ontlasting. Omdat je baby wat suf kan zijn door deze kleurstof raden we je aan om de 2 à 3 uur je baby wakker te maken om te voeden. Een goed gevoede baby ontlast zich eerder van deze bilirubine.

### Plasluiers en ontlasting

| Plasluiers  | Ontlasting  |
|---|---|
| Als de borstvoeding eenmaal goed verloopt, hebben baby's 6-8 natte katoenen luiers of 4-6 volle wegwerpluiers per 24 uur. | De eerste 5-6 weken, 2 tot 5 keer ontlasting per dag.<br>Na 5-6 weken kan het ontlastingspatroon veranderen naar 1 keer per 7-10 dagen (zonder klachten). |

## Voedingshoudingen

Liggend voeden is vooral prettig tijdens de eerste dagen. Als je in verschillende houdingen voedt, worden je borsten wisselend belast. Dat voorkomt onnodige klachten.

### Liggend voeden

Het is handig om liggend in bed te voeden tijdens de eerste dagen en later tijdens de ochtend- en nachtvoedingen. Jij en je baby liggen op de zij, buik tegen buik en je geeft de onderste borst. Als je wat meer naar voren buigt, kun je met steun onder je knie ook de bovenste borst geven.



### Zittend voeden

Een praktische houding is de Madonna-houding. Je neemt je baby op de onderarm, dus linkerarm bij linkerborst en rechterarm bij rechterborst. Is je baby klaar aan de eerste borst, dan kun je hem in de doorgeschoven rugbyhouding aan de andere borst voeden. Je baby kan zelf rechtop zitten als hij wat ouder is.



### Baker- of rugbyhouding

Je baby ligt op een kussen. Je hebt de beentjes onder je arm of naast je.



Bij de 'doorgeschoven baker- en rugbyhouding' sla je je buitenste arm om de baby, het hoofdje rust op de hand. Dus bij de rechterborst ondersteun je je baby met de linkerarm en bij de linkerborst met de rechter-arm. Dit kan handig zijn bij kleine baby's.



### Rugligging of fonteinhouding

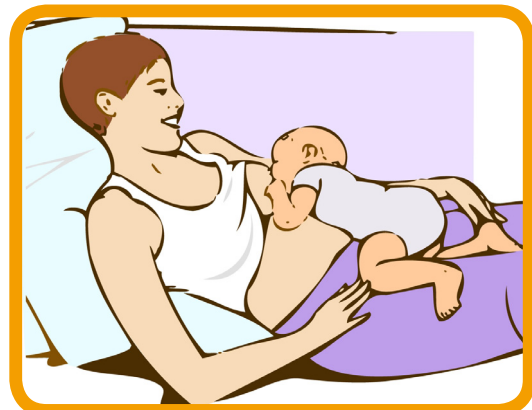
Je ligt op de rug. Na een keizersnede kun je je kindje dan gemakkelijk naast je neerleggen. Deze houding wordt ook gebruikt om een teveel aan borstvoeding wat af te remmen; je baby drinkt namelijk tegen de zwaartekracht in. Ook handig op de dagen dat je stuwung hebt.



### Laid-back/ biological nurturing

Biological nurturing, ook wel 'instinctief voeden' genoemd. De baby krijgt hierbij de kans om de borst te pakken en zichzelf aan te leggen. De baby neemt helemaal zelf de goede hap op de juiste manier. Een ontspannende, minder sturende manier van voeden met goed zicht op de baby en de borst

- De moeder leunt ontspannen achterover op bed of op een bank
- Beide borsten of 1 borst is ontbloot
- De baby wordt op het bovenlichaam gelegd, voorkant tegen voorkant
- De zwaartekracht zorgt voor het maken van een goede hap en houdt de baby op zijn plek
- Zorg dat het wangetje van de baby in de buurt van de ontblote borst(en) is.
- De baby kan begeleid/gekoesterd worden
- Ondersteun de borst zo nodig.



### Bijzondere houdingen

Ondersteun de borst lichtjes. Niet knijpen. Dit kan wel eens nodig zijn bij kleine of onrustige kinderen. Het kan zelfs nodig zijn een deel van de borst-tepelhof-tepel voor te vormen en zo aan te bieden. Ondersteunen van de kin kan nodig zijn bij de te kleine pasgeborene door een nog te slappe spierspanning. Bij de baby met het syndroom van Down blijft deze spierslapte aanwezig.



### Meerling voeden

Het systeem van vraag en aanbod zorgt ook bij een tweeling voor voldoende melkproductie. Natuurlijk kun je wel wat extra steun en hulp gebruiken van de mensen in je omgeving. Vraag ook gerust om advies. Leg samen met je partner alles klaar. Zorg dat je beide kinderen veilig kunt oppakken en voeden en dat je ze één voor één veilig kunt terugleggen. Gebruik kussens ter ondersteuning.

### Couveusebaby voeden

Te vroeg geboren baby's hebben meer eiwit, minder vet en meer mineralen nodig. De moedermelk van couveusebaby's heeft exact de juiste samenstelling. De voeding bevat bovendien meer calorieën en antistoffen dan 'rijpe' moedermelk. De regels over voeden en bijvoeden verschillen per ziekenhuis. Overleg hierover met je specialist. Goede informatie en begeleiding is belangrijk omdat de coördinatie van zuigen, slikken en ademen ook thuis nog een probleem kan zijn. Als de baby eenmaal thuis is blijkt het nog een hele klus te zijn om het borstvoeden vol te houden. Vermoeidheid, het vele kolven en allerlei vragen over o.a. het bijvoeden spelen hierbij een rol.

### Voeden na een keizersnede

De melkproductie komt ook na een keizersnede gewoon op gang. Het is belangrijk je baby zo snel mogelijk na de keizersnee aan te leggen. Na een algehele narcose kan het wat langer duren voordat de melkproductie op gang komt. Een goede houding en steun is, in verband met de wondpijn, extra belangrijk. Liggend op de rug voeden is prettig, je baby ligt op zijn buikje, gedeeltelijk op een kussen naast jou. Je steunt zijn voorhoofdje. Een andere optie is de baker- of rugbyhouding. Het voeden op de zij is vaak pijnlijk na een keizersnede.



## De baby die borstvoeding krijgt

Wacht niet tot je baby gaat huilen van de honger. Aanleggen is dan lastig. Let op de voedingssignalen en leg je baby aan (voeden op verzoek). Komt je baby niet binnen vier uur na de vorige voeding, leg dan wel gewoon aan. Na een week maak je overgangsvoeding aan met minder eiwit en meer vet en melksuiker (calorieën). Na zo'n twee weken wordt het rijpe moedermelk. Die ziet er wat waterig uit maar bevat alle belangrijke voedingsstoffen.

