

**Kinderafdeling
Kraamafdeling**

Borstvoeding



Van harte gefeliciteerd met uw baby!

In deze folder geven wij u informatie over het geven van borstvoeding. Uit veel onderzoeken blijkt dat borstvoeding de beste voeding is voor uw kindje. Als u uw kindje borstvoeding wilt geven, stimuleren en ondersteunen wij u hierbij zo goed als wij kunnen. Het Antonius Ziekenhuis is een borstvoedingsvriendelijk ziekenhuis en in het bezit van het WHO/UNICEF-certificaat Zorg voor Borstvoeding.

Borstvoeding is de beste start voor uw baby. Borstvoeding is een samenspel tussen moeder en kind. Hebt u besloten om uw baby borstvoeding te geven, dan is het verstandig dat u zich tijdens de zwangerschap al voorbereidt.

Waarom borstvoeding?

Moedermelk is een uniek, levend product. Het is aangepast aan de behoefte van uw baby. Zuigelingen die borstvoeding krijgen, krijgen bescherming van antistoffen die in de moedermelk zitten. Zo geeft borstvoeding mogelijk een beschermende werking bij kinderen met een erfelijke aanleg voor allergische aandoeningen.

Het geven van borstvoeding heeft ook voor de moeder voordelen. Wanneer u borstvoeding geeft, hebt u een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker, diabetes mellitus, hart- en vaatziekten en osteoporose. Ook zorgt het geven van borstvoeding ervoor dat de baarmoeder sneller samentrekt zodat u minder bloed verliest na de geboorte. Bovendien is moedermelk altijd beschikbaar, heeft het de juiste samenstelling en exact de juiste temperatuur. Borstvoeding is de lekkerste babymelk, liefde en lichaamscontact in één. Zelf voeden is leuk, gemakkelijk en voordelig; gratis de beste kwaliteit!

De eerste voeding

Na de bevalling is uw baby rustig, wakker en heeft een sterke zuigreflex. Wanneer u uw baby al snel na de geboorte kunt aanleggen, komt de borstvoeding sneller op gang. Mocht het aanleggen binnen het eerste uur niet lukken, dan wil dit niet zeggen dat de borstvoeding niet zal slagen! Als uw baby na 6 uren nog niet wil drinken of niet wakker wordt, helpt de verpleegkundige in het ziekenhuis u om de borstvoeding op gang te brengen door te (hand)kolven. In de thuissituatie kan dit mogelijk anders zijn.

Borstvoeding: de eerste weken

Hoe werkt borstvoeding?

In elke borst liggen de melkklieren in trosjes. Een melkklier bevat 4 tot 18 melkkanaaltjes. Deze kanaaltjes komen in de tepel uit.

Om de melkklieren heen bevinden zich spiercellen die ervoor zorgen dat de melk naar voren gebracht kan worden.

Twee hormonen regelen de melkproductie:

- Prolactine: om melk te maken.
- Oxytocine: om melk te geven.

Vraag en aanbod

Om de borstvoeding goed op gang te brengen is het belangrijk dat u uw baby regelmatig aanlegt. Borstvoeding geven gaat volgens het vraag- en aanbodprincipe. Hoe vaker de baby de borst leeg drinkt, hoe meer melk er wordt aangemaakt. De aanmaak van melk is het grootst direct na een voeding. Als uw borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld als de baby enkele uren niet heeft gedronken, wordt er minder melk aangemaakt. U hoeft dus niet zuinig op uw melk te zijn.

De toeschietreflex

Oxytocine zorgt ervoor dat de spiercellen rond de melkklieren samentrekken. Hierdoor wordt de melk via de melkkanaaltjes naar voren gestuwd. Dit vrijkomen van de melk wordt 'toeschieten' genoemd. Vaak ziet u op dat moment dat de borsten gaan lekken, soms komt de melk met straaltjes uit de borsten. De baby krijgt zo met weinig inspanning de voeding.

Sommige vrouwen voelen ook een stekend of prikkelend gevoel in de borst als de melk toeschiet. Dezelfde oxytocine zorgt ervoor dat de baarmoeder zich samentrekt. Dit veroorzaakt in het begin vaak naweëën op het moment dat de baby aan de borst drinkt.

