

Borstvoeding informatieboekje

Patiënteninformatie Moeder&Kind centrum

Borstvoeding informatieboekje

Vooraf

Deze folder bevat informatie over het geven van borstvoeding en de bijzondere eigenschappen van moedermelk.

De keuze voor borstvoeding

Borstvoeding is voor zuigelingen de meest natuurlijke en geschikte voeding. Moedermelk is een uniek en levend product, precies aangepast aan de behoefte van je baby.

Het geven van borstvoeding heeft ook voor jou voordelen. Geef je zes maanden of langer borstvoeding, dan heb je een verminderde kans op eierstokkanker, borstkanker en osteoporose. Ook zorgt het geven van borstvoeding er voor dat de baarmoeder beter samentrekt en het bloedverlies na de geboorte van je baby minder is.

Borstvoeding is altijd beschikbaar en op temperatuur. Zelf voeden is leuk, gemakkelijk en voordelig.

Eigenschappen van moedermelk

Moedermelk is niet na te maken. Het bevat niet alleen de voedingsstoffen die je baby nodig heeft, maar ook antistoffen die beschermen tegen ziekten. Groeifactoren en enzymen zorgen voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen. Antistoffen blijven tijdens de hele borstvoedingsperiode aanwezig. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer je baby beschermd is tegen bepaalde ziekten. Ook op latere leeftijd kunnen de effecten van borstvoeding nog aangetoond worden.

De belangrijkste voordelen van borstvoeding voor je baby zijn:

- Bescherming tegen bepaalde ziekten, eczeem en allergieën.
- Ondersteuning bij de ontwikkeling van de hersenen.
- Bescherming tegen hart- en vaatziekten en suikerziekte op latere leeftijd.
- Minder kans op overgewicht.

Vuistregels voor het welslagen van borstvoeding

Uitgangspunt voor onze begeleiding bij borstvoeding zijn de tien vuistregels van de WHO/UNICEF. Deze regels zijn wereldwijd een leidraad voor het bevorderen en welslagen van borstvoeding.

1. Het ziekenhuis heeft een beleid ten aanzien van borstvoeding. Het beleid is bekend bij alle betrokken medewerkers.
2. Alle betrokken medewerkers hebben vaardigheden die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
3. Alle zwangere vrouwen krijgen voorlichting over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Pasgeborenen kunnen na de geboorte ongestoord kennis maken met de moeder door bloot huid op huid contact, tot en met het eerste aanleggen binnen het eerste uur.
5. Vrouwen krijgen uitleg over hoe ze hun kind moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als moeder en kind gescheiden zijn.
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.
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Pasgeborenen die borstvoeding krijgen, krijgen geen speen of fopspeen.
10. De instelling onderhoudt contacten met andere instellingen en disciplines over de begeleiding bij borstvoeding en verwijst ouders naar borstvoedingsorganisaties.

Borstvoeding in de praktijk, hoe werkt het?

In de borst liggen de melkklieren in een trosje rond vijftien tot twintig melkkanaaltjes.

Deze komen in de tepel uit. Om de melkklieren heen bevinden zich spiercellen. Door het samentrekken van de spiercellen stroomt de melk in de melkkanaaltjes naar voren richting de tepel.

Als je baby aan de borst drinkt gaat er een seintje naar de hersenen om de hormonen prolactine en oxytocine vrij te geven.

- Prolactine zorgt voor het op gang komen van de melkproductie.

- Oxytocine zorgt voor het toeschieten van de melk (de toeschietreflex). Dit kan een tintelend gevoel geven in de borst. Dit hormoon zorgt er ook voor dat de baarmoeder samentrekt. Dit is voelbaar en soms zelfs pijnlijk tijdens het voeden. Na enkele dagen verdwijnen deze naweeën vanzelf. Zijn de naweeën erg pijnlijk? Dan kun je pijnstilling gebruiken die niet schadelijk is voor je baby.

Vraag en aanbod

Je baby mag drinken naar behoefte. Kijk niet naar de klok maar naar de hongersignalen en het drinkpatroon van je baby. Borstvoeding geven is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe vaker je jouw baby aan de borst legt, hoe meer melk er aangemaakt wordt.

