



# Borstvoeding

Algemene informatie  
van je verloskundige over  
het geven van borstvoeding

een uitgave van Verloskundigen Kring Zwolle e.o.

## Inhoudsopgave

Inleiding	3	Kolven	17
Waarom borstvoeding?	4	Werk en borstvoeding	17
Vuistregels voor het geven van borstvoeding	5	Anticonceptie en borstvoeding	19
· Vuistregel 1	6	Roken, alcohol en drugsgebruik	20
· Vuistregel 2	6	Complicaties/problemen	21
· Vuistregel 3	6	Borstontsteking	21
· Vuistregel 4	7	Kloven of pijnlijke tepels	22
· Vuistregel 5	8	Candidainfectie/spruw	23
· Vuistregel 6	10	Ingetrokken/vlakke tepels	24
· Vuistregel 7	11	Wat kun je doen om je te informeren?	25
· Vuistregel 8	12	Adressen en telefoonnummers	27
· Vuistregel 9	14	Internet	30
· Vuistregel 10	14	Boeken	31
Voordelen en vuistregels op een rij	15	Adressen verloskundigenpraktijken	32

---

### Colofon

© 2009 - 2013 Verloskundigen Kring Zwolle e.o. • 4e druk • Informatiebronnen: Jeanette Boom, Diana Lutjes, Borstvoeding Natuurlijk en Verloskundigen Kring Zwolle en omstreken • Vormgeving: Joost Dikker Hupkes, [www.joostdh.com](http://www.joostdh.com) • Dit boekje geeft de stand van zaken weer op basis van beschikbare kennis. Hoewel alle zorg in acht is genomen bij het samenstellen van dit boekje, kunnen de opstellers niet aansprakelijk worden gehouden voor eventuele fouten of onjuistheden. Wij adviseren je om contact op te nemen met je eigen verloskundige voor persoonlijk advies.



# Inleiding

Het voeden van je kind is één van de eerste dingen waar je als aanstaande moeder mee te maken krijgt. Belangrijke vragen dienen zich aan: Waarom kies ik voor het geven van borstvoeding? Waarom is borstvoeding goed voor mijn kind en voor mezelf? Hoe vaak en wanneer geef ik borstvoeding? Waar moet ik op letten bij het geven van borstvoeding?

Wij vinden het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent over het geven van borstvoeding. We hebben dit boekje met de tien vuistregels van het borstvoedingsbeleid aangereikt om tijdens het kraambed de samenwerking tussen jou, de kraamverzorgende en de verloskundige zo goed mogelijk te laten verlopen.

Borstvoeding geven doe je samen met je partner. Als ook je partner goed geïnformeerd is over de voordelen van borstvoeding, het aanleggen en hoe je weet of jullie kindje genoeg binnen krijgt, kan hij tot grote steun zijn tijdens de borstvoedingsperiode. De kans op het slagen van borstvoeding zal toenemen.

Wij raden je aan dit informatieboekje onder het aankleedkussen te leggen, zodat ook de kraamverzorgster het gemakkelijk kan vinden. Het is ook handig voor na de kraamtijd als naslagwerk.

Ons streven is dat je na het lezen van dit boekje beter toegerust de kraamtijd ingaat en vol vertrouwen aan de borstvoedingsperiode begint. Wij willen je graag tijdens de kraamperiode met raad en daad terzijde staan. In dit boekje kan je onder andere ook lezen wat je van ons als verloskundigen kunt verwachten. Samen met jou hopen wij op een heel goede kraamtijd!

Verloskundigen Kring Zwolle e.o.

N.B.: Dit boekje is geschreven voor (aanstaande) vaders en moeders en gaat over het geven van borstvoeding aan een op tijd geboren, gezonde baby. Overal waar jij staat in dit boekje kan je ook jullie lezen. Daar waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.

## Waarom borstvoeding?

Borstvoeding geven levert gezondheidsvoordelen op voor jou en je kind. In het eerste levensjaar zorgt het onder meer voor een betere ontwikkeling van de hersenen en een betere aanleg van het zenuwstelsel van de baby. Het geeft minder kans op luchtweg-infecties, darminfecties, oorontstekingen en hersenvliesontsteking. Je geeft je baby ook belangrijke antistoffen mee die hij zelf nog in mindere maten aanmaakt. Na zes maanden begint je baby zelf antistoffen te maken. Met moedermelk heeft je kind minder kans op eczeem en allergieën en heeft hij een betere kaakontwikkeling waardoor goede motoriek van de mondspieren ontstaat. Op latere leeftijd is er minder kans op o.a. hart- en vaatziekten, suikerziekte en overgewicht.

Het is ook voor de moeder van belang om borstvoeding te geven omdat zij dan minder bloedverlies na de bevalling heeft, het de menstruatie uitstelt en het de kans op borstkanker en reumatoïde artritis verlaagt.

De Gezondheidsraad adviseert om zes maanden

volledig borstvoeding te geven. Voor een goede ontwikkeling heeft je baby de eerste zes maanden niets anders nodig dan jouw moedermelk. Pas na zes maanden krijgt je baby naast borstvoeding ook behoefte aan andere voedingsmiddelen zoals groente en fruit. Het belangrijkste is dat je borstvoeding geeft zolang jij en je baby dit prettig vinden.

Borstvoeding is een natuurlijk en dynamisch proces. Het werkt op het vraag- en aanbodprincipe. Verder in het boekje, bij vuistregel 8, zullen we hier meer uitleg over geven.

### De partner

Borstvoeding geven is een verantwoordelijkheid die jullie samen dragen. De rol van de partner is heel belangrijk voor het slagen van de borstvoeding. Deze belangrijke factor wordt wel eens onderschat. Als je samen weet hoe belangrijk borstvoeding is voor de gezondheid van je kind en hoe borstvoeding werkt, zal het gemakkelijker zijn om met rust en plezier te voeden. Het is prettig als je weet dat je er niet alleen voor staat.

## Vuistregels voor het geven van borstvoeding

In Nederland zijn de wereldwijd gehandhaafde vuistregels van WHO/UNICEF aangenomen als leidraad voor het welslagen van de borstvoeding. Binnen de verloskundigenpraktijk hanteren wij deze tien vuistregels als uitgangspunt van ons borstvoedingsbeleid.

Deze tien regels geven je, naast informatie over borstvoeding, ook inzicht in wat je van je verloskundige kan verwachten bij het geven van borstvoeding.