### Wakker zijn, slapen en aantal voedingen

| Leeftijd      | Wakker per keer | Duur slaapjes per keer | Voedingen per etmaal |
|---------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| 0 - 2 weken   | 30 - 45 minuten | 2 à 3 uur              | 8-12 keer            |
| 2 - 6 weken   | 45 - 60 minuten | 2 à 3 uur              | minimaal 6 keer      |
| 7 - 12 weken  | 60 - 75 minuten | 2 à 3 uur              | 6-8 keer             |
| 3 - 5 maanden | 1,5 uur         | 2 uur                  | minimaal 5 keer      |



### Tepel- en speenverwarring

Drinken uit de borst vraagt een andere 'tongtechniek' dan drinken uit de fles. Je baby kan in de war raken door een (fop)speen of tepelhoedje als hij nog niet zo goed aan de borst kan drinken. De borst wordt soms minder goed geaccepteerd en zelfs geweigerd. Eventuele bijvoeding wordt als eerste keus gegeven met een lepeltje of cupje. Toch wordt een fles, tepelhoedje of fopspen wel tijdelijk geadviseerd in bijzondere omstandigheden.

### Vitamine D

De Gezondheidsraad adviseert dat zuigelingen 10 microgram vitamine D per dag extra nodig hebben. Door onze huidige leefstijl, veranderde voedingsgewoonten en verminderde blootstelling aan licht krijgen we niet altijd meer voldoende vitamine D binnen. Daarnaast vermoedt men dat er onvoldoende vitamine D via de moedermelk aan de baby wordt meegegeven. Aanvulling met een vitamine D supplement is nodig. Toediening bij borstvoeding: vanaf de 8e dag 10 microgram per dag. Lees op de verpakking hoeveel microgram het supplement bevat. Dit kan namelijk per merk erg verschillen.

Recente herzieningen in de advisering laten zien dat er geen onderscheid meer gemaakt wordt tussen borst- en kunstvoeding en tussen kinderen met een lichte en donkere huidskleur.

### Vitamine K

Geadviseerd wordt alle á terme pasgeborenen in de eerste uren na de geboorte 1 mg vitamine K per os te geven.

Voor zuigelingen die uitsluitend borstvoeding krijgen, wordt vanaf 1 week: 150 mcg vit K dagelijks (oraal) toegediend, tot de leeftijd van 3 maanden. Als je meer dan 500cc kunstvoeding geeft als bijvoeding dan is extra suppletie van vitamine K overbodig.

### Je baby heeft regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarop de baby vaker wil drinken om de aanmaak van moedermelk te stimuleren zodat in de vergrote behoefte aan moedermelk kan worden voorzien (omdat de baby groeit). Het kan ook zijn dat de baby alleen onrustig is. Meer aandacht en troost wil, gezien zijn ontwikkelingsfase. Veelal worden regeldagen op min of meer dezelfde leeftijd gezien: rond 10 tot 14 dagen, rond 6 weken en rond de 3 maanden.



### Klaar voor bijvoeding?

De landelijke voedingsuitgangspunten geven aan dat het goed is om je kind zes maanden alleen maar borstvoeding te geven. Tenzij je baby niet zo goed groeit. Dan begin je hier eerder mee. Daarna begint de periode van bijvoeden naast de borstvoeding. Je baby krijgt belangstelling voor het eten op jouw bord en wil ergens op knabbelen. De behoefte aan borstvoeding wordt minder. Het bijvoeden-op-verzoek is een logisch vervolg op borstvoeden-op-verzoek. Als ouder bepaal je wat je kind eet, je kind bepaalt zelf hoeveel het eet. Het advies is om je baby direct al een broodkorstje in de hand te geven tijdens het geven van de bijvoeding.



Als je baby ouder is dan zes maanden hoef je de voeding niet te puren. Wel kun je de voeding wat smeuïger maken door te prakken met water of moedermelk. Begin met een klein theelepeltje per keer. Een baby van rond de 6 maanden zal meestal liever wat zachter voedsel eten met een lepel, een baby van 8 of 9 maanden zal liever vast voedsel met de hand eten. Als je je baby vast voedsel aanbiedt, is het belangrijk er altijd zelf bij te blijven. Hoewel de meeste baby's een uitstekende kokhalsreflex hebben, kan verslikken voorkomen. Op het consultatie-bureau vertellen ze je hier meer over.

Als je geleidelijk wilt afbouwen, doe het dan rustig aan. Soms neemt de aanmaak van moedermelk snel af, waardoor het afbouwen sneller gaat. Op [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) vind je bij 'voedselintroductie' de nodige informatie.

#### Afbouwen van borstvoeding (BV) naar kunstvoeding (KV)

| Voeding    | Week 1 | Week 2 | Week 3 | Week 4 | Week 5 |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1e voeding | BV     | BV     | BV     | BV     | KV     |
| 2e voeding | BV     | KV     | KV     | KV     | KV     |
| 3e voeding | BV     | BV     | KV     | KV     | KV     |
| 4e voeding | KV     | KV     | KV     | KV     | KV     |
| 5e voeding | BV     | BV     | BV     | KV     | KV     |

### Je baby wordt niet wakker voor een voeding

Als je baby te warm is gekleed, vermindert de zuigactiviteit. Trek dus een laagje uit. Je kunt ook wat moedermelk op de lipjes druppelen, van borst en van voedingshouding wisselen, of het evenwicht prikkelen: breng je baby van lig- naar zitstand. Masseer de muis van het duimpje of 'loop' met je vingers over de ruggengraat van je baby. Een goed moment om je baby wakker te maken is als hij licht slaapt. Dit herken je als je baby in zijn slaap beentjes en armpjes beweegt en zijn oogjes met een snelle beweging heen en weer laat gaan.

### Je baby huilt. Heeft hij alweer honger?

Heeft je baby voldoende plas- en poepluiers en groeit hij voldoende (zie hoofdstuk "Borstvoeding tijdens de kraamperiode")? Als hij dan huilt, ga je eerst na of het toch niet van de honger is door hem aan te leggen. Als hij na deze voeding nog zuigbehoefte heeft, geef dan een vinger of een speentje. Mogelijk heeft hij een regeldag of heeft hij gewoon slaap. Dan wordt hij huilerig, ziet wat bleker dan normaal, gaapt en wrijft in de ogen. Hij kan ook wat drukker worden en wegstijven. Als je hem op bed legt, jengelt hij zich met vijf tot vijftien minuten in slaap. Heeft hij niet voldoende volle luiers of groeit hij niet voldoende? Ga dan mogelijke oorzaken na en onderneem actie. Neem zelf voldoende rust en drink genoeg.