Het toeschieten kan beïnvloed worden door emoties. Als u gespannen bent, kan dat de toeschietreflex remmen. Een rustige omgeving, warmte en ontspanning kunnen een positief effect hebben. Pijn tijdens het voeden, waarschijnlijk omdat de baby niet goed is aangelegd, zorgt er ook voor dat de toeschietreflex op zich laat wachten.

Colostrum

De eerste dagen krijgt de baby colostrum. Deze wat dikkere, gelige melk is zeer rijk aan antistoffen en andere factoren die moedermelk zo bijzonder maken. Antistoffen beschermen uw baby tegen ziekten. Groeifactoren en enzymen zorgen voor een optimale ontwikkeling van organen, zoals darmen en longen. De eerste melk is eiwitrijk, vetarm en daardoor licht verteerbaar. Bovendien werkt colostrum laxerend, zodat de baby de eerste ontlasting (meconium) gemakkelijk kwijtraakt.

De eerste dagen

De eerste dagen, waarin de melkproductie op gang moet komen, zijn oefendagen. Bijna alle kinderen vallen de eerste dagen af, voordat ze gaan groeien. U hoeft hier niet van te schrikken. Een gezonde op tijd geboren baby heeft een flinke vocht- en vetreserve voor deze eerste periode.

Extra voeding naast de borstvoeding in de eerste 6 maanden is niet nodig. Bijvoeding, anders dan moedermelk, verstoort het evenwicht tussen vraag en aanbod. Hierdoor komt de moedermelkproductie minder snel op gang of loopt zelfs terug. Zelfs bij warm weer heeft een baby geen bijvoeding nodig. Uw baby zal waarschijnlijk vaker om een voeding vragen.

Soms is het medisch noodzakelijk om bijvoeding te geven. Uw arts of verloskundige of arts zal dit dan met u bespreken.

Geef in de eerste dagen uw baby zoveel mogelijk kans om bij u te drinken. Door vaak aan te leggen, komt de melkproductie sneller op gang. Zo voorkomt u ernstige stuwings, waardoor het moeilijker wordt voor de baby om goed te kunnen aanhappen.

Sommige baby's willen wel 8 tot 12 keer drinken. Anderen zijn zo moe van de bevalling, dat zij soms de eerste 24 uur minder vaak willen drinken.

Huid-op- huidcontact en regelmatig de borst aanbieden is dan belangrijk. Het is van belang goed te kijken naar uw baby en te letten op voedingssignalen.

Voedingssignalen zijn:

- Hoofdje heen en weer bewegen.
- Happen en smakken.
- Sabbelen op de handjes.
- Tongetje uitsteken.
- Minder diep slapen.
- Onrustige bewegingen.
- Huilen.

Zie ook de folder: "Hoe kan ik zien of mijn kind wil drinken".

Aanleggen

Het juist aanleggen van uw baby is erg belangrijk. Het is goed dat u zelf weet waarop u moet letten, maar natuurlijk kunt u altijd hulp vragen. Het aanleggen van de baby doet u in een voor u en de baby prettige houding. Goed aanleggen kan problemen voorkomen!

Aandachtspunten

- U zit of ligt in een comfortabele houding, eventueel gesteund door een kussen of uw eigen borstvoedingskussen.
- Het hoofd en het lichaam van de baby moeten in één lijn liggen (dus niet met het hoofd gedraaid).
- De buik van de baby ligt tegen uw buik aan, de tepel ligt iets onder de neus van de baby. U ondersteunt uw borst zo nodig met een open hand: vingers onder, duim boven de borst.
- U strijkt met uw tepel iets boven de bovenlip van de baby. Zo wordt de zoekreflex van de baby gestimuleerd. De baby doet de mond wijd open en u brengt de mond naar de borst.
- Tegelijkertijd ondersteunt u de baby met uw hand tegen de schouderbladen en nek. Een baby vindt het niet prettig om geduwd te worden tegen de achterkant van het hoofd. Het hoofdje ligt iets achterover gekanteld en het kinnetje raakt als eerste de borst.
- De baby neemt de tepel en een groot deel van de tepelhof in de mond. De lipjes zijn naar buiten gekruld en de tong ligt onder de tepel. Als het neusje van de baby de borst raakt, kunt u de billetjes dichtert naar u toetrekken zodat het hoofd iets achterover kantelt.