1. De verloskundigenpraktijk heeft een beleid ten aanzien van de borstvoeding, dat standaard bekend gemaakt wordt aan alle betrokken medewerkers.
2. Alle betrokken medewerkers worden de vaardigheden aangeleerd die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven.
5. Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.
6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, tenzij op medische indicatie.
7. Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer blijven (rooming-in).
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Pasgeborenen die borstvoeding krijgen, worden geen speen of fopspeen gegeven.
10. De verloskundigenpraktijk onderhoudt contact met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en verwijst ouders naar borstvoedingsorganisaties.

## Vuistregel 1

De verloskundigenpraktijk heeft een beleid ten aanzien van de borstvoeding, dat standaard bekend wordt gemaakt bij alle medewerkers.

De verloskundigenpraktijk heeft een borstvoedingsprotocol. Dit protocol is bekend bij alle verloskundigen, waarneemsters en stagiaires, zodat wij in principe hetzelfde beleid voeren t.a.v. borstvoeding.

## Vuistregel 2

Alle betrokken medewerkers worden de vaardigheden aangeleerd die nodig zijn voor het uitvoeren van dat beleid.

Alle verloskundigen in de kring van verloskundigen in Zwolle en omstreken hebben een speciale scholing gehad met betrekking tot borstvoeding. Tijdens ons werkoverleg worden de nieuwste inzichten besproken en zal het borstvoedingsbeleid up-to-date gehouden worden.

## Vuistregel 3

Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.

Wij vinden het belangrijk je tijdens je zwangerschap voor te lichten over het geven van borstvoeding. Dit doen wij op verschillende momenten in de zwangerschap.

- Bij een van de eerste zwangerschapscontroles bespreken we je voedingskeuze en geven we je folders mee met informatie over de voordelen van borstvoeding voor jezelf en je baby.
- Je krijgt een folder over voorlichtingsavonden over borstvoeding.
- We geven je dit boekje mee zodat je kunt lezen wat je van onze begeleiding bij de borstvoeding mag verwachten. Tegelijkertijd is dit boekje een naslagwerk om na de kraamtijd zo nodig naar terug te grijpen.
- Aan het einde van de zwangerschap gaan we het hebben over de bevalling en bespreken we ook of er nog vragen zijn naar aanleiding van dit borstvoedingsbeleid.

Natuurlijk kun je ook op andere momenten met al je vragen over borstvoeding bij ons terecht.

## Vuistregel 4

**Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met borstvoeding geven.**

Het eerste uur na de geboorte heeft je baby een hele sterke zuigreflex. Je baby is op dat moment wakker en alert. Het is dan ook belangrijk hier gebruik van te maken. Daarnaast is huid-op-huid-contact ook erg belangrijk. Je krijgt je baby dan ook zo lang als je wilt bloot op je blote huid.

Als je baby aan de borst toe is – wat je ziet doordat je baby het tongetje naar buiten steekt en smak-geluidjes maakt – zal hij als in een reflex aan de borst gaan zuigen. Hoe hij aan de borst moet drinken, wordt dan in de hersentjes opgeslagen. Je baby zal na enkele uren, als hij weer de borst krijgt aangeboden, precies weten hoe hij aan de borst moet drinken.

Je baby binnen een uur na de geboorte aanleggen, heeft nog meer voordelen:

- Je baby krijgt dan direct het colostrum binnen. Dit is de allereerste voeding voor je baby, die de eerste dagen uit je borsten komt. Dit colostrum bevat o.a. veel antistoffen. Ook heeft colostrum een laxerende werking waardoor de darmen goed gestimuleerd worden en het meconium (de eerste, taaie ontlasting na de geboorte) snel geloosd kan worden. Omdat de darmen leeg zijn, wordt de moedermelk snel in het lichaam opgenomen en daardoor wordt ook de kans op geelzucht in de eerste levensweek beperkt.
- Als je baby na de geboorte aan de borst zuigt, zal de baarmoeder goed samentrekken waardoor het bloedverlies beperkt wordt.
- Je krijgt de kans om rustig kennis te maken met je baby, als hij lekker tegen je aan ligt. De moeder-kindrelatie wordt bevorderd door dit eerste huid-op-huidcontact. Je hormonen krijgen de kans hun werk goed te doen waardoor de borstvoeding beter op gang komt.
- De melkproductie wordt vlot op gang gebracht.



Soms lukt het niet om je baby direct na de geboorte aan te leggen, bijvoorbeeld na een keizersnede of als je kindje gewoon niet wil zuigen aan de borst. Dat is jammer, maar in de dagen na de bevalling hebben jullie samen nog tijd genoeg om te oefenen.

## Vuistregel 5

**Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.**

De kraamverzorgende en soms ook de verloskundige zal je de eerste dagen helpen bij het aanleggen. Om de melkproductie op gang te brengen, is het goed om je baby binnen een uur, en anders zo snel mogelijk na de bevalling, aan te leggen. De eerste week het liefst 8-12 maal per 24 uur. Overdag, als je baby niet uit zichzelf wakker wordt, voed je je baby in ieder geval elke 3 uur; maak hem gerust wakker. Totdat de borstvoeding goed op gang is, worden bij elke voeding beide borsten aangeboden om de melkproductie te stimuleren. Je baby mag in principe drinken tot hij in slaap valt of de borst zelf loslaat.

Het voordeel van vroeg na de geboorte aanleggen en de eerste week zo vaak mogelijk voeden, is dat de melkproductie snel op gang gebracht wordt, waardoor je baby voldoende voeding krijgt en snel zal gaan groeien.

Je baby is goed aangelegd als:

- het mondje wijd open over de tepel en tepelhof sluit;
- de lippen naar buiten gekruld zijn;
- het neusje de borst aanraakt;
- de kin iets tegen de borst drukt;
- de wangetjes bol zijn;
- zijn buik tegen jouw buik aanligt;
- oren, schouders en heupjes in een rechte lijn liggen.

Zorg altijd dat je voordat je gaat aanleggen eerst zelf lekker ligt, zodat je je goed kunt ontspannen en het voeden niet vermoeiend wordt!

Als je baby 12 tot 24 uur na de bevalling niet goed aan de borst drinkt of de borst helemaal niet wil pakken, is het belangrijk te beginnen met kolven. Het gebruik van een handkolf voor het op

gang brengen van de borstvoeding is meestal niet voldoende. Beter is het om een elektrische kolf te gebruiken. De combinatie van kolven met een dubbel elektrische kolf en kolven met de hand heeft een positief effect op de melkproductie op de lange termijn. Je kraamverzorgende kan je leren hoe je met de hand kolft, dit is ook handig mocht je in noodsituaties geen kolf bij de hand hebben. Een elektrische kolf kan gehuurd worden. Kijk voor adressen en telefoonnummers achter in dit boekje.