### Je baby heeft last van darmkrampjes

Door de onrijpheid van de maag en darmen, kunnen darmkrampjes gemakkelijk voorkomen. Je baby huilt onrustig, vaak veel, met plotselinge harde uithalen en hij trekt de knietjes tegen de buik. Hij drinkt onrustig en heeft een grote zuigbehoefte. De ontlasting is vaak dun, schuimig en groen met winderigheid (zie het schema 'Mogelijke oorzaken van krampjes & tips' op de volgende bladzijde).

#### TIP

Wanneer een moeder nog afgekolfd moedermelk in de vriezer heeft, kan zij dit tijdens de afbouwperiode eerst gebruiken in plaats van kunstvoeding.



### Je baby heeft spruw

Spruw is een schimmelinfectie, candida albicans, die bij de moeder vaginaal en op de tepel of in de borst problemen kan geven. Bij je baby kan dit in het mondje en rond de anus voorkomen. Je baby wordt vaak al besmet via het baringskanaal. Spruw herken je aan een witte aanslag op de tong, het verhemelte, de binnenkant van de wangetjes en soms zelfs de lipjes, die je niet kunt wegvegen. Of je ziet een parelmoeren glans op de lipjes. Ook drinkt je baby waarschijnlijk zeer onrustig, laat steeds los en gaat huilen en heeft luierruptslag.

Bij spruw moeten zowel moeder als baby behandeld worden, ook als één van beiden (nog) geen klachten heeft. Vraag een deskundige/lactatiekundige of er sprake is van spruw. Er is een nieuwsbrief over spruw, vraag ernaar bij de lactatiekundigen van Naviva. Zij is te bereiken via 088 – 7777 680.

Voor regionale spreekuren en kosten kijk je op [www.naviva.nl/borstvoeding](http://www.naviva.nl/borstvoeding).

| Oorzaak van huilen. Door honger? Wat is de oorzaak? Wat zijn de tips? |   |
|---|---|
| Volgende plasluiers en ontlasting                                     | Plasluiers: vanaf dag 6 : 6 tot 8 in 24 uur Ontlasting: week 1-6: 3x of vaker in 24 uur. Daarna kan dit verminderen tot 1x per 4 dagen/10 dagen Zie infoblad 4. |
| Aantal voedingsmomenten   | Verhoog het aantal momenten, desnoods zo'n twee á drie dagen elke twee uur. Er is geen maximum. Kolf voeding af en geef dit als bijvoeding.                     |
| De aanlegtechniek   | Bied beide borsten aan. Wissel van houding, zodat je baby actiever drinkt. Tips voor aanleggen zie infoblad 3.  |
| Een negatief beïnvloede toeschietreflex                               | Is vermindering van stress mogelijk?  |
| De invloed van bijvoeding   | Is vermindering van bijvoeding mogelijk? Overleg met een deskundige.  |
| Hulpmiddelen  | Gebruik (fop)speen of tepelhoedje minderen of tijdelijk stoppen.  |

| Mogelijke oorzaken van krampjes en tips |  |
|---|--|
| Veel lucht binnen krijgen               | Wikkel je baby stevig in een omslagdoek tijdens het voeden. Dit voorkomt onrustig gedraai en luchthappen. Laat de baby regelmatig boeren.  |
| Darmen trekken te krachtig samen        | Heb je veel voeding waardoor je baby zich verslikt? Kolf dan eerst wat voeding af. Warmte aanbieden door doeken, een badje of huid op huid contact is pijnstillend en troostend. Geef je baby een massage, het werkt ontspannend en vaak ontlast de baby zich na de massage. |
| Prikkels vermijden van onrust           | Beperk extra uitstapjes buitenshuis. Zoek naar een redelijk vaste dagindeling. Vermijd onnodig harde geluiden. Door een strak opgemaakt bedje wordt je baby minder gauw wakker van zijn eigen bewegingen.  |
| Roken, alcohol, voeding                 | Mogelijk heeft het met je eigen eet/leefpatroon te maken? Beperken van genotsmiddelen en een te veel aan koffie kan helpen.  |
| Ontroostbaar huilen                     | Houd je baby troostend vast en geef de borst. Borstvoeding bevat ook pijnstillende stoffen, endorfinen. De baby kan ook allergisch zijn, laat dit wel door een arts vaststellen. Zoek een luisterend oor, deskundig advies en rust/een oppas.                                |



## De moeder die borstvoeding geeft

Ook bij borstvoeding kun je het beste eten en drinken volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Je gezonde gewicht (BMI) kun je berekenen via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Het is raadzaam voor een kwetsbare kraamvrouw om de eerste twee weken geen rauw vlees te eten. Doe niet aan de lijn. Als je borstvoeding geeft helpt dat al om sneller op je oude gewicht terug te komen. Je hoeft je voeding niet aan te passen, omdat je baby krampjes heeft. Dat wordt namelijk niet veroorzaakt door wat jij als moeder eet, maar door de ontwikkeling van de darmen. Na drie maanden zijn de krampjes in het algemeen over.

### Basisvoeding

Behoud een gezond gewicht als je borstvoeding geeft. Eet gevarieerd en neem niet te veel vet, suiker en alcohol. Kies dagelijks liefst uit alle vakken van de Schijf van Vijf.

#### De 5 regels van de Schijf van Vijf:

- o Eet gevarieerd
- o Eet niet teveel en beweeg
- o Eet minder verzadigd vet
- o Eet veel groente, fruit en brood
- o Eet veilig

Eet vooral veel vezelrijke producten, zoals groente, fruit, volkorenbrood en aardappelen. Deze bevatten veel gezonde voedingsstoffen en zorgen voor een verzadigd gevoel. Drink naar behoefte. Als je wat meer dorst hebt geef daar dan aan toe.

Beweeg elke dag voldoende, 45 minuten tot een uur. Dat kan met sport, maar met een actieve leefstijl kom je al een heel eind. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift, ga vaker fietsend naar je werk of boodschappen doen.

Regelmatig wegen is de eenvoudigste manier om te controleren of je gewicht goed blijft. Het is voldoende om 1 keer per week tot 1 keer per maand op de weegschaal te gaan staan. Steeds op hetzelfde tijdstip van de dag. Als je gewicht stijgt, corrigeer dan door minder of anders te gaan eten en wat meer te bewegen. Of neem nu en dan een balansdag. Wil je weten hoeveel calorieën je moet binnenkrijgen om je gezonde gewicht te behouden? Kijk dan hieronder.