Belang van huid op huid contact

Na de geboorte is het belangrijk om ongestoord kennis te maken met je baby. Direct na de geboorte wordt je baby bloot op jouw blote huid gelegd, tot en met het eerste aanleggen. Laat je gezondheidstoestand dit niet toe, dan kan de vader huid op huid contact toepassen.

De hormonen die vrijkomen bij huid op huid contact bevorderen gevoelens van rust, ontspanning en verbondenheid. Daarom is lichamelijk contact tussen jou en je baby ook in de dagen en weken na de geboorte belangrijk.

Huidcontact

- bevordert de relatie tussen ouder en baby
- stimuleert de reflexen van de baby om aan de borst te drinken
- stimuleert de melkproductie en de toeschietreflex in de borsten van de moeder.

Eerste borstvoeding

Het eerste aanleggen vindt meestal binnen een uur na de geboorte plaats. De meeste baby's hebben het eerste uur na de geboorte een sterke zuigreflex en zijn erg helder. Lukt het aanleggen niet binnen het eerste uur? Dit wil dan niet zeggen dat de borstvoeding niet zal slagen. Leg je baby aan de borst zodra het wel kan.

Is het niet mogelijk om je baby aan de borst te laten drinken of drinkt je baby onvoldoende? Dan adviseren wij je om snel na de geboorte te starten met kolven. Voor uitgebreide informatie over het kolven en bewaren van moedermelk verwijzen we graag naar de folder 'Kolven'.

Eerste dagen

De eerste borstvoeding die je baby krijgt, heet "colostrum". De voeding is wat dikker en geler dan de latere borstvoeding. Deze melk bevat extra eiwitten, vitaminen en mineralen. Zij werkt licht laxerend en is licht verteerbaar. Colostrum bevat veel antistoffen die je baby beschermen tegen infectieziekten.

Alle baby's vallen in de eerste dagen na de geboorte af. Je hoeft hier niet van te schrikken. Een gezonde voldragen baby heeft reserves voor deze eerste periode. Voor een gezonde baby is er vanaf het begin voldoende melk, ook al lijkt het dat je baby maar kort bij je drinkt. Bijvoeding is niet nodig, tenzij er een medische indicatie voor is.

Door je baby vaak aan de borst te leggen, komt de melkproductie sneller op gang. Zo voorkom je ernstige stuwing. Sommige baby's drinken in de eerste dagen wel acht tot twaalf keer aan de borst. Als de melkproductie toeneemt zal je baby vanzelf minder vaak willen drinken.

Hongersignalen

Het is belangrijk dat je je baby goed leert kennen en op de hongersignalen let. Hongersignalen zijn: zoeken, op handjes sabbelen, likken. Huilen is een laat signaal en soms is het dan moeilijk om je baby aan de borst te krijgen.

Aanleggen

Tips bij het aanleggen:

- Voed je baby in een rustige omgeving.
- Neem een prettige houding aan. Ondersteun jezelf eventueel met kussens.
- Leg je baby met de buik tegen jouw buik.
- Leg je baby zo dat de oren, schouders en heupen op één lijn liggen.
- Zorg ervoor dat het hoofd van je baby vrij naar achter kan bewegen.
- Leg de neus van je baby ter hoogte van je tepel. Wanneer het hoofd naar achter beweegt tijdens het aanhappen komt de tepel op de juiste plaats in de mond terecht.
- Ondersteun zo nodig je borst door je vingers onder en je duim op de borst te leggen. Streel eventueel zachtjes met je tepel langs de lippen van je baby.

- Doet je baby de mond wijd open? Trek het dan naar je toe.
- Zorg ervoor dat de neus van je baby vrij ligt en de kin tegen je borst aan. Het hoofd ligt iets achterover gekanteld. Ligt het neusje te dicht bij de borst? Druk dan niet met de vingers op de borst, maar draai je baby met de heupjes dichter naar je lichaam.

Goed aanleggen kan problemen zoals tepelkloven, stuwing en borstontsteking voorkomen. Het zuigen kan in het begin gevoelig zijn door het rekken van je tepel, maar het mag geen pijn doen. Is het zuigen pijnlijk? Vraag dan advies. Mogelijk hapt je baby niet helemaal goed aan. De verpleegkundige kan je tips geven om het aanhappen te verbeteren zodat de pijn verdwijnt.