De eerste dagen, als er nog weinig melk is, kan de afgekolfd melk met een lepeltje gegeven worden. Ook voeden met een kopje (cupfeeding) of vingervoeden gaat heel goed. Deze vaardigheden moeten je goed aangeleerd worden door de kraamverzorgende of de verloskundige, anders kan ook dit nadelig effect hebben op de drinktechniek van de baby.

Wanneer er langdurig dient te worden bijgevoed (vaker dan twee voedingen per dag) en de hoeveelheid borstvoeding te veel wordt om met een kopje of spuitje te geven, kan met speciale aandacht

gebruik van de fles gemaakt worden. Het beste is om een fles te gebruiken met een brede basis en een lage flow, zoals bij een borstvoedingsfles. Na overleg met de verloskundige zal de kraamverzorgende je leren hoe je dit moet doen en je hierbij helpen.

Wanneer jij en je baby door omstandigheden van elkaar gescheiden zijn, is het belangrijk dat je, zodra de situatie dit toelaat, begint met kolven. Het beste is om dit te doen op tijden dat je normaal gesproken je baby de borst zou geven. Dit komt neer op ongeveer acht keer per dag. Wanneer dit te belastend voor je is, probeer dan zo vaak mogelijk te kolven. Vaak en kort kolven heeft meer effect op de melkproductie dan minder vaak en langer. Dus liever acht keer vijf minuten kolven dan vijf keer acht minuten kolven.

Als je baby te vroeg geboren is en hij nog niet aan de borst kan drinken is het belangrijk direct te beginnen met kolven, zodat je baby zo snel mogelijk kan profiteren van jouw moedermelk. De samenstelling van moedermelk voor een te vroeg geboren

baby is helemaal aangepast aan zijn behoeften van dat moment. Dus extra eiwitten (de baby moet goed groeien), specifieke stoffen voor de rijping van de organen en afweerstoffen die de kans op infecties (o.a. darm- en luchtweginfecties) verkleinen. Juist voor een te vroeg geboren kindje is het dus heel belangrijk dat hij borstvoeding krijgt.

Het gebruik van bepaalde medicijnen kan het geven van borstvoeding in de weg staan. Overleg met je arts die je de medicatie heeft voorgeschreven of er ook een alternatief medicijn is voor je, wat wel bij borstvoeding gegeven kan worden. Indien er geen alternatief is, kan het nodig zijn zolang je dit medicijn gebruikt, te kolven en die melk weg te gooien omdat de baby die melk niet binnen mag krijgen.

## Vuistregel 6

**De pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, tenzij op medische indicatie.**

In jouw moedermelk zitten alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Bij een

voldragen zwangerschap heeft een gezonde pasgeborene reserves voor de eerste 48 uur. Er hoeft geen vocht, dus ook geen water, of kunstvoeding gegeven te worden. Er kan en mag wel altijd afgekolfd moedermelk gegeven worden.

Elke pasgeborene baby valt in de eerste dagen af. Dit is geen reden tot ongerustheid. Door de baby elke dag te wegen, kun je goed in de gaten houden wanneer je baby weer gaat groeien. Dreigt je baby te veel af te vallen en is de borstvoeding nog niet goed op gang gekomen, dan kan op tijd begonnen worden met extra kolven en bijvoeden. Daarom is na de bevalling in elk gezin een babyweegschaal aanwezig, die door de kraamverzorgster wordt meegenomen.

Elke ochtend, voor de voeding (meestal voor het badje), wordt je baby bloot gewogen. Meten is weten. Zodra je baby goed groeit, kan gestopt worden met wegen. Het is zeker niet de bedoeling je baby voor en na elke voeding te wegen. Dit is niet nauwkeurig en kan veel onrust geven.

Gemiddeld verliezen kinderen in de eerste dagen na de bevalling 7-10% van hun geboortegewicht. Bij een goede aanpak van de borstvoeding is dit niet nodig.

Zoals gezegd is het geven van borstvoeding in de meeste gevallen voldoende. Toch kan het gebeuren dat sommige baby's bijgevoed moeten worden. Als er na vaak voeden en dubbelzijdig kolven tussendoor nog onvoldoende borstvoeding is, geef dan na overleg met de verloskundige, naast afgekolfde moedermelk, kunstvoeding. De keuze bestaat dan uit gewone of hypoallergene kunstvoeding.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Je baby heeft een te hoog of juist een te laag geboortegewicht.
- Je baby is bijna tien procent van zijn geboortegewicht afgevallen.
- Je gebruikt als moeder tijdelijk bepaalde medicijnen die in de borstvoeding komen en schadelijk zijn voor je kind. Bij de meeste medicijnen kun je gewoon borstvoeding geven. Overleg altijd met je verloskundige.

## Vuistregel 7

**Moeder en kind mogen dag en nacht bij elkaar op de kamer blijven (rooming-in).**

Rooming-in wil zeggen dat jij en je baby dag en nacht bij elkaar op een kamer blijven. Omdat jullie dicht bij elkaar zijn, leer je jouw baby en zijn behoeften beter kennen. Jullie moeten nog aan elkaar wennen en dit gebeurt sneller als je jouw baby dicht bij je hebt. Zeker in de eerste week, en ook daarna, is dit belangrijk omdat de borstvoeding nog op gang moet komen. Je hormonen doen hun werk beter als je dag en nacht bij elkaar bent.

Als je baby aangeeft te willen drinken, kan hij aan de borst gelegd worden. Dit geeft je baby aan door vroege hongersignalen, zoals het maken van smakgeluidjes, het tongetje naar buiten steken en het bewegen van de handjes en oogjes. Een pasgeboren baby die regelmatig wordt aangelegd, huilt in het algemeen de eerste dagen niet van de honger. Hij huilt ook omdat hij moet wennen aan alle nieuwe elementen in zijn leven. De eerste 48 uur zal je baby regelmatig in diepe slaap zijn, afgewisseld door

periodes van lichte slaap. Het is van belang je baby al aan de borst te leggen als deze in een lichte slaap is (dan is je baby onrustig). Door rooming-in kun je goed op deze signalen reageren. Doordat je je baby, voordat deze begint te huilen, al aan de borst legt, geef je soms twee tot drie voedingen extra per 24 uur. Vaak aanleggen komt het op gang brengen van de borstvoeding ten goede. Met rooming-in blijkt dat het geven van borstvoeding gemakkelijker en beter verloopt.

## Vuistregel 8

### Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.

