



# Borstvoeding



Borstvoeding is heel gezond. Moedermelk heeft de beste voedingstoffen. Het beschermt je kind maar ook jou tegen ziektes. En je kunt je kind hiermee snel, makkelijk en goedkoop voeden.

## Vorbereiding werkt

Je kunt je voorbereiden op het geven van [borstvoeding](#) door een voorlichtingsbijeenkomst te volgen. Als je een partner hebt, kun je dat samen doen. Je leert dan hoe je je kind het beste aan kan leggen en waar je op moet letten. Vraag je verloskundige of kraamzorgorganisatie waar en wanneer er zo'n voorlichting in de buurt is.

## Oefening baart kunst

De [eerste dagen](#) na de geboorte helpen de kraamverzorgende of de verpleegkundige in het ziekenhuis je bij het aanleggen van je baby aan de borst. Het [geven van borstvoeding](#) kun je leren. Gun jezelf hier tijd voor. Tip: geef nog geen fopspeen tot je baby het drinken aan de borst goed door heeft en de voeding goed op gang is. Een fopspeen kan ervoor zorgen dat je [hongersignalen](#) van je baby mist waardoor je minder borstvoeding gaat aanmaken. Wil je weten hoe borstvoeding geven precies werkt? Het Voedingscentrum heeft er een mooi [filmpje](#) over gemaakt.

## Welke houding kies jij?

Bij het [aanleggen](#) is het belangrijk dat je baby een groot deel van de tepelhof in de mond neemt, vooral aan de kant van de onderkaak van je baby. In het begin kan het fijn zijn om liggend te voeden. In [welke houding](#) je ook voedt, zorg er steeds voor dat je baby met het buikje goed tegen je aan ligt en de neus ter hoogte van de tepel is. [Als je baby met de kin contact maakt met de borst, zal hij of zij de mond open doen.](#)

## Gezond leven bij borstvoeding

Moedermelk aanmaken kost de moeder energie, voedingsstoffen en vocht. Zorg dus dat je [afwisselend eet, genoeg drinkt](#) en op tijd rust neemt. Het is belangrijk dat je [gezond leeft](#). Het is beter om niet te roken, alcohol te drinken of drugs te gebruiken tijdens de borstvoeding. Wil je stoppen en vind je dit moeilijk? Vraag je huisarts of verloskundige waar je hulp kunt krijgen of kijk voor het stoppen met roken op [lkstopnu.nl](#)

## Voeden op verzoek

Bij borstvoeding weet je niet hoeveel melk je baby precies drinkt. Je vraagt je misschien af: [Hoe vaak moet ik mijn baby eigenlijk aanleggen? Krijgt mijn kind wel genoeg?](#) Je bent niet de enige met deze vragen. Je kunt je baby gewoon elke keer als hij of zij erom vraagt voeden. [Er komt vanzelf een ritme in.](#) Zijn de luiers regelmatig nat en is je kind tevreden? Als je baby tot 6 weken na de geboorte minimaal een of twee keer per dag poept, dan krijgt hij of zij genoeg voeding.

Als je twijfelt, kun je je baby altijd komen wegen bij de Jeugdgezondheidszorg. Bijvoorbeeld tijdens een inloopsprekuur.

## Regeldagen

De hoeveelheid moedermelk past zich aan de behoefte van je baby aan. Dus als je baby opeens hard groeit, heeft het opeens meer voeding nodig. Dan gaat je baby weer veel vragen om de borst. Je legt dan een dag het kind veel vaker aan (clusteren heet dit) waardoor er meer moedermelk wordt aangemaakt. Dit noemen we [regeldagen](#). Vaak gebeurt dit als je baby ongeveer 10 dagen, 3 weken, 3 maanden en 6 maanden oud is.

Als je toch denkt dat je te weinig melk hebt, kijk dan eens naar de tips op [Borstvoeding.nl](#).

## Kolven

Kolven is het met de hand of een kolfapparaat melk uit je borst halen. Er zijn allerlei redenen waarom het handig is om melk te [kolven](#). De belangrijkste: iemand anders kan je baby moedermelk geven als jij niet in de buurt bent. Bijvoorbeeld als je weer gaat werken, of als je gewoon even tijd voor jezelf nodig hebt. En omdat het voor je eventuele partner of iemand anders leuk is om de baby ook eens te voeden. Je kunt ook kolven om een voorraadje in de vriezer op te bouwen of omdat je tepels pijn doen. Bekijk het [filmpje](#) van Fiona over kolven.