De baby mag drinken tot hij/zij voldaan is en zelf de borst loslaat. Dit kan 10 tot 20 minuten duren. Daarna kan de baby opnieuw worden aangelegd aan de tweede borst. De baby kan eventueel tussendoor verschoond worden als hij/zij slaperig is. De volgende voeding begint de baby met de tweede borst. Elke voeding wordt afwisselend met een andere borst begonnen. Als u 2 borsten per voeding geeft, komt de melkproductie sneller op gang en hebt u minder last van stuwings.

In de namiddag/avond willen veel baby's vaker een voeding. Dit is een normaal verschijnsel en wordt clustervoeden genoemd. Omdat er 's avonds soms minder melk wordt aangemaakt, zorgt de baby er op die manier voor dat hij/zij toch voldoende binnenkrijgt.

Hoe herkent u een effectieve voeding?

De baby maakt eerst korte zuigbewegingen en drinkt daarna met langzame teugen. Af en toe houdt hij/zij even pauze. U ziet: kin tegen de borst, bolle wangen en een wijd geopende mond. Hoorbaar slikken is een bewijs van drinken.

Borstvoeding mag geen pijn doen. In de eerste dagen kunt u wat pijn ervaren bij het eerste aanzuigen. Als het zuigen pijnlijk blijft, ligt de baby waarschijnlijk niet goed aan de borst. Door uw pink in de mondhoek te brengen, kunt u het vacuüm verbreken. De baby laat de borst dan los en kan opnieuw worden aangelegd. Ook als de baby slaapt of sabbelt in plaats van te drinken en te slikken, is hij/zij waarschijnlijk niet goed aangelegd.

Aangeboren reflexen

Een gezonde voldragen baby wordt geboren met een aantal reflexen die gericht zijn op het drinken aan de borst, waaronder de zoek- en hapreflex. Als de baby iets voelt op het gezicht of rond de mond, zoekt hij/zij de tepel. Strijkt u langs de lippen, dan zal de baby de mond wijd opendoen en de tong een beetje uitsteken. Als het de mond wagenwijd open heeft, brengt u de baby naar de borst door de arm waarmee u uw baby ondersteunt naar u toe te trekken.

Regeldagen

Baby's veranderen nogal eens van ritme. Dat hoeft niet te betekenen dat de borstvoeding niet goed gaat. Als baby's groeien hebben ze zogeheten 'regeldagen' om te zorgen dat de borstvoeding zich aanpast aan hun groei. De baby vraagt dan vaker om een voeding.

Als de baby vaker wordt aangelegd, gaat het lichaam van de moeder meer melk maken. Na een paar dagen is uw melkproductie aangepast aan de groei van uw baby.

Bekende tijdstippen voor regeldagen zijn: rond de 10 dagen, 6 weken en 3 maanden, maar ze kunnen ook op andere tijdstippen voorkomen.

Houdingen

- **Zittend voeden (madonnahouding)**

Ga goed rechtop zitten. Trek uw benen iets op, met eventueel een steuntje onder de voeten. Leg uw baby op de zij en schuif het armpje onder uw arm door. Ondersteun het hoofdje en lichaam met uw onderarm en hand.



- **Doorgeschoven houding**

Hierbij is het hoofdje goed te sturen. Met de andere hand kunt u de borst steunen of 'vormen'.



- **Zittend voeden met de baby onder de arm (rugbyhouding)**

Leg uw baby op een kussen naast u en ondersteun het hoofdje met uw hand. De beentjes wijzen naar uw rug.



- **Liggend voeden**

Ga op uw zij liggen met uw benen iets opgetrokken. Leg uw baby op de zij, dicht tegen u aan, met het neusje iets onder de tepel. Een kussen in uw rug en een kussen achter de baby zorgen ervoor dat jullie niet wegdraaien.



- **Biological nurturing**

U leunt ontspannen achterover en de baby ligt op de buik over uw buik. De baby kan zelf zoeken en aanhappen.