Dit is het principe van vraag en aanbod: de baby vraagt, de moeder geeft. Voeden op verzoek wil zeggen dat je baby de eerste dagen zo vaak en zo lang mag drinken als hij wil. Dat betekent dat je jouw baby aan de borst laat drinken totdat hij in slaap valt of de borst zelf loslaat. Het is belangrijk dat de baby in ieder geval elke drie uur aan de borst drinkt. Dit komt neer op acht voedingen per 24 uur, maar veel vaker zal dit neerkomen op 10 tot 12

keer per 24 uur.

De borstvoeding komt snel op gang door uitscheiding van het hormoon prolactine. Prolactine is het hormoon dat zorgt voor het aanmaken van de melk. Omdat je borsten nog zacht zijn, kunnen jij en je baby goed oefenen. Vooral de eerste nachten zal je baby vaak willen drinken. Dit betekent niet dat je niet genoeg melk hebt. Het hormoon prolactine wordt 's nachts meer in de bloedbaan uitgescheiden dan overdag. Dit is een natuurlijk proces. Als de baby overdag gaat slapen, ga zelf dan ook slapen om zo wat nachtrust in te halen. Veel baby's hebben in de eerste maanden een onrustige periode aan het einde van de dag. Ze willen dan vaker drinken ('clusteren') en lijken niet tevreden te zijn. Dit is heel normaal. Het is een misverstand om te denken dat je dan te weinig melk hebt.

Het is normaal dat je tepels de eerste 30 tot 60 seconden gevoelig of soms pijnlijk zijn doordat spiertjes die in de tepel zitten uitgerekt worden. Als de melk toeschiet, zakt dit gevoel weer. Na enkele

dagen zijn de tepels gewend en doet het voeden geen pijn meer. Het voeden voelt dan plezierig aan. Bij de één duurt deze gewenning langer dan bij de ander. Als de gevoeligheid na 60 seconden niet afzakt en het voeden nog steeds pijn doet, haal dan je baby van de borst door je pink in de mondhoek van je baby te brengen. Het vacuüm wordt verbroken en je baby laat de tepel los. Leg daarna je baby opnieuw aan. Voeden mag na de eerste 60 tot 90 seconden geen pijn meer doen. Geef het aan bij je kraamverzorgende of verloskundige als je pijn blijft voelen tijdens het voeden. Pijn heeft veel verschillende oorzaken en kan veel negatieve gevolgen hebben. Goede begeleiding hierin is belangrijk.

Na enkele dagen is de borstvoeding goed op gang. Je baby krijgt nu meer voeding en de tijden tussen de voedingen zullen geleidelijk langer worden.

### Regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarbij vraag en aanbod van moedermelk weer op elkaar afgestemd moeten worden. Dat wil zeggen: omdat je kind groeit, heeft

hij meer melk nodig en wil hij dus vaker drinken; soms zelfs ieder uur. Hoe meer jij je baby aan de borst laat drinken, hoe vaker je borsten leeg zullen zijn. Dit geeft weer een signaal aan je hersenen om meer prolactine (het hormoon dat de aanmaak van melk stimuleert) uit te scheiden in de bloedbaan. Meer prolactine betekent meer melk:

zuigen → lege borsten → signaal naar de hersenen →  
uitscheiding van prolactine → aanmaak van melk

Om het heel simpel te zeggen: zuigen maakt melk.

Regeldagen komen ongeveer rond dag 10 voor (als de kraamzorg net is afgesloten), na drie en zes weken, na drie en zes maanden. Deze momenten zijn niet strikt. Als ze er zijn, twijfel dan nooit aan jouw borstvoeding, die slechts tijdelijk niet genoeg is. Je baby is gegroeid en vraagt om meer eten. Dit hoort er gewoon bij. Neem tijdens de regeldagen extra rust en drink voldoende. Na een tot vijf dagen zijn vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd en zit er weer meer tijd tussen de voedingen.

## Vuistregel 9

**Pasgeborenen die borstvoeding krijgen, wordt geen speen of fopspeen gegeven.**

Pasgeboren baby's hebben naast honger ook zuig-behoefte. Door hun zuigbehoefte te bevredigen aan de borst, wordt de voeding gestimuleerd om beter en sneller op gang te komen.

Wij raden in principe het gebruik van een speen of fopspeen af. De reden hiervoor is dat drinkproblemen kunnen ontstaan doordat er een verschil in drinktechniek is tussen borst en speen. Bij het zuigen aan de borst zit de tepel helemaal achter in de keel. De baby masseert met zijn tong de borst leeg. Bij het drinken uit de fles zit de speen helemaal voor in de mond. Dit verschil in techniek kan een negatief effect hebben op de manier van drinken aan de borst. Ook kan het gebruik van een fopspeen een baby vermoeien en kunnen mogelijke voedingssignalen gemist worden. Hierdoor kan de melkproductie minder goed op gang komen.

Soms zal het in de loop van het kraambed toch nodig

zijn om de fles of het tepelhoedje – onder goede begeleiding – als tijdelijk hulpmiddel te gebruiken. Dit zal altijd in overleg gebeuren met de verloskundige.

## Vuistregel 10

**De verloskundigenpraktijk onderhoudt contact met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en verwijst ouders naar borstvoedingorganisaties.**

De verloskundigen hebben met de ziekenhuizen, kraamcentra en de jeugdgezondheidszorg contact over het te voeren beleid bij borstvoeding met als doel dat we zoveel mogelijk op één lijn zitten. Tevens kun jij je aansluiten bij een borstvoedingsgroep als de kraamtijd is afgelopen. Deze groep bestaat uit moeders die borstvoeding geven en wordt begeleid door vrijwilligers van Vereniging Borstvoeding Natuurlijk of La Leche League. Ervaringen worden uitgewisseld en vragen rondom borstvoeding worden beantwoord. Daarnaast zijn er nog lactatiekundigen die in bijzondere borstvoedingssituaties kunnen helpen. Kijk voor telefoonnummers en adressen achter in dit boekje.

# Voordelen en vuistregels samengevat op een rij

## Voordelen voor de baby:

- minder virale en bacteriële infecties
- verkleint de kans op allergische aandoeningen
- verkleint de kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten
- minder overgewicht op latere leeftijd

## Voordelen voor moeder:

- minder bloedverlies na de bevalling
- stelt eerste menstruatie uit
- verlaagde kans op reumatoïde artritis
- verlaagde kans op borstkanker

## De samengevatte vuistregels op een rij

- Begin zo snel mogelijk na de geboorte met het geven van borstvoeding.
- Geef vaak en op verzoek borstvoeding.
- Je baby mag onbeperkt drinken aan de borst, dus zo lang en zo vaak als hij wil.
- Geef in het begin minstens één nachtvoeding.
- Bied altijd twee borsten aan.
- Laat je baby bij jou op de kamer slapen.
- Geef geen bijvoeding zonder dat je dit met je verloskundige hebt overlegd.
- Als je baby niet aan de borst wil zuigen of slecht aan de borst drinkt, ga dan kolven.
- Weeg je baby een keer per dag bloot en vóór de voeding.
- Gebruik geen fopspeen, flesje of tepelhoedje als dat niet nodig is.
- Zorg dat je op de hoogte bent van verschillende borstvoedingorganisaties bij jou in de buurt.





