

Borstvoeding geven



eerlijk over eten

Voedingscentrum



Wil je borstvoeding geven?

Een bijzonder moment! Borstvoeding geven kent veel voordelen: het beschermt baby's tegen maagdarminfecties, middenoorontsteking en luchtweginfecties. En het beschermt ze ook tegen overgewicht. Je kind en jij zijn een perfect koppel voor borstvoeding. Hormonen en reflexen zorgen ervoor dat het aanbod zich afstemt op de vraag van de baby.

Toch kun je in het begin vragen hebben. Hoeveel borstvoeding heeft mijn baby nodig? Hoe leg je goed aan? Hoeveel eet ik zelf? Het Voedingscentrum helpt je met antwoorden op die vragen. En er is meer hulp en ondersteuning beschikbaar voor als je je zorgen maakt, zoals je kraamverzorgende of lactatiekundige.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Kijk op **www.voedingscentrum.nl/borstvoeding**