## Bewaren en opwarmen van moedermelk

**Zet afgekolfde melk liefst meteen in de koelkast of vries het in.** Zo blijven de meeste voedingsstoffen bewaard. Wil je de melk meteen als volgende voeding geven, dan mag dat op kamertemperatuur. Je hoeft de melk dan niet op te warmen. **Opwarmen** doe je wel als de moedermelk uit de koelkast of vriezer komt. Ontdooide melk kun je nog 24 uur in de koelkast bewaren.

## Werk en borstvoeding



Als je **weer aan het werk** gaat, kun je borstvoeding blijven geven. Als je niet bij je baby bent, kan hij of zij afgekolfde moedermelk krijgen of je **combineert borstvoeding met kunstvoeding**.

Je baby moet vaak **wennen aan het drinken uit een fles**. Dat werkt echt anders dan drinken aan de borst. Oefen van te voren! Je baby hoeft bij het oefenen geen hele fles leeg te drinken; 20 of 30 cc is genoeg om de techniek te leren. Blijf wel een paar keer per week oefenen met de fles, anders verleert je baby het weer.

Het is goed om te weten wat je rechten zijn rond borstvoeding en kolven op je werk. Is er geen geschikte ruimte op je werk of doet je werkgever moeilijk? De **FNV** kan je hierbij helpen.

## Vraag hulp bij problemen

**Gaat het voeden aan de borst niet goed?** Misschien spuugt je baby veel of heeft hij of zij last van spruw? Dreigt er een **borstontsteking**? Borstvoeding geven hoort geen pijn te doen. Blijf niet tobben en proberen, maar vraag hulp aan de jeugdverpleegkundige van je eigen **Jeugdgezondheidszorg** of schakel een lactatiekundige in. Zij zijn hiervoor. Een lactatiekundige in de buurt vind je op [nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl).

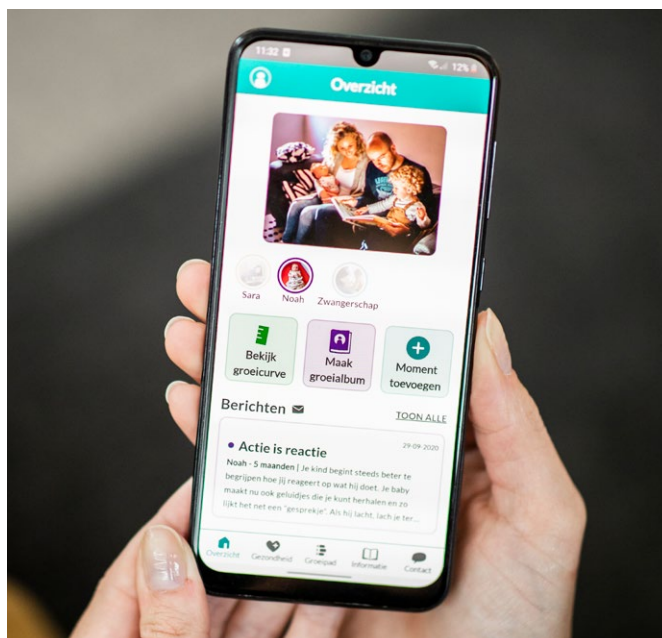
## Soms lukt het echt niet

Soms zijn er (medische) redenen waarom je geen borstvoeding kunt of wilt geven. Misschien slik je medicijnen die in de moedermelk terechtkomen of lukt het gewoon niet om borstvoeding te geven. **Kunstvoeding** is dan een prima alternatief.

## Vragen?

Heb je na het lezen van deze nieuwsbrief meer vragen over borstvoeding? Tijdens je zwangerschap kun je ze stellen aan je verloskundige en in de kraamtijd aan de kraamverzorgende. Je kunt meer lezen op **Borstvoeding.nl**, de website van borstvoedingsorganisatie La Leche League. Informatie over lactatiekundigen vind je op [nvlborstvoeding.nl](http://nvlborstvoeding.nl).

## Download de app



Volg de groei en ontwikkeling van je zwangerschap of kind met onze gratis **GroeiGids app**. Vind betrouwbare informatie, volg de groeicurves en leg bijzondere momenten vast in het groeipad. Inclusief foto's en filmpjes. Zo maak je een groeialbum als herinnering voor later.



In steeds meer regio's kun je via de GroeiGids app ook **chatten** met jeugdverpleegkundigen.