Je baby ligt goed aan de borst als:

- De buik van je baby tegen jouw buik ligt.
- Oren, schouders en heupen op één lijn liggen.
- De kin tegen je borst ligt.
- De neus vrij ligt om te ademen.
- De mond wijd open blijft tijdens het zuigen.
- De lippen naar buiten gekruld zijn.
- De wangen bol blijven.
- De mond zowel tepel als tepelhof omvat.
- De mond wijd open blijft zonder dat je tepel heen en weer wordt gezogen.
- Het zuigen en slikken veranderen nadat de moedermelk is toegeschoten.
- Je geen pijn hebt tijdens het voeden.

Je baby van de borst halen

Is het zuigen pijnlijk? Haal dan je baby van de borst en laat hem opnieuw aanhappen.

Je haalt je baby makkelijk en pijnloos van de borst af door je pink in een mondhoek van de baby te brengen en zo het vacuüm te verbreken. Je kunt zo pijnlijke tepels en tepelkloven voorkomen.

Toeschietreflex

Emoties kunnen het toeschieten van de melk beïnvloeden. Als je gespannen bent kan dat de toeschietreflex remmen. Ook pijn tijdens het voeden, doordat de baby niet goed aan de borst ligt, kan de toeschietreflex negatief beïnvloeden. Een rustige omgeving, warmte en ontspanning kunnen een positief effect hebben op de borstvoeding.

Hoe lang mag je baby aan de borst drinken?

Je baby mag in principe zo lang drinken als hij zelf wil. Meestal is je baby in de eerste dagen na de geboorte na tien tot vijftien minuten verzadigd. Je wisselt van borst als je baby de borst loslaat of als het drinken in sabbelen overgaat.

Voor een optimale stimulatie is het goed om beide borsten aan te bieden. Begin de voeding met de borst die je het laatste gegeven hebt of die je de vorige voeding niet gegeven hebt.

Wanneer de voeding goed op gang is, is het verstandig om de borst goed leeg te laten drinken voordat je de andere borst aanbiedt. Dit om te voorkomen dat je baby alleen de voormelk binnenkrijgt en niet de vettere achtermelk.

Hoe weet je of je baby voldoende drinkt?

Bij het geven van borstvoeding kun je niet meten hoeveel je baby drinkt. Gelukkig geeft je baby vanzelf aan of het honger heeft en wanneer het genoeg gedronken heeft. Daarnaast kunnen de volgende richtlijnen zekerheid bieden. Je baby drinkt voldoende als het vanaf de derde dag na de geboorte:

- Vier tot zes plasluiers heeft per 24 uur.
- Twee tot vijf maal ontlasting heeft per 24 uur. De ontlasting is zacht en mosterdgeel.
- Zes tot twaalf keer per 24 uur drinkt en dit gedurende 10 tot 40 minuten per keer.
- Meerdere keren per dag twee à vier uur achter elkaar rustig slaapt.
- Meerdere keren per dag goed wakker is.
- Minimaal 50 gram groeit per drie dagen.

Vanaf zes tot acht weken is het mogelijk dat je baby langere pauzes laat tussen de voedingen en minder vaak ontlasting heeft. Nachstvoedingen zijn ook op deze leeftijd normaal. Aarzel niet om bij vragen of onzekerheid over je melkproductie advies te vragen.

Regeldagen

Regeldagen zijn dagen waarbij je het aanbod van voeding opnieuw moet afstemmen op de behoefte. Je baby groeit, heeft meer melk nodig en zal vaker willen drinken. Soms zelfs ieder uur. Regeldagen komen meestal voor rond de tiende dag, bij drie en zes weken en bij drie, zes en negen maanden.

Ben je zelf ziek geweest of is je baby ziek geweest? Dan kun je ook een regeldag verwachten. Neem tijdens de regeldagen extra rust. Na één tot vijf dagen is vraag en aanbod weer op elkaar afgestemd en slaapt je baby weer langer tussen de voedingen.

Verzorging van de borsten

Hygiëne is belangrijk bij het geven van borstvoeding.