#### Vrouwen die borstvoeding geven met weinig actieve leefstijl

|          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| leeftijd | 19-30 jaar | 2600 kcal |
| leeftijd | 31-50 jaar | 2500 kcal |

Bron: Voedingscentrum

### Wat kun je beter niet doen?

- drink niet teveel koffie, thee of cola. daarin zit cafeïne en dat kan je kind onrustig maken. Het advies voor vrouwen die borstvoeding geven is om niet meer dan 100 mg cafeïne per dag te gebruiken. Dat staat gelijk aan één kop koffie of twee koppen thee of vijf glazen cola.
- eet niet meer dan twee porties vette vis per week, vanwege kleine hoeveelheden schadelijke dioxines die in vette vis kunnen voorkomen. Eet ook liever geen rivierpaling of roofvis, zoals verse tonijn.
- gebruik geen kruiden zoals aloë, senna en kava kava en wees matig met venkel en anijs. Natuurlijk kan een beschuit met muisjes of een kopje venkelthee geen kwaad, maar overdrijf niet.
- drink geen alcohol als je borstvoeding geeft. De schadelijke stoffen uit alcohol komen via de borstvoeding bij je kind terecht. Wil je toch iets met alcohol, drink dan direct na de voeding één glas. Wacht dan drie uur met de volgende voeding, want dan is de alcohol afgebroken.
- Rook niet. De schadelijke stoffen uit tabak, zoals nicotine komen via borstvoeding bij het kind terecht. Ook producer je minder melk als je rookt. Daarnaast komt het voor dat kinderen, die borstvoeding krijgen van rokende moeders, extreem veel huilen of last hebben van darmkrampjes.
- Overleg met de huisarts en lactatiekundige over eventueel medicijngebruik in combinatie met borstvoeding. De meeste medicijnen gaan samen met borstvoeding. Zoek eventueel met de arts naar een alternatief.

### Extra vitamines?

Het gebruik van extra vitamine D voor vrouwen die borstvoeding geven is niet nodig, tenzij je verloskundige of (huis)arts anders adviseert.

### Een steunende beha

Draag tijdens de voedingsperiode (eventueel ook 's nachts) een steunende, niet knellende beha. Je kunt eventueel zoogkompressen gebruiken (zonder plastic), om lekkage van moedermelk op te vangen. Vervang de compressen regelmatig. Zo voorkom je infecties, want nat en warm materiaal is een infectiebron.

### Over je borsten

#### Pijnlijke tepels en tepelkloven

Als je begint met het geven van borstvoeding heb je vaak de eerste week last van enigszins gevoelige tepels door de rekking van de tepel. Door goed aan te leggen, wisselende houdingen en een goede drinktechniek van je baby wordt pijn en/of beschadiging van de huid voorkomen. Bij pijn klachten of kloven ga je zo'n 24 uur lang starten met voeden aan de minst pijnlijke kant. Ga korter en vaker voeden dat voorkomt erg gulzig pijnlijk zuigen. Een paar dagen kolven kan verlichting geven. Of je start de voeding met kolven zodat de melk goed is toegeschoten. Mogelijk is de oorzaak irritatie door een wasmiddel, zoogkompressen of crèmes. Laat de tepels met wat druppels voeding goed aan de lucht drogen. Dit werkt helend. Je kunt je baby wel door voeden ook al zie je wat bloed op je tepels. Tussendoor kun je tepelbeschermers dragen. Overleg met je verloskundige of je een crème kunt gebruiken of mogelijk kies je ervoor om tijdelijk tepelhoedjes te gebruiken. Raadpleeg een deskundige als je er niet uitkomt.

#### Ingetrokken tepels

Op zich hoeft dit bij het voeden geen problemen te geven. Lukt het toch niet zorg dan bewust voor een goede voedingshouding en een wakker, ontspannen baby die niet te hongerig is. Druk wat melk uit de tepel, vorm de borst wat voor en leg de baby aan. Ondersteun de baby goed, zodat de baby de borst niet los laat. Je kunt er ook voor kiezen om te kolven, zodat je tepel iets meer naar buiten komt.

#### Spruw

Spruw kan ontstaan door o.a. gebruik van antibiotica, verminderde weerstand, stress, vaginale infecties of tepelkloven. Ernstige pijn of een branderig gevoel aan de tepels, een jeukende plek aan de tepel of tepelhof, een parelmoerglans op de tepel, tepelkloven die niet genezen of vaginale afscheiding, kunnen wijzen op spruw. Dat geldt ook voor stekende pijnen in de borst tijdens of tussen de voedingen. Herken je je in deze klachten neem dan contact op met je huisarts of een lactatiekundige.

Het advies is de behandeling tenminste twee weken voort te zetten nadat de klachten zijn verdwenen. Verspreid de geadviseerde medicatie over het aantal voedingen op een dag. Denk aan handen wassen voor en na de verzorgende handelingen. Hygiëne is erg belangrijk bij zoogkompressen, wasgoed, speelgoed en voedingsmateriaal. Er is een nieuwsbrief over spruw, vraag er naar bij de lactatiekundigen van Naviva. Zij is te bereiken via 088 – 7777 680. Voor regionale spreekuren en kosten kijk je op [www.naviva.nl/borstvoeding](http://www.naviva.nl/borstvoeding).

#### Een (dreigende) borstontsteking

Een (dreigende) borstontsteking herken je aan een rode plek op de borst, of een harde schijf in de borst. Maar ook een grieperig gevoel kan een eerste signaal zijn. Om een borstontsteking te voorkomen, is het belangrijk om het verstopte melkkanaal leeg te maken. Volg 24 uur de volgende adviezen op:

- Stop niet met borstvoeding en let goed op het juist aanleggen.
- Leg je baby vaker aan (minimaal om de drie uur) in wisselende houdingen. Begin aan de pijnlijke kant.
- Neem extra rust. Misschien komt de infectie van buitenaf.
- Leg warme doeken op je borst voor het voeden en gebruik eventueel koude doeken tussen de voedingen door als je dit prettig vindt. Het heeft de voorkeur om alleen een warmtebehandeling te geven.
- Masseer je borst(en) voorzichtig, door onder de douche en tijdens het voeden achter de verstopte klier naar de tepel toe te strijken.

Zet de ontsteking na 24 uur toch door, neem dan contact op met de huisarts. Ga vooral door met deze adviezen. Bedenk wat de mogelijke oorzaak is: een verstopt melkkanaaltje, te volle borsten, kloven of spruw. Of knellende kleding, een beugelbeha, een te zware tas aan één schouder, stress of vermoeidheid.

### Over de hoeveelheid voeding

#### Te weinig voeding

Kijk bij het hoofdstuk 'De moeder die borstvoeding geeft' onder 'Heeft je baby alweer honger'.