## Na de kraamperiode

### Kolven

Kolven kan om verschillende redenen ingezet worden. Soms is het nodig om de eerste dagen een kindje te ondersteunen in het op gang brengen van de borstvoeding. Dit kan het geval zijn als je kindje (nog) niet goed kan zuigen, te veel gewicht verliest of misschien opgenomen is in het ziekenhuis. In deze gevallen is het verstandig om een professionele kolf te huren, omdat dit de meest effectieve kolf is. Deze kolf heeft instellingen die het beste aansluiten bij het drinkgedrag van je baby. Daarbij heeft deze ook een gesloten hygiënisch systeem, zodat melk niet in het apparaat kan komen. Dit kan wel bij de goedkopere kolven gebeuren. Daarom wordt het ook afgeraden om een privé kolf van bekenden te lenen. In de adressenlijst achter in kan je vinden waar in je omgeving je de professionele kolf kan huren.

Je kan ook kolven omdat je af en toe een voeding niet zelf kan of wilt geven. Bijvoorbeeld als je weer gaat werken. In deze gevallen is het verstandig om zelf een kolf aan te schaffen. Het is afhankelijk van

jouw situatie welke kolf voor jou het meest geschikt is. Laat je bij de aanschaf hiervan goed voorlichten.

### Handkolf

Het is ook mogelijk om met de hand te kolven, bijvoorbeeld als je borsten zo gespannen zijn dat je kindje even niet goed kan pakken. Juist de eerste dagen om de voeding goed op gang te krijgen, of om kostbare druppels colostrum niet in het kolf-apparaat te verliezen, kan kolven met je hand een uitkomst zijn. Op [www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com) kun je een filmpje zien waarin het kolven met de hand wordt uitgelegd.

### Werk en borstvoeding

Werken en borstvoeding geven, is in de meeste gevallen prima te combineren. Na ongeveer vier tot vijf weken is het goed om twee drie keer per week alvast wat te oefenen met kolven. Het beste moment daarvoor is na de ochtendvoeding omdat je dan de meeste melk hebt of op elk ander moment dat je zelf geschikter vindt.

Het gaat in eerste instantie niet om de hoeveelheid melk die je kolft: 20-30 cc is voldoende. Je kunt de hoeveelheid afgekolfd melk in de loop van de daaropvolgende weken opvoeren. Je kunt dan oefenen met het kolven (voor als je weer aan het werk gaat) en je baby kan oefenen om uit een flesje te drinken. Kijk er niet van op als je bij je eerste pogingen weinig melk afkolft. Het is natuurlijk heel anders wanneer je baby aan de borst drinkt dan wanneer je kolft. Het is soms even wennen. Ook is kolven iets heel persoonlijks. De ene vrouw kolft graag met een elektrische kolf en de andere juist met een handkolf. Laat je voorlichten en kies de kolf die het beste bij je past. Als je dan weer gaat werken, heb je alvast goed kunnen oefenen met kolven en weet je precies hoe lang het duurt om een voeding te kolven.

De hoeveelheid voeding die je ongeveer moet kolven voor je baby is:

$$150 \text{ cc} \times \text{kg lichaamsgewicht delen door het aantal voedingen per 24 uur}$$

Dus als je baby 4 kg weegt en je zes voedingen geeft per 24 uur geef je per voeding:

$$150 \text{ cc} \times 4 \text{ kg} (= 600 \text{ ml}) \div 6 \text{ voedingen} = 100 \text{ ml per voeding}$$

NB: de hoeveelheid voeding kan per kind en per voedingsmoment verschillen omdat de samenstelling van de moedermelk niet elke voeding gelijk is. Van moedermelk kun je je kindje nooit teveel geven, in tegenstelling tot kunstvoeding.

De afgekolfd melk kan je bewaren volgens onderstaande manieren:

verse moedermelk	bij kamertemperatuur	max. 2-10 uur
verse moedermelk	in de koelkast	max. 5 dagen
moedermelk	vriesvak v/d koelkast	max. 3 maanden
moedermelk	diepvriezer (-18°C)	max. 3-6 maanden
ontdooide moedermelk	bij kamertemperatuur	max. 1 uur
ontdooide moedermelk	in de koelkast	max. 24 uur

Voor het invriezen moet de melk afgekoeld zijn. Het opwarmen van moedermelk doe je bij voorkeur in een flessenwarmer die langzaam opwarmt. De beste methode is au bain marie opwarmen, in een badje van maximaal 37 graden.

### Werk en wet

De eerste negen levensmaanden van je kind mag je als werkneemster de arbeid maximaal een kwart van de arbeidstijd onderbreken voor het geven van borstvoeding of voor het kolven. Deze tijd wordt doorbetaald.

Dit mag alleen als je de werkgever hiervan in kennis hebt gesteld.

## Anticonceptie en borstvoeding

Het is belangrijk dat je je goed informeert over het gebruik van anticonceptie, omdat je vruchtbaar kunt zijn ook al geef je borstvoeding. De menstruatie blijft vaak langer weg, maar de eisprong kan al wel in die periode optreden.

Anticonceptiemethoden die je bij borstvoeding kunt gebruiken, zijn o.a.:

- lactatie-amenorroemethode (zie [www.ouders.nl/mlam.htm](http://www.ouders.nl/mlam.htm));
- condoom;
- spiraal (koper of hormoonhoudend, bijvoorbeeld Mirena);
- minipil (Cerazette, zie [www.cerazette.nl](http://www.cerazette.nl));
- prikpil.

Kijk ook op [www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl) voor meer informatie over de bovenstaande anticonceptiemiddelen.

Wanneer je anticonceptie wilt gaan gebruiken, is het goed te weten dat een pil die oestrogenen bevat je melkproductie kan verminderen. Extra aanleggen zal de melkproductie stimuleren. Je kunt je verder laten informeren op de nacontrole bij je verloskundige ofwel met je huisarts bespreken welk anticonceptiemiddel in jouw geval het beste is.

## Roken, alcohol en drugsgebruik

Net als in de zwangerschap wordt het tijdens borstvoedingsperiode afgeraden om te roken, alcohol of drugs te gebruiken. Schadelijke stoffen uit deze genotsmiddelen komen via de borstvoeding bij je baby terecht.