Aandachtspunten:

- Ga ontspannen achterover zitten of zelfs liggen.
- Uw kindje ligt met de armpjes aan weerszijden van uw borst.
- Uw baby zoekt zelf de borst.
- Steun de rug en het lijfje en laat het hoofdje vrij.

Stuwing

Rond de 3e dag na de bevalling kunnen uw borsten vol, hard en gespannen zijn. Leg de baby vaak aan en laat de borst goed leegdrinken. Tussen de voedingen door kunnen koude kompressen verlichting geven. Gebruik voor het voeden een warm kompres om de doorstroming van de melk te bevorderen. Een goed ondersteunende beha kan prettig zijn. Een gestuwde borst maakt het moeilijk voor de baby om Een gestuwde borst kan moeilijk zijn voor de baby om goed aan te happen.

Het is goed om een beetje melk met de hand af te kolven totdat de tepelhof weer soepeler aanvoelt. Bij aanhoudende melkstuwing kan het verlichting geven om de borsten 1 keer te kolven met een kolfapparaat totdat ze leeg aanvoelen.

Voeden op verzoek

De meeste pasgeboren baby's zullen om de 2 tot 3 uur om een voeding vragen. De baby mag zo vaak en zo lang drinken als hij/zij maar wil.

Uw baby geeft zelf met voedingssignalen aan wanneer hij/zij honger heeft.

Wacht liever niet tot de baby begint te huilen. Bij borstvoeding geldt wel een minimum aantal voedingen, maar géén maximum.

Het is normaal dat uw baby ook in de nacht voeding nodig heeft en hiervoor wakker wordt.

Op de kraamafdelingen ligt uw baby dag en nacht bij u op de kamer, dit wordt rooming-in genoemd. Hierdoor kunt u inspelen op de behoeften van uw baby.

Op de couveuseafdeling zijn twee couveusesuites waar rooming-in mogelijk is.

Slaperige baby's

De meeste baby's zijn de eerste dagen een beetje slaperig. Biedt uw baby in ieder geval 8 keer per 24 uur de borst aan. Na een paar dagen zal uw baby vaker wakker zijn en enthousiaster gaan drinken.

Een goed moment om uw baby te wekken en aan te leggen is tijdens de actieve slaapperiode. Deze is te herkennen aan:

- Snelle oogbewegingen.
- Bewegen van armpjes en beentjes.
- Het maken van geluidjes.

Een baby met geelzucht is vaak een beetje suf. Hoe vaker en meer het drinkt, hoe sneller de geelzucht verdwijnt. Het colostrum werkt laxerend zodat de baby de bilirubine (galkleurstof) via de ontlasting gemakkelijk kwijtraakt. Een slaperige baby kunt u wekken door te verschonen en/of enkele kleertjes uit te doen. Ook bloot contact, huid op huid, kan helpen te wekken.

Ook een slaperige baby zal meestal wel gaan drinken als u met uw tepel over de lippen strijkt of als hij/zij een beetje melk proeft.

Het kan ook helpen om de baby op de rug op uw schoot te leggen en het voorzichtig een aantal keren in zithouding te brengen met het hoofdje goed gesteund.

Hoe weet u dat uw baby genoeg krijgt?

U kunt zelf naar de volgende dingen kijken:

- Uw baby drinkt de eerste weken minstens 8 keer per etmaal.
- Nachtvoedingen horen erbij.
- U hoort en/of ziet uw baby ritmisch slikken of kloppen tijdens het drinken.
- U laat uw baby uit de eerste borst drinken zolang hij/zij wil en daarna biedt u de tweede borst aan.
- De borsten voelen na de voeding soepeler aan dan vóór de voeding.
- Alle baby's vallen de eerste dagen af, dit mag niet meer dan 10% van het geboortegewicht zijn. Na de eerste 5 dagen hoort uw baby niet meer af te vallen.
- Bij voeden op verzoek is uw baby weer op zijn geboortegewicht na de eerste 2 weken.
- De eerste maanden komt uw baby minimal 150 gram per week aan.
- Uw baby is alert en tevreden.
- Uw baby moet minimaal 6 kletsnatte katoenen of 4 zware wegwerpluiers vol plassen per etmaal.
- Tijdens de eerste 4 weken moet uw baby iedere dag een paar keer ontlasting hebben.
- Vanaf een week of 4 is ook één poepluier per week mogelijk.