#### Te veel voeding

Tijdens de stuwingsperiode is er vaak een teveel aan voeding. Je borsten blijven gespannen. Je baby is onrustig en spuugt het teveel aan voeding uit. Hij krijgt krampen, veel natte luiers en veel dunne groene ontlasting en hij groeit hard. Om de voedingsaanmaak te remmen, kun je tijdelijk maar één borst aanbieden, op verzoek



op de rug voeden (zie 'Voedingshoudingen'), opletten dat je geen knellende kleding draagt en de zoogcompressen tijdig verschonen. Soms is het nodig je borst even af te kolven, zodat je baby zich niet verslikt in de eerste toestroom. Raadpleeg een lactatiekundige als je er niet uitkomt.

### **Anticonceptie**

Veel vrouwen menstrueren niet zolang ze borstvoeding geven. Twee weken voor de eerste menstruatie weer komt vindt de eisprong plaats. Op dat moment kun je weer zwanger worden. Omdat je niet weet wanneer dat moment is zul je voorzorgsmaatregelen moeten treffen, wanneer een nieuwe zwangerschap (nog) niet welkom is. In Nederland wordt de pil veel gebruikt. De pil en borstvoeding is geen optimale combinatie, omdat borstvoeding door pilgebruik meestal fors terugloopt. Ook is het niet bekend hoeveel hormonen de baby binnenkrijgt. De keuzes zijn:

#### ***Niet-hormonale anticonceptie***

Condoom, pessarium. Zaaddodende pasta (alleen als combinatie-middel), spiraal (zes weken na de bevalling te plaatsen), peri-odieke onthouding, sterilisatie man of vrouw.

#### ***Uitsluitend progesteron***

Minipil, Mirenaspiraal, middelen die geïnjecteerd worden en implantaten.

#### ***Met invloed met oestrogenen***

Combinatiepil, prikpil. Voor uitgebreide informatie over anticonceptie zie [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) onder: aanverwante zaken/vruchtbaarheid/.....[2].

## Kolven

Als de keus voor borstvoeding gemaakt is, komt het combineren met allerlei dagelijkse activiteiten ook aan de orde. Ga je een dagje zonder je baby op pad of ga je weer aan het werk, dan kun je je melk afkolven.

### Redenen om te kolven

Steeds meer vrouwen kiezen voor de combinatie van borstvoeding geven en werken. De ochtend- en avondvoedingen zijn gezellige momenten die je niet zomaar hoeft in te leveren. Vooraf kolf je een voorraad en tijdens het werk kolf je op voedingstijden. Zo krijgt je baby toch jouw eigen voeding. Het doorlopend aanbieden van borstvoeding verstoort de darmflora niet; een combinatie met kunstvoeding doet dat wel. Afgekolfd moedermelk is voor een te vroeg geboren baby of couveusebaby van grote waarde. De voeding is afgestemd op het tijdstip van de geboorte. Er zitten meer afweerstoffen en vetten in dan in de rijpe moedermelk. Kolven kan ook nodig zijn om de borstvoeding op gang te helpen. Verder kolf je omdat de baby nog niet kan of wil drinken, of omdat je in het ziekenhuis ligt. Kolf de eerste dagen om de twee tot drie uur, en daarna om de drie tot vier uur, ook al is het maar even. Vaker kolven is beter dan langer kolven. Hiermee stimuleer je de aanmaak en het toeschieten. Ook bij forse stuwung kun je met de hand iets afkolven. De baby kan de borst zo beter aanhappen.

### Heb je genoeg afgekolfd voor je baby?

Zolang je baby alleen borstvoeding krijgt, reken je de af te kolven hoeveelheid als volgt uit: Een baby heeft 150 ml per kilogram lichaamsgewicht nodig per 24 uur. Stel dat je baby drie kilo weegt; de voedingsbehoefte is dan  $3 \times 150 \text{ ml} = 450 \text{ ml}$  per 24 uur. Je baby krijgt zeven voedingen per 24 uur; per voeding krijgt hij dus 450 ml gedeeld door zeven is 65 ml per voeding. Houd dit ruim aan en zet dan 100 ml klaar. Soms heb je niet genoeg borstvoeding en vult de afgekolfd borstvoeding niet voldoende aan. Dan is het advies om kunstvoeding te geven. Het bijgeven van water heeft geen zin, daar zitten immers geen voedingsstoffen in. Geef ook bij warm weer geen water, maar extra borstvoeding. De bijvoeding bestaat uit afgekolfd moedermelk of volledige zuigelingenvoeding. Die geef je met een cupje of lepeltje. Grote hoeveelheden geef je in een flesje.



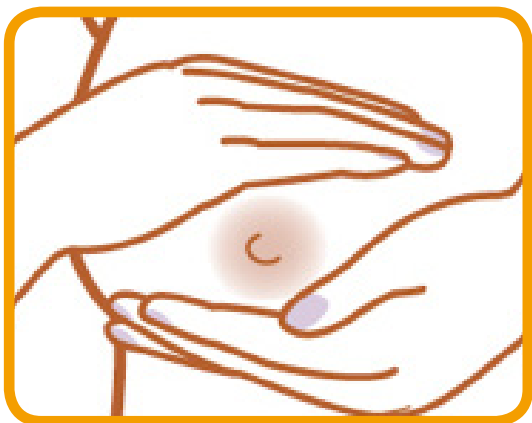
### Afgekolfd melk verzamelen en bewaren

De kleur van moedermelk kan nogal verschillen. De geur kan wat vreemd zijn. Ontdooide moedermelk ruikt nóg vreemder en smaakt ook typisch. Toch is er niets mis met de melk. Laat na het afkolven de moedermelk in kunststof bakjes, flessen of in plastic diepvrieszakjes zo snel mogelijk afkoelen. Zet de moedermelk dan achterin de koelkast. Dit bewaarmateriaal maak je natuurlijk eerst goed schoon. Als je kleine porties invriest, voorkom je dat je je voorraad onnodig moet weggooien.

Vries binnen 24 uur in. Noteer de datum op het zakje of flesje. Moedermelk vervoer je in een koeltas met koelelementen. De moedermelk kan tijdens een dag kolven in één en dezelfde fles of zakje worden verzameld en gemengd. Voorwaarde is dat de temperatuur van de voedingen steeds tot zo'n 0 - 5 °C is afgekoeld, voordat je het bij elkaar giet. Verse moedermelk blijft langer goed dan (koe)melk, omdat er stoffen in zitten die actieve ziektekiemen bestrijden. In het ziekenhuis gelden voor het bewaren van moedermelk strengere regels dan thuis. Geef de moedermelk bij voorkeur vers. Je kunt verse moedermelk mengen met ontdooide moedermelk.

