

Hulp bij borstvoeding

Je hoeft het niet alleen te doen

Borstvoeding beschermt je baby tegen ziekten en het helpt jou om weer op gewicht te komen.

Het geven van borstvoeding kan in het begin even zoeken zijn.

Er is hulp en ondersteuning beschikbaar.

Heb ik genoeg melk?

Hoe leg ik goed aan?

Ik heb pijn bij het voeden.
Wat kan ik doen?

Hier zie je welke hulp je kunt inschakelen bij het geven van borstvoeding.

Ben je net bevallen?

De kraamverzorgende, verloskundige of verpleegkundige adviseert en ondersteunt je bij het geven van je eerste borstvoeding.

Wanneer drinkt je baby genoeg?

In de kraamweek weegt de kraamverzorgende je baby geregeld om te zien of hij voldoende drinkt. In de weken daarna weet je dat je baby genoeg drinkt als hij ongeveer 6 natte luiers en 2 tot 5 poep-luiers heeft per 24 uur. Daarna krijgt je baby genoeg binnen als hij goed groeit, ongeveer 6 natte luiers per dag heeft en levendig is. Twijfel je? Neem dan contact op met het consultatiebureau.

Zit je in de kraamweek?

In de kraamweek ondersteunt de kraamverzorgende je bij het op gang brengen van borstvoeding. Je kunt je vragen ook stellen aan je verloskundige of gynaecoloog.

Verder kun je terecht bij:

- Een ervaren en kundige vrijwilliger van Borstvoedingsorganisatie La Leche League (www.borstvoeding.nl).
- www.voedingscentrum.nl/borstvoeding voor informatie over het starten met borstvoeding en aanleggen.
- Een jeugdverpleegkundige via jouw lokale consultatiebureau of via de Groeigids-app chat (als deze functie beschikbaar is voor jouw regio).
- Een lactatiekundige. Dit is een professionel gespecialiseerd in borstvoeding (www.nvlborstvoeding.nl). Vaak is een lactatiekundige ook in dienst bij een ziekenhuis, JGZ- of kraamzorg-organisatie.

Is je kraamweek voorbij?

Na de kraamweek kun je met je vragen over borstvoeding terecht bij het consultatiebureau. Bespreek het tijdens het huisbezoek, een afspraak, inlooppreekuur of bel.

Verder kun je terecht bij:

- Een ervaren en kundige vrijwilliger van Borstvoedingorganisatie La Leche League (www.borstvoeding.nl).
- www.voedingscentrum.nl/borstvoeding voor informatie over aanleggen, kolven en combineren van borstvoeding en werk.
- Een jeugdverpleegkundige via jouw lokale consultatiebureau of via de Groeigids-app chat (als deze functie beschikbaar is voor jouw regio).
- Een lactatiekundige bij jou in de buurt. Kijk op www.nvlborstvoeding.nl



www.voedingscentrum.nl/borstvoeding