Onnodige twijfel

Het is een misverstand om te denken dat u te weinig melk hebt als:

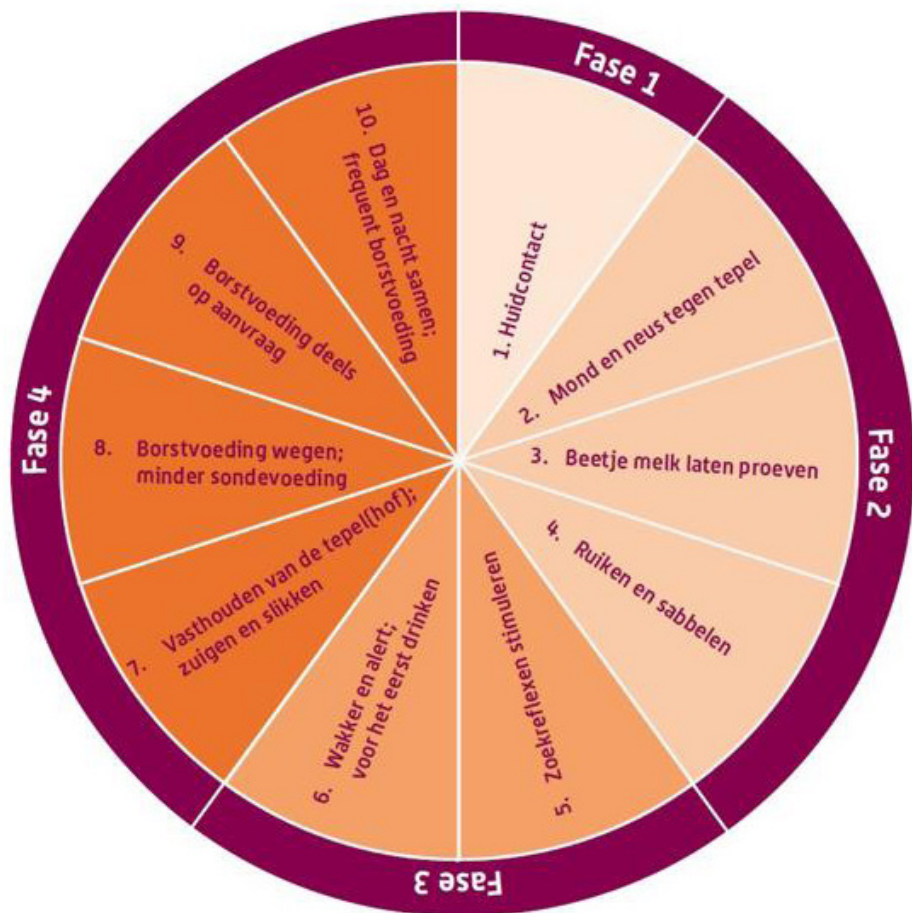
- Het gespannen gevoel in de borsten van de eerste dagen na enige weken verdwenen is. Uw borsten hebben zich aangepast aan de vraag van uw baby.
- De melk er anders uitziet. Rijpe moedermelk ziet er wateriger uit dan colostrum, maar is perfect van kwaliteit.
- Uw baby vaker wil drinken in de loop van de dag. Veel baby's hebben in de eerste maanden een onrustige periode aan het einde van de dag.
- De zuigbehoefte van uw baby is groter is dan u verwacht had.

Fopspeen

Een baby die borstvoeding krijgt, kan de eerste weken beter geen fopspeen krijgen. U mist hierdoor voedingssignalen en de baby verbruikt energie zonder dat hij voeding krijgt.

Leren drinken

In bijzondere omstandigheden heeft een baby meer tijd nodig om te leren drinken aan de borst. Bijvoorbeeld als een baby te vroeg geboren wordt of ziek is. Dit doet de baby in zijn eigen tempo. In onderstaand schema ziet u de verschillende stappen die zullen leiden naar goed drinken aan de borst. Zie ook de folder "Leren drinken".