### Bewaartijd van moedermelk thuis

|          | Kamertemperatuur<br>20oC | Koelkast<br>5oC | Vriesvak koelkast<br>*** -15oC | Diepvries<br>-20oC | Ná opwarmen |
|----------|--------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| Vers     | 5 - 10 uur               | 3 - 5 dagen     | 3 maanden                      | 3 - 6 maanden      | 1 uur       |
| Ontdooit | 1 uur                    | 24 uur          |                                |                    | 1 uur       |



### Afgekolfde melk invriezen, ontdooien

Als je een voorraad wilt aanleggen, kun je moedermelk invriezen. Doe dit binnen 24 uur nadat je kolft. Heb je een drierstervriesvak of diepvrieskast, dan kun je de melk drie tot maximaal zes maanden goed houden. Gebruik eventueel plastic ijsblokjesbakjes.

Dit is hygiënisch en handig. Doe de bevroren blokjes of bolletjes in afsluitbare plastic flesjes of bakjes. Zet er een datum op. De blokjes en bolletjes kun je gemakkelijk doseren bij het ontdooien. Maak alle materialen na gebruik in een heet sopje schoon. Spoel met heet water na. Je kunt meerdere bevroren porties met elkaar mengen. Ontdooi de moedermelk langzaam en bewaar deze daarna maximaal 24 uur in de koelkast. Het beste is om de ingevroren melk in de koelkast te ontdooien.

Heb je snel voeding nodig, ontdooi de melk dan onder de kraan. Draai de kraan langzaam van koud naar warm. Ontdooi nooit direct onder hete kraan of in de magnetron, want dan werken bepaalde afweerstoffen niet meer. Laat de melk ook niet op kamertemperatuur ontdooien, want dan is de kans op bacterievorming groot. De ontdooide (en nog niet eerder opgewarmde) melk is in de koelkast nog zo'n 24 uur houdbaar. Ontdooien kan sneller onder de lauwe kraan, au bain-marie of in een flessenwarmer. Moedermelk verandert met de leeftijd van de baby. Geef de ingevroren melk daarom wel binnen twee maanden.

### Afgekolfde melk verwarmen

Maak de moedermelk niet warmer dan 35 °C (lichaamstemperatuur). Anders gaan vitamines en afweerstoffen verloren.

Gebruik het liefst een flessenwarmer, dat is gemakkelijk en veilig. Een andere mogelijkheid is au bain-marie verwarmen.

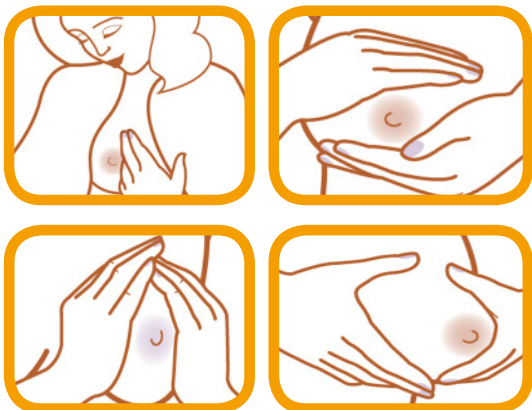
Dat betekent dat je de fles in een pannetje met heet tot kokend water zet. De temperatuur van de melk mag nooit meer dan 35°C worden, want dan werken bepaalde antistoffen niet meer en verliest de melk voedingsstoffen. Vetvlokjes in de moedermelk lossen na het opwarmen op als je de fles rustig schudt. Baby's drinken de melk ook op kamertemperatuur, soms zelfs ook op koelkasttemperatuur. Verwijder bij het verwarmen de speen van de fles. Schud de voeding tweemaal tijdens het opwarmen en een keer vlak voor het geven. Geef de voeding direct en gooi eventuele restjes weg.

## Kolven - de techniek

Tegenwoordig is er goed kolfmateriaal. Het is ook handig te kunnen kolven met de eigen handen. Dat kun je in de kraamperiode al oefenen. Door te kolven met je eigen handen leer je je borsten goed kennen. Een harde plek merk je eerder op.

### Kolven moet je leren

Hygiëne van de handen en de materialen zijn van belang bij het kolven. Een vast ritueel van ontspanning met behulp van foto's en muziek doet de melk beter toeschieten. Rust, goed kunnen zitten, een warme ruimte en warmte op de borsten door water of warme natte doeken en wrijven over de tepels bevorderen ook de aanmaak en de toeschietreflex. Denk ook aan (warm) drinken en eten binnen handbereik. Massage tijdens het kolven helpt. Een warm borstschild bevordert het beter vacuüm zuigen. Het kan enkele minuten duren voordat je melk toeschiet. Kolven mag geen pijn doen!



### Handmatig kolven

De beste tijd om te kolven is vroeg in de morgen. Dan heb je de meeste voeding. Na vier tot zes weken kun je, als alles soepel verloopt, tijdens het geven van de ene borst de andere borst afkolven. Ongeveer één tot anderhalf uur na de voeding kun je weer kolven. Je hebt dan weer voldoende melk voor de volgende voeding. Soms komen er de eerste keren maar een paar druppels.

### Kolven met de handen

#### De Marmet-methode

Bij een niet werkende elektrische kolf, het ontbreken van een kolf of het even iets afkolven van een beetje melk vlak voor de voeding, kan kolven met de handen een uitkomst zijn.

1)

Plaats je duim boven, en de wijsvinger onder je tepel, ongeveer twee tot drie cm. van je tepel af, niet perse aan de uiteinden van de tepelhof. Zorg er voor dat je hand een 'C' vormt om je borst. Probeer een houding te vinden die prettig voelt. Knijp niet in je borst, dat kneust borstweefsel.



2)

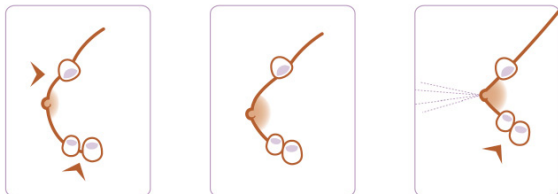
Beweeg je vingers richting borstkas. Voorkom het spreiden van de vingers. Bij grotere borsten eerst je borst optillen en pas daarna richting borstkas drukken.

3)

Rol duim en vingers tegelijkertijd naar voren. Deze rollende beweging zorgt ervoor dat je borst geleegd wordt zonder het tere weefsel te beschadigen. Let op de plaatsing van duim en nagels op het einde van de rol (zie illustratie).

Herhaal deze beweging ritmisch om de borst volledig te legen: plaats, druk, rol ... plaats, druk, rol ...

Verplaats duim en vingers om de borst volledig te legen, zowel bij de linker- als de rechter borst door zowel de linker- als de rechter hand.



Voorkom dat je handen over de borst glijden, dat irriteert de huid. Voorkom trekken aan de tepel, dit kan het weefsel beschadigen. Neem een pauze, drink wat warmes, maak borsten en handen droog. Er zijn aanwijzingen dat het prolactinegehalte hoger is na het kolven met de hand dan na het gebruik van een borstkolf.

