

## VOEDING VAN JE BABY

Als een baby wordt geboren is hij nog niet klaar om zelfstandig te functioneren, dit duurt over het algemeen jaren. Een jong kind heeft zijn ouders nodig voor zijn ontwikkeling, verzorging en veiligheid. Daarom wordt een baby geboren met behoeften en een verwachtingspatroon. Een baby verwacht dat hij mag drinken als hij honger heeft, dat hij wordt beschermd bij gevaar, wordt warm gehouden, wordt gekoesterd en vastgehouden. Om aan zijn behoefte aan voeding te voldoen, wordt een baby geboren met een sterke zoek-, hap-, zuig-, en slikreflex. Voor een baby is drinken aan de borst een aangeboren vaardigheid. Voor een moeder is dit meestal een onbekende kunst waar ze vaardig in wordt door te doen.

Als een baby geen borstvoeding krijgt, is nabootsing van de situatie bij borstvoeding wenselijk.

Het opstarten van het leven met een pasgeboren baby is wennen. Je en je gezin zijn onderhevig aan een nieuw ritme, andere prikkels en aan andere dagindeling. Het is raadzaam om voldoende rust in te plannen, voldoende te eten en te drinken en jezelf regelmatig te verwennen.

Als verloskundige respecteren wij jullie keuze over de voeding van je kind. De ondersteuning en begeleiding bij de voeding van je baby geven wij in samenwerking met andere zorgverleners met wie je te maken kunt krijgen, zoals de kraamverzorgende, de jeugdverpleegkundige en de lactatiekundige (borstvoedingspecialist).

### **De normale babyvoeding**

Moedermelk is de normale voeding voor een zich ontwikkelende baby en jong kind:

- het bevat alles wat een baby nodig heeft voor een goede ontwikkeling en groei;
- het heeft als enige de juiste samenstelling voor een menskind;
- het is altijd en overal op de gewenste temperatuur beschikbaar;
- het is goedkoop.

Borstvoeding is gunstiger voor de gezondheid van kinderen en moeders dan flesvoeding. Zo is overtuigend aangetoond dat borstgevoede baby's minder kans op bepaalde infectieziekten hebben. Het gunstige effect werkt bovendien door nadat met borstvoeding is gestopt.

De WHO (World Health Organisation) heeft **10 vuistregels** opgesteld om de kans dat het geven van borstvoeding slaagt te vergroten.

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/zij 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 om de dag bloot en vóór de voeding.
- Gebruik geen fopspeen of tepelhoedje als dit niet nodig is
- Zorg dat je op de hoogte bent van verschillende borstvoedingsorganisaties bij jou in de buurt

### **Kunstvoeding**

Een juiste keuze van de soort flesvoeding en een correcte bereidingswijze zijn van groot belang voor de

groei en ontwikkeling van je baby. Zo is het belangrijk om voor goede hygiëne te zorgen tijdens

de bereiding en het bewaren van flesvoeding. Er zijn verschillende soorten kunstvoeding op de markt, over het algemeen is het zo dat de duurdere merken meer wetenschappelijk onderzoek gedaan hebben naar hun voeding.

Het is wenselijk dat u een fles op een kindvriendelijke manier geeft. Een fles geven aan een baby is een serieuze taak en daarom een taak voor een volwassene. Beperk het aantal mensen die de baby de fles geeft. Een kind heeft behoefte aan duidelijkheid en dus ook over wie zijn vaste verzorgers zijn.

### **Hulp**

Voordat je bevalt, zullen we tijdens het spreekuur de keuzemogelijkheden, je motivatie, twijfels en

voorbereiding uitgebreid samen bespreken. De kraamverzorgende bij jullie thuis helpt de eerste dagen na de bevalling met het voeden van jullie baby. Je kunt haar alles vragen over (borst- en fles) voeding. Als zij er niet uit komt zal er altijd overleg met mij plaatsvinden.

Bij borstvoedingsproblemen van grotere aard (zoals pijnklachten, kolfadviezen, combineren van borstvoeding met werk, terugkerende borstontsteking, borstvoeding na een borstoperatie of medicijngebruik) kun je ook altijd terecht bij een lactatiekundige.

Lactatiekundigen in de regio:

- Tineke de Backer 06-50254765
- Jannie van Doorn 026-3219886/ 06-44658321
- Nanny Gortzak 06-81118200
- Ellen Leerentveld 06-29281643 <https://www.degroeicirkel.nl/>

**Informatieve websites:**

Vereniging Borstvoeding [natuurlijk](#) (VBN)  
Borstvoedingsorganisatie La Leche [Leque](#) (LLL)  
Het [voedingscentrum](#)

**Apps:**

[BV.com](#)

Borstvoeding  
SamenVoeden

**Boeken**

- Borstvoeding geven, een antwoord op heel veel vragen, *Adrienne de Reede-Dunselman*
- Handboek borstvoeding, *borstvoedingsorganisatie La Leche League*
- Borstvoeding, natuurlijk eenvoudig, *Nancy Mohrbacher & Kathleen Kendall-Tacket*
- Het nieuwe Borstvoedingsboek, *Stefan Kleintjes & Gonneke van Veldhuizen*
- De Melkfabriek, *Sofie van Enk*
- De 100 meest gestelde vragen over borstvoeding, *Martine Boonen*
- Breastfeeding made Simple, *Nancy Mohrbacher*

**Veel van deze boeken kan je ook bij ons lenen!**

Online gratis minicursus borstvoeding van

**Informatieve filmpjes op Youtube**

[Wat is borstvoeding](#)

[De eerste start](#)

[Aanleggen aan de borst](#)

[Kolven met de hand](#)

[Als je baby snel in slaapt valt tijdens het drinken](#)

[Een andere manier van aanleggen](#)