Het roken geeft als nadeel dat je melk minder lekker kan smaken en kan zorgen voor verlaging van je melkproductie, waardoor je baby te weinig voeding binnen kan krijgen. Toch kun je beter borstvoeding geven wanneer je rookt, dan meteen met kunstvoeding te beginnen. De voordelen van borstvoeding geven wegen ruimschoots op tegen de nadelen van de schadelijke tabaksstoffen. Rook liever niet in huis of in de buurt van de baby, ook het roken onder een afzuigkap heeft niet voldoende effect. Via je verloskundige en via Stivoro kun je ondersteuning krijgen om te stoppen met roken.

Het gebruik van alcohol kan het slaap- en waakpatroon van je baby verstoren, de baby kan er sloom van worden en minder goed drinken. Ook heeft

het mogelijk een negatief effect op de motorische ontwikkeling van je kind. Eén standaard glas alcohol blijft ongeveer 3 uur in je bloed aanwezig. Alcohol slaat zich niet op in je borst. Wanneer het alcohol uit je bloed is, kan het ook niet meer in je melk terecht komen. Wanneer het drinken van alcohol en de tijd dat je gaat voeden ruim van elkaar verwijderd zijn, zou het drinken van alcohol mogelijk minder nadelige effecten hebben. Voor de hand ligt natuurlijk dat grote hoeveelheden alcohol niet samen gaan met het geven van borstvoeding.

Het wordt sterk afgeraden om drugs te gebruiken wanneer je borstvoeding geeft. Natuurlijk is het nadelige effect op de baby afhankelijk van het middel en van de hoeveelheid die je gebruikt. Toch komt er altijd een deel van de drug in de borstvoeding terecht. Drugs blijven langer in je bloed aanwezig dan alcohol en kunnen daardoor langer voor een schadelijk effect zorgen.

# Complicaties/problemen

## Borstontsteking

Denk je te maken te hebben met een (dreigende) borstontsteking, breng dan direct je verloskundige of huisarts hiervan op de hoogte.

Symptomen van een (dreigende) borstontsteking zijn:

- warme of rode of harde plekken op je borst;
- pijnlijke borst tussen voedingen door;
- koorts hoger dan 38,5°C;
- je ziek voelen en hoofdpijn.

Er zijn verschillende aanleidingen voor het krijgen van een borstontsteking:

- verstopt melkkanaaltje (meest voorkomend door slecht passende beha);
- vermoeidheid;
- schimmelinfectie (spruw);
- te volle borsten (bijvoorbeeld als je de nachtvoeding overslaat);
- combinatie van deze factoren.

## Advies

- Stop vooral NIET met borstvoeding geven. Als je een dreigende borstontsteking hebt, is het belangrijk om de borst GOED leeg te maken en leeg te houden.
- Maak je borst vóór het voeden warm met kompressen, masseer de harde plek voor en tijdens de voeding met ronddraaiende beweging richting tepel.
- Je baby altijd eerst de 'zieke' borst leeg laten drinken (de melk is goed). Laat het kindje met de zwaartekracht mee drinken en masseer mee in de richting van de tepel; zo wordt deze het beste leeggedronken.
- Rust is heel belangrijk: neem twee tabletten van 500 mg paracetamol en duik je bed in.
- Na twee uur herhaal je de voeding zoals hierboven is beschreven.

Meestal is na twee tot drie uur de koorts gezakt en voel je je een stuk beter. Is de koorts boven de 39 graden, neem dan contact op met de verloskundige.

Ook als de koorts langer dan 24 uur aanhoudt, is het belangrijk contact op te nemen met de verloskundige of de huisarts.

Voorkomen van een (dreigende) borstontsteking:

- Voorkom te volle borsten; leg je baby veel aan.
- Wissel regelmatig van houding, zodat alle delen van je borst goed leeg gedronken worden.
- Voorkom oververmoeidheid: zorg goed voor je zelf en neem op tijd je rust.
- Zorg voor goede hygiëne: was je handen regelmatig.
- Vermijd druk op je borsten en draag geen knellende kleding zoals een slecht zittende BH.

## Kloven of pijnlijke tepels

De eerste dagen heeft bijna elke moeder wel eens last van gevoelige of pijnlijke tepels. Als je baby goed is aangelegd, ligt je tepel 'veilig' tussen zijn tong en het zachte gehemelte. Pijn en kloven ontstaan als er op de verkeerde plaats wrijving wordt uitgeoefend.

Oorzaken van pijnlijke tepelkloven kunnen zijn:

- niet goed aanleggen;
- huidirritatie door overgevoeligheid voor crème, zoogkompressen, zeep of wasmiddelen;
- spruw in de mond van je baby (zie onder verder uitgelegd);
- te kort tongriempje bij je baby. Hier kan je verloskundige naar kijken.

### Advies

- Als de pijn niet verdwijnt na 30 seconden, opnieuw aanleggen.
- Laat je baby de borst goed in de mond nemen (tepel en tepelhof).
- Wissel houdingen om niet steeds dezelfde kant van de tepel te belasten.
- Na voeding afspoelen met lauw water, droogdeppen met schone doek en naar behoefte dun laagje lanolinezalf smeren. Voor erg kapotte tepels zijn ook gelpads te koop voor goede wondgenezingsproces.

## Candidainfectie/spruw

Candidiasis is een schimmelinfectie die klachten bij moeder kan geven en spruw bij je baby kan veroorzaken. De schimmelsoorten die Candidiasis kunnen veroorzaken, komen bij iedereen voor; op de huid, in de darm en bij vrouwen in de vagina. Deze schimmels zijn heel natuurlijk en doen normaal gesproken geen kwaad. Ieder mens, dus ook een pasgeboren baby, moet er weerstand tegen opbouwen, want iedereen zal er in de rest van zijn of haar leven mee in aanraking komen.

Spruw kan vaker voorkomen wanneer moeder in de zwangerschap last heeft gehad van vaginale schimmelinfecties. Maar de gehele borstvoedingsperiode kan spruw ontstaan. Schimmelinfecties zijn heel hardnekkig en moeten goed behandeld worden.

Kenmerken bij moeder zijn:

- stekende pijn in de borst (vaak vanuit de tepel uitstralend door de hele borst);
- branderige rode tepels, kloven;
- gespannen huid, glanzend of schilferig.

Kenmerken bij je baby:

- geïrriteerde slijmvliezen in de mond en keelholte (witte stippen die niet weg te veegen zijn);
- rode slijmvliezen of parelmoerglans op tong en lippen;
- de borst herhaaldelijk loslaten tijdens het drinken, de borst weigeren;
- onrustig drinkgedrag;
- klakkende geluiden tijdens het drinken;
- luieruitslag.

