

HULP BIJ BORSTVOEDING

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

Heb ik
genoeg melk?

Hoe leg ik
goed aan?

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. Het 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, je hoeft het niet alleen te doen. Bekijk op de achterzijde welke hulp je kunt inschakelen en wat je zelf kunt doen bij vragen over borstvoeding.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

In dit schema zie je in één oogopslag welke hulp je kunt inschakelen bij het geven van borstvoeding.

Ben je **net bevallen**?

- Ben je **thuis** bevallen? De **verloskundige** of **kraamverzorgende** helpt je na de bevalling op weg en ondersteunt je bij het geven van borstvoeding.
- Ben je in het **ziekenhuis** of **kraamhotel** bevallen? De **verpleegkundige**, **verloskundige** of **kraamverzorgende** helpt je op weg.

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 poepluiers heeft per 24 uur. Daarna geldt dat je baby genoeg binnenkrijgt 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**?

- Je **kraamverzorgende** ondersteunt je bij het op gang brengen van borstvoeding.
- Je **verloskundige** of **gynaecoloog** kun je ook vragen stellen over borstvoeding.
- Een **ervaren en kundige vrijwilliger** van Borstvoedingorganisatie La Leche League kan je helpen met je vragen over borstvoeding. Kijk op www.lalecheleague.nl
- Op de **site van het Voedingscentrum** vind je meer informatie over de start van borstvoeding geven en aanleggen.
- **Chat met een jeugdverpleegkundige** via de Groeigids-app (bekijk of deze functie beschikbaar is voor jouw locatie).
- Raadpleeg een **lactatiekundige**. Dit is een professional gespecialiseerd in borstvoeding. Vind een lactatiekundige via www.nvlborstvoeding.nl

Zit je in de periode **na de kraamweek**?

- Je kunt met je vragen over borstvoeding terecht bij het **consultatiebureau**. Bespreek het tijdens het huisbezoek, een consult, inloopspreekuur of bel.
- Een **ervaren en kundige vrijwilliger** van Borstvoedingorganisatie La Leche League kan je helpen met je vragen over borstvoeding. Kijk op www.lalecheleague.nl
- Op de **site van het Voedingscentrum** vind je informatie over aanleggen, kolven en combineren van borstvoeding en werk.
- **Chat met een jeugdverpleegkundige** via de Groeigids-app (bekijk of deze functie beschikbaar is voor jouw locatie).
- Raadpleeg een **lactatiekundige**. Dit is een professional gespecialiseerd in borstvoeding. Vind een lactatiekundige via www.nvlborstvoeding.nl

Meer informatie over borstvoeding: www.voedingscentrum.nl/borstvoeding