4)

Je kunt je borsten per keer om en om kolven. Als de melkstroom stopt wissel je van borst, bijvoorbeeld:

- eerst linkerborst 5-7 min. dan rechterborst 5-7 min.
- daarna linkerborst 3-5 min. dan rechterborst 3-5 min.
- tenslotte linkerborst 2-3 min. dan rechterborst 2-3 min.

5)

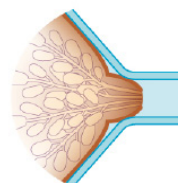
Als de melkstroom gaat druppelen kun je nog 2 minuten nakolven. In het begin zul je extra kolven om de gewenste hoeveelheid af te kolven. Later kun je aan 1 borst de gewenste hoeveelheid kolven. Houdt de hoeveelheid ruim aan. 150 ml per kilogram lichaamsgewicht per 24 uur.

## Kolven met de handborstkolf

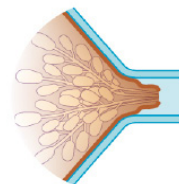
Voor het afkolven van een hele voeding, voor een kleine voorraad, bij stuwings, om een tepel iets naar buiten te laten komen of tijdelijk bij een gevoelige tepel, kun je met de handborstkolf kolven. Kijk voordat je een handborstkolf koopt of je een groter schild of een inzetstukje in het schild nodig hebt dat past bij de grootte van je tepel. Niet elk merk levert dit materiaal.

Je hebt een andere maat borstschild nodig als het borstschild...

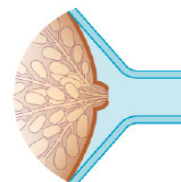
...te klein is, omdat de tepel niet vrij in de tunnel kan bewegen.



...te groot is, omdat er te veel van de tepelhof de tunnel van het borstschild in wordt getrokken.



...te groot is, omdat het borstschild niet goed luchtdicht aansluit.



### Aanschaf kolf

Schaf een kolf niet al tijdens je zwangerschap aan. Je borsten kunnen immers nog veranderen van grootte.....

### Keuze kolf

Welke kolf bij jouw wensen past bepaal je door jezelf de volgende vragen te stellen: Hoe vaak ga je de kolf gebruiken?

Wil je elektrisch of handmatig kolven? Waar ga je de kolf gebruiken? De antwoorden zijn bepalend voor de aanschaf van je kolf.

### Kolven met de handborstkolf

Kook het materiaal uit voordat je het gebruikt. Maak de borstschelp of trechter met warm water aangenaam warm. Hierdoor krijg je makkelijker een vacuüm op de tepel. Plaats, met een scheppende beweging van onderen naar boven, de kolf op de borst met de tepel ongeveer in het midden. Begin rustig trekbewegingen te maken met een cilinderkolf of pistonkolf. Of hanteer de trekker of ander knijpsysteem. Draai eventueel het materiaal iets losser of strakker aan bij de cilinder- of pistonkolf. Hierdoor verandert de vacuümkracht. Of trek sneller, dan schiet de melk sneller toe. Dit kan niet bij de trekker of het knijpsysteem. Blijf rustig trekken of knijpen, anders gaat het materiaal stuk. Na gebruik spoel je het materiaal koud af. Daarna was je het heet af met een flessenrager of in de afwasmachine, op minimaal 55°C. Zet het materiaal op de kop op een schone, droge theedoek in een kast of op het aanrecht. Vervang de flessenrager na zes weken. Goede folders zijn 'Afkolven en bewaren' van La Leche League en 'Afkolven van moedermelk' van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk.

### Elektrisch kolven

Vraag advies aan een deskundige/lactatiekundige.

Elektrische kolven kun je krijgen met drie verschillende vermogens: licht, middelzwaar en zwaar.

De lichte en middelzware kolven werken vaak op batterijen of met een adapter. De zware kolf gaat in het stopcontact. Modellen waarmee je tegelijkertijd dubbel kunt afkolven, hebben twee belangrijke voordelen. Het kolven gaat dubbel zo snel en de melkopbrengst is hoger. In alle gevallen wekt de elektrische kolf een vacuüm op. De melk verlaat de borst via een borstschild en wordt in een fles of zakje opgevangen.

Sommige elektrische kolven worden - standaard of desgevraagd - geleverd met een zacht siliconen borstschild. Dit ondersteunt

de vacuümwerking van de kolf, door een lichte massage van de tepelhof. Voor kleine tepels zijn inzetstukjes verkrijgbaar. Soms kun je een groter borstschild voor grote tepels bestellen (27, 30 en 36 mm). Let hier op als je een elektrische kolf koopt. Bij twijfel vraag je advies aan een deskundige. De lichte en middelzware kolven kun je kopen of huren. De zware kolven worden alleen verhuurd. Wil je een kolf huren? Let er dan op dat je alleen de motor en de accessoires als tas en koelementen huurt. Alle delen die met de borst en/of de melk in aanraking komen (meestal de fles en het borstschild) moet je zelf kopen.

Lees eerst de gebruiksaanwijzing. Kook het materiaal uit voordat je het gebruikt. Maak de borstschelp/trechter met warm water aangenaam warm. Hierdoor zuigt het materiaal gemakkelijk vacuüm. Plaats, met een scheppende beweging van onderen naar boven, de kolf (of kolven) op de borst, met de tepel in het midden. Zet dan de kolf pas aan. Is het een kolf waarbij je zelf de kracht en snelheid kunt regelen, begin dan met het nabootsen van het toeschieten; dus start met snelle trekbewegingen en matige trekkracht. Schiet de melk toe, dan kun je de trekkracht zo hoog mogelijk zetten en verminder je de snelheid. Schiet de melk weer minder vlot toe, dan verhoog je de snelheid weer. Zodra de melk gaat druppelen kolf je nog twee minuten. Zet de kolf eerst uit. Verwijder dan de schelp van de borst. Bij een goed passende kolf past de tepel precies in de tunnel. Is de tunnel te klein, dan beschadigt dat de tepel. Is de tunnel te groot, dan trekt de tepel te ver in de trechter. Dit beschadigt niet alleen de tepelhof, maar ook het vacuüm is niet optimaal. De tepelhof wordt maar een klein randje in de trechter gezogen.





## Weer aan het werk

Als je na je bevallingsverlof weer aan het werk gaat, is het belangrijk dat je al hebt nagedacht over hoe je je baby tijdens je werk gaat voeden. Je kunt je baby meenemen, ophalen of laten brengen voor de borstvoeding. Ook kun je kolven op je werk en je baby tussentijds flesvoeding geven (zie de hoofdstukken over kolven).