- Was voor het voeden de handen met zeep en eenmaal daags de borsten zonder zeep.
- Verschoon regelmatig je beha en zorg dat deze niet knelt.
- Draag je zoogkassen? Verwissel deze dan na iedere voeding.
- Het is niet nodig om je borsten of tepels voor te bereiden op het geven van borstvoeding.
- Het krijgen van tepelkloven is niet te voorkomen door voorbereiding tijdens de zwangerschap maar door zorgvuldig aanleggen na de geboorte.

Stuwing van de borsten

Enkele dagen na de bevalling kun je last krijgen van stuwing in de borsten. Dit is een gespannen, soms pijnlijk gevoel en is een teken dat de melkproductie op gang komt.

Door vaak te voeden zul je minder last hebben van stuwing. Leg voordat je gaat voeden een warme doek op je borst. Dit vermindert de spanning en de melk schiet eerder toe. Masseer eventueel met de hand de gespannen tepelhof leeg zodat je baby gemakkelijker de borst kan pakken.

Bijvoeding

Leg je baby de eerste dagen vaak aan. Op deze manier krijgt je baby alle voedingsstoffen, vocht, calorieën en beschermende stoffen die hij nodig heeft. Bijvoeding is meestal niet nodig en verstoort het natuurlijke proces van vraag en aanbod.

Soms is bijvoeding in de eerste dagen wel noodzakelijk vanwege een medische reden. Heeft je baby bijvoeding nodig, dan raden wij aan te kolven om de melkproductie te

stimuleren.

Zolang je baby nog aan het leren is om aan de borst te drinken kan het geven van voeding via een speen leiden tot de zogenaamde zuig- of drinkverwarring. Het gevolg kan zijn dat je baby minder goed aanhapt of soms zelfs de borst weigert. De kans neemt sterk af wanneer je baby eenmaal goed aan de borst kan drinken en de melkproductie goed op gang is. Is bijvoeding in de eerste dagen medisch gezien noodzakelijk? Dan geven we dit bij voorkeur met behulp van fingerfeeding. Wil je dit niet? Dan zullen wij dit respecteren.

Fopspeen

Bedenk goed waarom je een fopspeen zou willen geven. Een baby die voldoende en lang genoeg aan de borst drinkt zal meestal geen behoefte hebben aan een speen. Dus als je baby hongersignalen uitzendt, dan doe je er goed aan die op te volgen. Door snel een speen aan te bieden is het risico erg groot dat je baby minder vaak gevoed wordt en te veel afvalt. Je borsten worden onvoldoende gestimuleerd waardoor je risico loopt op een te lage melkproductie. Overweeg je toch een speen te geven? Dan adviseren wij je hiermee te wachten tot minimaal vier weken na de geboorte. Gebruik de fopspeen dan alleen als de borstvoeding goed verloopt, en niet om de tijd tussen de voedingen te verlengen.

Verschillende houdingen bij het voeden

Zittend

Doorgeschoven houding

In deze houding kun je je baby helpen om goed aan te happen. Gebruik de arm aan de zijde waar je baby niet drinkt om je baby vast te houden. Leg je baby met de buik tegen je aan, de tepel ter hoogte van het neusje van je baby en de kin tegen de borst aan. De rug en schouders van je baby rusten op je hand, met je vingers

ondersteun je het hoofdje van je baby. Je onderarm steunt het ruggetje. Let erop dat je baby het hoofd vrij naar achter kan bewegen. Gebruik eventueel kussens achter je hoofd, in de rug of onder de arm om goed gesteund en ontspannen te kunnen zitten. Met de hand aan de kant waar je baby aan de borst gaat, kun je de borst vormen of ondersteunen.





Madonna houding

Deze houding is het meest bekend. Soms is het in deze houding iets moeilijker je baby te helpen goed aan te happen. Het hoofd van de baby rust op je bovenarm. Je onderarm steunt het ruggetje, terwijl je met je hand de billen of een bovenbeen vasthoudt. Let erop dat je baby het hoofd vrij naar achter kan bewegen.