Pijnlijke tepels en tepelkloven tijdens de eerste dagen

Pijn en/of beschadiging van de huid ontstaat meestal door verkeerd aanleggen. Een verkeerde drinktechniek van de baby kan ook een oorzaak zijn. Het kan ook komen door een gevoelige huid of huidirritatie door crèmes, zoogkompresen of wasmiddelen.

Pijn bij het voeden is een alarmsignaal!

Adviezen:

- Leg de baby opnieuw goed aan.
- Laat de verpleegkundige en thuis de kraamzorg meekijken of de baby goed aan de borst ligt.
- Start met voeden aan de minst pijnlijke kant.
- Voed in wisselende houdingen.
- Leg niet minder vaak aan, het is beter om vaker en korter aan te leggen. De baby is dan minder hongerig en zal wat rustiger aan de borst drinken.
- Smeer eventueel een dun laagje Lanoline op de tepel na iedere voeding,

Verstopte melkkanaaltjes

Controleer uw borsten dagelijks op harde, pijnlijke of rode plekken; deze kunnen wijzen op een verstopt melkkanaaltje. Geef de pijnlijke borst bij de volgende voeding eerst, zodat de borst goed leeg wordt gedronken.

Warmte en voorzichtig masseren in de richting van de tepel, zowel vóór als tijdens de voeding bevorderen het doorstromen van de melk. Een verstopt melkkanaaltje kan leiden tot een borstontsteking. Door alert te zijn en tijdig te handelen kunt u dit herkennen en voorkomen.

Voeding van de moeder

Vrouwen die borstvoeding geven, hebben een hogere energiebehoefte.

Voor uw eigen conditie is het belangrijk dat u gezond en gevarieerd eet, met voldoende calorieën. Drink naar behoefte.

Tijdens een zwangerschap komt een vrouw gemiddeld 10 tot 12 kilo aan. Een aantal van die kilo's zullen direct na de geboorte verdwijnen door het gewicht van de baby, het vruchtwater en de placenta. Het lichaam legt ook een paar kilo's als reserve aan voor de borstvoedingsperiode en die kilo's zullen dan ook waarschijnlijk langzamerhand verminderen. Als u na een aantal maanden merkt dat er toch meer kilo's blijven zitten dan wenselijk is, kunt u proberen om in een rustig tempo af te vallen.

Hoe lang doorgaan met borstvoeding

Als u met borstvoeding begint, is het vaak moeilijk voor te stellen hoe lang u ermee door zult gaan: een paar maanden, een halfjaar, misschien langer? De WHO (wereld gezondheidsraad) adviseert om baby's de eerste 6 maanden alleen borstvoeding te geven. Uw lichaam zorgt ervoor dat de samenstelling van uw borstvoeding steeds perfect is aangepast aan de leeftijd en behoeftes van uw baby. Borstvoeding is zo compleet dat uw baby de eerste 6 maanden van zijn leven geen ander voedsel nodig heeft.

Ook na introductie van vast voedsel (na 6 maanden) blijven de voordelen van moedermelk aanwezig. Tijdens de hele borstvoedingsperiode blijven de antistoffen aanwezig. Hoe langer u borstvoeding geeft, hoe meer uw kind beschermd is tegen bepaalde ziekten.

Als u op een gegeven moment wilt stoppen met het geven van borstvoeding, doe het dan zo geleidelijk mogelijk, het liefst door niet meer dan één voeding per week te minderen. Afbouwen kost meestal een paar weken, afhankelijk van de leeftijd van uw baby en het aantal voedingen dat het krijgt.

Wat te doen bij problemen

Soms zijn er omstandigheden waarbij ondanks hulp en advies van hulpverleners toch problemen ontstaan. In zo'n geval kan de lactatiekundige met haar specialistische kennis hulp bieden. Een lactatiekundige is specifiek opgeleid en kan u adviseren en begeleiden bij probleemsituaties rondom de borstvoeding. Informeer hiernaar bij uw kraamzorginstelling of ziekenhuis.

Voor meer informatieve zie de folder "De lactatiekundige".

Voor andere vragen kunt u terecht bij de borstvoedingsverenigingen.