### Advies

Bij verdenking van spruw is het raadzaam om contact op te nemen met je verloskundige of huisarts. Spruw is zeer besmettelijk. Goede hygiëne is dan ook heel belangrijk. Zowel moeder als kind zullen behandeld moeten worden om herhaalde besmetting te voorkomen, ook als maar een van beide symptomen heeft.

Er zijn meerdere antischimmelmiddelen die voorgeschreven kunnen worden. Om spruw goed te bestrijden is het noodzakelijk om na elke voeding



het mondje van de baby en de tepels van de moeder in te smeren met het voorgeschreven middel. Denk er ook aan om alles wat in aanraking komt met melk of speeksel van je baby op minimaal 60 graden te wassen (kleren, spugdoekjes, kolf, etc.).

## Ingetrokken/vlakke tepels

Sommige vrouwen hebben ingetrokken of vlakke tepels. De baby kan de borst niet goed pakken.

### Advies

Met de volgende tips lukt het vaak heel goed om normaal borstvoeding te geven:

- Zorg voor een juiste houding bij het aanleggen.
- Druk wat melk uit je borst.
- Zorg ervoor dat je baby wakker en alert is.
- Eventueel kan je in overleg met je verloskundige een goed passend tepelhoedje gebruiken.
- Een niplette kan in sommige gevallen ook gebruikt worden.

## Wat kun je doen om je te informeren?

Het geven van borstvoeding lijkt een vanzelfsprekendheid. Toch ontstaan er vaak problemen door gebrek aan kennis over borstvoeding. Als jij je tijdens de zwangerschap goed voorbereidt op het geven van borstvoeding kun je problemen bij het geven van borstvoeding voorkomen of beter oplossen.

Deze kennis kan je zelfvertrouwen vergroten in de periode vol veranderingen als de baby net geboren is. Hierdoor geef je uiteindelijk langer en vooral met plezier borstvoeding.

Vroeger vond de kennisoverdracht rondom het geven van borstvoeding vanzelfsprekend plaats van moeder op dochter of vanuit de omgeving. Nu is dat niet meer zo vanzelfsprekend, maar er zijn nog voldoende manieren om je goed voor te bereiden:

- het volgen van de voorlichtingsavonden: zie vuistregel 3;
- het lezen van boeken (zie achter in dit boekje);
- informatie via internet (zie achter in dit boekje).

### Lactatiekundigen

Lactatiekundigen hebben zich gespecialiseerd op het gebied van borstvoeding. Hun beroep bestaat uit het geven van intensieve begeleiding en ondersteuning bij het geven van borstvoeding. Bij verschillende ziektekostenverzekeraars wordt deze zorg (gedeeltelijk) vergoed. Lactatiekundigen kun je inschakelen bij: voorlichting en advies t.a.v. borstvoeding, aanlegproblemen, het weigeren van de borst, pijnklachten, terugkerende borstontstekingen, onvoldoende melkproductie en/of onvoldoende groei van de baby, vroeggeboorte, ziekte of handicap van moeder of baby, opnieuw beginnen met borstvoeding, etc.

Ook in de zwangerschap kun je al een lactatiekundige inschakelen. Heb je een eerdere negatieve ervaring met borstvoeding dan kun je samen met de lactatiekundige kijken hoe je de problemen uit het verleden kunt voorkomen en een borstvoedingsplan maken.



Heb je nog andere vragen met betrekking tot borstvoeding dan kun je ook altijd terecht bij Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en La Leche League. Neem gerust contact met hen op. Natuurlijk kan je altijd bij je verloskundige terecht.

Contactinformatie staat op de volgende pagina's.

## Adressen en telefoonnummers

### Voorlichting en advies

#### Dalfsen, Raalte, Heino, Wijhe, Olst en omstreken

- Carinova
- [www.carinova.nl](http://www.carinova.nl)
- 0900 8662 (lokaal tarief)
- Locatie rouleert binnen regio Salland/Vechtdal

#### Elburg, 't Harde en Oldebroek

- Icare borstvoedingscursus
- [www.icare.nl](http://www.icare.nl)
- 0522 279350
- CJG Inloopspreekuur (incl. lactatiekundigen):  
donderdag 14.00 - 16.00 uur  
Lange Wijde 33, 8081 VS Elburg

#### Hatter, Heerde, Wapenveld, Wezep en Oldebroek

- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk, Marjan Horst
- 038 4526341
- [vbnwezep@yahoo.com](mailto:vbnwezep@yahoo.com)
- Locatie: Verloskundigenpraktijk Mami,  
Bovenheigraaf 170, 8091 BZ Wezep

#### Gemeente Kampen en Zwartewaterland

- zie Lactatiekundigepraktijk Samen Groeien
- zie Lactatiekundigepraktijk Borstvoeding en Kolf

#### Zwolle en omstreken

- zie Borstvoedingscentrum Zwolle

#### Zwolle en omstreken

- Icare
- 0900 8833
- [www.icare.nl](http://www.icare.nl)
- [prenataleondersteuning@icare.nl](mailto:prenataleondersteuning@icare.nl)
- tevens kolfverhuur

### Lactatiekundigen

#### Borstvoedingscentrum Zwolle

- Karin Kodden
- Assendorperstraat 236, 8012 CH Zwolle
- 038 4527072
- [www.bvcz.nl](http://www.bvcz.nl)
- [info@bvcz.nl](mailto:info@bvcz.nl)
- tevens kolfverhuur

### **Lactatiekundige Icare**

- Gratis, alleen voor leden
- Verwijzing nodig van verloskundige, huisarts of JGZ-verpleegkundige
- 0900 8833

### **Lactatiekundigepraktijk AandeBorst Zwolle**

- Dorinda Grouwstra, IBCLC
- Zwolle
- 06 3494 1098
- [www.aandeborst.nl](http://www.aandeborst.nl)
- [dorinda@aandeborst.nl](mailto:dorinda@aandeborst.nl)

### **Lactatiekundigepraktijk Borstvoeding en Kolf**

- Diana Lutjes
- De Akkers 26, 8271 JC IJsselmuiden
- 038 4477330
- [www.borstvoedingenkolf.nl](http://www.borstvoedingenkolf.nl)
- [info@borstvoedingenkolf.nl](mailto:info@borstvoedingenkolf.nl)
- tevens voorlichting, advies en kolfverhuur