### Wettelijk recht op borstvoeding

De WHO (World Health Organization) adviseert om het eerste halfjaar volledig borstvoeding te geven en dit daarna tot minimaal een jaar aan te vullen met vastere voeding. Het combineren van werken en het geven van borstvoeding houdt veel moeders bezig: ze willen het allerbeste voor hun kind, maar vinden dat soms moeilijk te regelen. Het is goed om het voeden op het werk met je werkgever, ruim voordat het verlof ingaat, te bespreken. In de wet Arbeidstijden staat dat een moeder die borstvoeding geeft bijzondere rechten heeft. Je mag, totdat je kind negen maanden is, je werk onderbreken voor het geven van borstvoeding of voor het kolven. Elke vier uur dat je werkt mag je één uur gebruiken voor het voeden of kolven. Het kolven mag per keer minimaal een half uur duren. De tijd dat je voedt of kolft geldt als werktijd. Je werkgever moet zorgen voor een af te sluiten, schone en warme ruimte en een koelmogelijkheid voor de melk. De tijdstippen waarop je kolft of voedt regel je met je leidinggevende.

### Voordelen werkgever

Als de werkgever goede mogelijkheden biedt om borstvoeding en werk te combineren, kunnen werknemers na het verlof direct aan de slag. Bovendien vergroot het kunnen borstvoeden de motivatie, loyaliteit, tevredenheid en productiviteit van de werknemers. Borstgevoede kinderen zijn in het eerste levensjaar over het algemeen minder vaak ziek. Dit betekent een lager verzuim van de moeder. Het draagt bij aan maatschappelijk verantwoord ondernemen en dus aan een positief imago van de organisatie als het bedrijf de voorzieningen op orde heeft. Dit kan een voordeel zijn bij de werving van nieuw personeel.

### Wat heb je nodig op je werk?

Het is handig op tijd te gaan oefenen met kolven. Je doet het dan op je werk met meer vertrouwen. Bovendien is het geruststellend om een voorraad moedermelk in de diepvries te hebben liggen als je weer aan het werk gaat. Kolf op je werk bij voorkeur op de voedingstijden van thuis. Als je borsten lekken of je voeding terugloopt, kolf dan om de 2 à 3 uur.

Wat je nodig hebt is een elektrische borstpomp (bij voorkeur volledig automatisch met een dubbele opvangbeker), flessen en zakjes om de melk op te bergen, de beschikking over een koelbox om de melk koel te houden totdat je thuis bent en zoogcompressen om je kleding te beschermen tegen lekken.

### Stappenplan borstvoeding en werk

|        |  |
|--------|--|
| stap 1 | Leidinggevende en werknemer overleggen vóór het zwangerschapsverlof wat de wensen en mogelijkheden zijn voor het kolven of voeden gedurende de werktijd ná het zwangerschapsverlof.                |
| stap 2 | Voordat de werknemer terugkeert na haar zwangerschapsverlof, neemt zij contact op met de leidinggevende over de inrichting van werktijden in combinatie met het kolven / voeden.                   |
| stap 3 | De leidinggevende zorgt, voordat de medewerker weer aan het werk gaat, dat er een schone, afsluitbare en warme ruimte en een koelkast beschikbaar is.  |
| stap 4 | De collega's worden geïnformeerd over de mogelijke consequenties op de werkvloer.  |
| stap 5 | De werknemer en leidinggevende bespreken tussentijds én aan het einde van de voedingsperiode (ná maximaal negen maanden) hoe het kolven / voeden in combinatie met werken verloopt of verlopen is. |

## Meer informatie, boeken en adressen

### Informatiebijeenkomsten

Jij en je partner kunnen tijdens de zwangerschap ook informatiebijeenkomsten bijwonen over borstvoeding. Kijk daarvoor op [www.naviva.nl/borstvoeding](http://www.naviva.nl/borstvoeding). De lactatiekundigen kun je - als cliënt van Naviva - bellen voor een persoonlijk advies, tel. 088 - 7777 680.

### Boeken

- Het Borstvoedingsboek; het basisboek voor als je zelf gaat voeden. Auteur Nannah Lothrop
- Eten voor de kleintjes – van borst tot boterham, voor kinderen van 0-4 jaar. Auteur Stefan Kleintjes.
- Hallo Baby. Auteurs Carry Slee en Dagmar Stam.
- We like to nurse. Auteur Chia Martin.
- Borstvoeding geven; zo wordt het een succes. Auteurs Ton Vingerhoets & J. Vogel.
- Vloeibare moederliefde. Auteur Daniëlle Wever-Mitchell ISBN 9789088348648
- Mama tovert melk (prentenboek). Auteur Mia Verbeelen ISBN 9789085750307

### Borstvoedingssites

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

### Moedermelkbanken

In Nederland zijn er inmiddels enkele moedermelkbanken. Wij kennen ook het Moedermelk Netwerk. Dit is een netwerk van moeders die hun melk afkolven en deze 'doneren' aan andere moeders en hun baby's. Het Moedermelk Netwerk brengt donormoeder en vraagmoeder met elkaar in contact en zorgt voor de waarborging van de veiligheid van de donormelk. Voor meer informatie kun je ook kijken op [www.moedermelknetwerk.nl](http://www.moedermelknetwerk.nl) of bellen met 06 - 24 58 54 83.

### Adressen

#### Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Telefoon: (0343) 57 66 26  
e-mail [vbn@borstvoeding.nl](mailto:vbn@borstvoeding.nl)  
[www.vbn.borstvoeding.nl](http://www.vbn.borstvoeding.nl)

#### Borstvoedingsorganisatie LLL

Stichting La Leche League Nederland  
Telefoon: (0111) 41 31 89  
[www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)

#### Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Telefoon: (030) 691 28 47 / (079) 329 00 96  
[www.nvl.borstvoeding.nl](http://www.nvl.borstvoeding.nl)

#### Voedingscentrum

Telefoon (070) 306 88 10 /  
(070) 306 88 90 (allergietelefoon)  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

#### Moedermelkbank

VUmc,  
(06) 30 00 28 30  
[www.vumc.nl/afdelingen/Neonatologie/Moedermelkbank](http://www.vumc.nl/afdelingen/Neonatologie/Moedermelkbank)

#### Handige Apps

- Twan Feed App: gratis app voor het praktisch bijhouden van je borstvoedingen
- BVcom app à € 0,89 met veel informatie
- Borstvoeding App: gratis app met veel informatie t/m de 1e maand.

*Dit is een uitgave van Naviva Kraamzorg*  
Postbus 2190, 7420 AD Deventer  
T 088 - 777 666, F 088 - 777 699  
[info@naviva.nl](mailto:info@naviva.nl)  
[www.naviva.nl](http://www.naviva.nl)

© Naviva kraamzorg, 2013