Borstvoedingsprotocol

Het Antonius Ziekenhuis heeft een borstvoedingsprotocol opgesteld.

Hierin staat hoe wij in het ziekenhuis willen omgaan met het geven van borstvoeding. Hierbij ondersteunen wij Baby Friendly Nederland (voorheen Zorg voor Borstvoeding Certificering).

Het WHO/UNICEF certificaat Zorg voor Borstvoeding

Het Antonius Ziekenhuis Sneek heeft sinds 2009 het borstvoedingscertificaat. Tijdens de verandering van Zorg voor Borstvoeding Certificering met 'de 10 vuistregels' naar Baby Friendly Nederland, zijn de richtlijnen uitgebreid naar de '5 standaarden'.

De uitgangspunten zijn:

- Elke baby krijgt een zo goed mogelijke start.
- Ouders krijgen objectieve informatie waarmee ze hun eigen keuzes kunnen maken.
- Goede voedingsgewoontes, het krijgen en geven van borstvoeding en zorgen voor een optimale gezondheid voor moeder en kind

Standaard 1: beleid, scholing, prenatale voorlichting en ketenzorg

Extra aandacht wordt gegeven aan de voeding voor een baby in de eerste 2 jaar. Medewerkers zijn geschoold en de organisatie leeft de WHO-code na. Ouders krijgen van de organisatie reclamevrije informatie over bevalling en voeding. Er is zorg voor een goede overdracht naar andere zorgverleners en verwijzing naar moeder- of babygroepen.

Standaard 2: goede start

De baby mag direct na de geboorte bloot op de huid van de moeder liggen. Dit huidcontact duurt minstens 1 uur. Ondertussen laat de zorgverlener zien wanneer de baby aan een voeding toe is. Als ouders willen, krijgen zij hulp bij de eerste voeding.

Standaard 3: informatie en praktijk van het voeden

Ouders krijgen uitleg over voeding op verzoek en over het dichtbij houden van de baby. Ook krijgen ze uitleg over hoe zij de baby kunnen aanleggen of de melk kunnen afkolven, zodat de borstvoeding kan worden voortgezet als moeder en baby gescheiden zijn. Ouders krijgen informatie over voeden met de fles wanneer dit hun keuze is en over de normale groei en ontwikkeling van de baby.

Standaard 4: bijvoeding en voeding voor het oudere kind

Ouders krijgen informatie over bijvoeding wanneer dit medisch gezien noodzakelijk is en over het starten met vaste voeding.

Standaard 5: hechting en zeggenschap

Ouders krijgen hulp en informatie bij het opbouwen van een goede band met hun baby, tijdens de zwangerschap en daarna.

Boeken over borstvoeding

Voor moeder en kind is het geven van borstvoeding een leerproces, waar u zich op kunt voorbereiden. Wij adviseren u informatie over borstvoeding te lezen. Enkele goede voorbeelden zijn:

- Borstvoeding geven, een antwoord op veel vragen, Adrienne de Rede: ISBN 9032510460.
- Borstvoeding, Liddie Austin: ISBN 9026921497.
- Borstvoeding, Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes: ISBN 9789027466211.
- Brochures van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk.
- Brochures van de Vereniging La Leche League.

Nuttige adressen en telefoonnummers

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (landelijk adres)

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

Telefoonnummer: 0343 - 57 66 26 (algemeen)

Telefoonnummers van contactpersonen in de regio kunt u vinden op www.borstvoedingnatuurlijk.nl

La Leche League (landelijk adres)

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

Postbus 1444

1300 BK Almere

www.info@nvlborstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.voedingscentrum.nl

Met dank aan www.voedingscentrum.nl voor gebruik van de afbeeldingen “houdingen bij het aanleggen tijdens borstvoeding”.

Vragen?

Deze brochure is een aanvulling op het gesprek met de hulpverlener en is niet bedoeld als vervanging van het gesprek. In deze folder kunt u alle informatie nog eens rustig nalezen. Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan horen wij dat graag.

De verloskundigen, gynaecologen, kinderartsen en de medewerkers van de Kraamafdeling, afdeling Verloskunde en de Kinderafdeling wensen u een plezierige kraamperiode en uw baby de beste start met borstvoeding.

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

10-07-2018