### **Lactatiekundigepraktijk Samen Groeien**

- Marleen Huiting, verloskundige en lactatiekundige

- Koraal 34, 8271 KA IJsselmuiden
- 06 1208 7010
- [www.lactatiekundigepraktijksamengroeien.nl](http://www.lactatiekundigepraktijksamengroeien.nl)
- [info@lactatiekundigepraktijksamengroeien.nl](mailto:info@lactatiekundigepraktijksamengroeien.nl)
- tevens voorlichting, advies, kolfverhuur en verkoop

### **Naviva lactatiekundige service**

- 088 7777680
- [www.naviva.nl](http://www.naviva.nl)
- Inloopspreekuur, zie website voor tijden  
locatie: 't Hart Verloskunde:  
Vrieswijk 6c, 8103 PB Raalte
- Inloopspreekuur, iedere oneven week op vrijdag-ochtend van 9.00-12.00 uur  
locatie: Bakerraad Verloskundigen,  
Van de Heydenstraat 6-2, 8014 ZZ Zwolle

### **Praktijk voor borstvoeding**

- Erna Klein Hofmeijer  
De Haarmansenk 30, 7433 HE Schalkhaar
- 0570 785783
- [www.praktijkvoorborstvoeding.nl](http://www.praktijkvoorborstvoeding.nl)
- tevens kolfverhuur

### Kolfverhuur

Op de vorige bladzijde staan verschillende adressen waar een kolf gehuurd kan worden. Tevens kan je informeren bij de kraamzorg of thuiszorg. In uitzonderlijke situaties zijn kolven ook te huur op de verloskamers van de Isalaklinieken te Zwolle.

### Kraamzorg Kiddo

- kolfverhuur
- Zaaiviool 64, 8256 ES Biddinghuizen
- 06 4077 0102
- [www.kraamzorgkiddo.nl](http://www.kraamzorgkiddo.nl)

### Vérian

- [www.verian.nl](http://www.verian.nl)
- 0900 9255

### Borstvoeding vrijwilligers

#### Borstvoedingsorganisatie La Leche League

- [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)
- 0111 4178999
- [lll.zwolle@lalecheleague.nl](mailto:lll.zwolle@lalecheleague.nl)

#### Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

- [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)
- Marjan Horst (Zwolle, Wezep, Hattem, Heerde en Wapenveld)  
038 4526341
- Esther van Wijngaarden (IJsselmuiden, Kampen)  
[vbnijselmuiden@gmail.com](mailto:vbnijselmuiden@gmail.com)

## Internet

### Anticonceptie

- [www.anticonceptie.nl](http://www.anticonceptie.nl)
- [www.anticonceptiekompas.nl](http://www.anticonceptiekompas.nl)

### Borstvoedingscentrum Zwolle

- [www.bvcz.nl](http://www.bvcz.nl)

### Kenniscentrum voor Borstvoeding

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

### Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV)

- [www.knov.nl](http://www.knov.nl)

### La Leche League

- [www.lalecheleague.nl](http://www.lalecheleague.nl)

### Lactatiekundige Praktijk Borstvoeding en Kolf

- [www.borstvoedingenkolf.nl](http://www.borstvoedingenkolf.nl)

### Ministerie van Volksgezondheid en Milieu

- [www.rijksoverheid.nl/ministeries/vws](http://www.rijksoverheid.nl/ministeries/vws)

### Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

- [www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

### Nederlandse Vereniging voor Schisis en Craniofaciale Afwijkingen

- [www.schisis.nl](http://www.schisis.nl)

### Stichting Voedsel Allergie

- [www.stichtingvoedselallergie.nl](http://www.stichtingvoedselallergie.nl)

### Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

- [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

### Vereniging van Ouders van Couveuse Kinderen

- [www.couveuseouders.nl](http://www.couveuseouders.nl)

### Vereniging voor Ouders van Meerlingen

- [www.nvom.nl](http://www.nvom.nl)

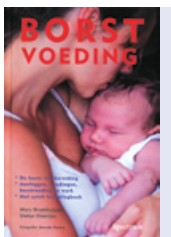
### Voedingscentrum: informatie borstvoeding en werk

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Zorg voor Borstvoeding

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

## Boeken



### Borstvoeding

- Mary Broekhuijsen en Stefan Kleintjes
- ISBN 90-274-6621-1



### Handboek Borstvoeding

- La Leche League International
- ISBN 90-5121-873-7



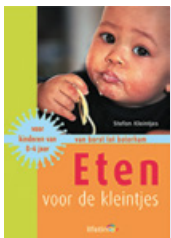
### Borstvoeding geven

- Adrienne de Reede-Dunselman
- ISBN 90-325-0758-3



### Je wonderbaarlijke baby

- Phyllis en Marshall Klaus
- ISBN 90-808-1130-0



### Eten voor de kleintjes

- Stefan Kleintjes
- ISBN 90-215-8032-2



### Lekker slapen zonder huilen

- Elizabeth Pantley
- ISBN 90-559-4431-9



## Deze uitgave is samengesteld en wordt aangeboden door

### Verloskundige Praktijk de Morgen

- Kuipersweg 86, 7721 KN Dalfsen
- 0529 430388
- info@demorgen.nu
- www.demorgen.nu

### Verloskundigenpraktijk 't Klaverblad

- Klaverplein 4-6, 8081 DN Elburg
- 0525 685122
- verlosklaverblad@hetnet.nl
- www.verloskundigen-klaverblad.nl

### Verloskundige Praktijk Sifra

- Groenendael 233b, 8271 EM IJsselmuiden
- 038 3324413
- Jaagpad 29, 8281 GZ Genemuiden
- 038 3858110
- www.verloskundigepraktijksifra.nl

### Verloskundigenpraktijk Kampen

- Oostzeestraat 36, 8262 ES Kampen
- 038 3332361
- info@verloskundigenkampen.nl
- www.verloskundigenkampen.nl

### 't Hart Verloskunde

- Vrieswijk 6c, 8103 PB Raalte
- 0572 760033
- info@hethartverloskunde.nl
- www.hethartverloskunde.nl

### Verloskundigenpraktijk Mami

- Bovenheigraaf 170, 8091 BZ Wezep
- 038 3761674
- www.verloskundigenpraktijkmami.nl

### Bakerraad Verloskundigen Zwolle

- Van der Heydenstraat 6-2, 8014 ZZ Zwolle
- 038 4659228
- info@bakerraad.nl
- www.bakerraad.nl

### Het Verloskundig Huys

- Overtoom 57, 8043 LZ Zwolle
- 038 4211211
- info@hetverloskundighuys.nl
- www.hetverloskundighuys.nl

### Verloskundigenpraktijk de Kiem

- Straussplein 1, 8031 AE Zwolle
- 038 4212303
- praktijk@dekiemzwolle.nl
- www.dekiemzwolle.nl

uitgave november 2013