Bakerhouding of rugbyhouding

Deze houding is vooral prettig bij zware borsten, stuwing of veel melk. Ook bij een kleine baby, gevoelige tepels, een verstopt melkkanaal en na een keizersnede is dit een fijne houding.

Je legt je baby op een kussen naast je, met het hoofdje op je schoot. Lijf en benen liggen onder je arm, terwijl je je hand onder de rug, schouders en hoofd legt. Je baby kan in deze houding op de rug of op de zij tegen je aan liggen.



Liggend

Zijligging

Deze houding is vooral prettig na de bevalling en tijdens de nacht- en ochtendvoedingen.

Je baby ligt helemaal op de zij. Oren, schouders en heupen moeten op één lijn liggen, het gezicht naar jou gekeerd. Moeder en baby liggen buik tegen buik. Ondersteun je hoofd met een kussen.

Rugligging

Je ligt op je rug met je baby boven op je buik of borst. Meestal is het fijn om niet helemaal plat te liggen. Gebruik kussens of een ligstoel om een comfortabele houding aan te nemen. Door met je hand het voorhoofd te steunen zorg je ervoor dat het neusje vrij blijft. Deze houding prikkelt de aangeboren reflexen van je baby waardoor het soms beter aanhapt en drinkt. Deze houding is ook handig als je erg veel melk hebt. Je baby drinkt dan tegen de zwaartekracht in waardoor het voeden rustiger verloopt.

Bij alle houdingen is het belangrijk dat je baby goed gesteund op de juiste hoogte ligt, met de oren, schouders en heupen op één lijn en de neus tegenover je tepel voordat je baby aanhapt.

Borstvoeding geven wanneer je baby speciale zorgen nodig heeft

Ook als je baby te vroeg geboren is of ziek is kun je borstvoeding geven. De verpleegkundigen helpen je daar graag bij. De kinderarts bepaalt hoe vaak en hoeveel voeding je baby moet krijgen.

Kolven

Om de melkproductie voldoende te stimuleren of te onderhouden is het is verstandig om minimaal zes tot acht maal per 24 uur te voeden of te kolven. Lukt het niet om je baby zelf de borst te geven, heb je te veel of te weinig melkproductie of wil je het geven van borstvoeding combineren met een baan buitenshuis? Dan is het kolven van de borsten nodig.

Kolven kan met de hand of met een kolfapparaat, afhankelijk van de reden en je voorkeur. Informatie vind je in de folder "[Kolven](#)".

Je eigen voeding

Als je borstvoeding geeft, kun je meestal gewoon eten wat je gewend bent, zolang je maar gezond en gevarieerd eet. Neem naast de drie hoofdmaaltijden dagelijks ook wat voedzame tussendoortjes zoals fruit, een handje noten, muesli of een boterham. Je hebt misschien meer drinken nodig, omdat borstvoeding extra vocht aan het lichaam onttrekt.

Als je volledig plantaardig eet, raden we je aan om vitamine B12 en omega-3 supplementen te nemen. Vergeet niet voldoende eiwit-, calcium- en ijzerrijke voedingsmiddelen binnen te krijgen. Zorg ook voor voldoende voedingsbronnen met vitamine D, jodium en zink.

Twijfel je of je gevarieerd genoeg eet? Dan kan een bloedonderzoek duidelijkheid geven. Je verloskundige, huisarts, lactatiekundige of diëtist kan met je hierbij helpen.

Gebruik van genotmiddelen

Matig gebruik van koffie, thee, cola en chocolade geeft meestal geen problemen. Een beetje cafeïne komt in de borstvoeding terecht, net als een stof in chocolade die lijkt op cafeïne.

Is je baby erg wakker of onrustig? Kies dan cafeïnevrije producten. Ook in energiedranken kan cafeïne zitten.

Drink liever geen alcohol terwijl je borstvoeding geeft. Alcohol komt in de moedermelk terecht. Regelmatig gebruik of grote hoeveelheden hebben een negatief effect op de hersenontwikkeling en groei van je baby.

Gebruik geen drugs. Ook deze stoffen komen in de moedermelk terecht en hebben zeer schadelijke gevolgen voor de groei en de ontwikkeling van de baby.

Rook of vape je? Overweeg om hiermee te stoppen, dat kan indien nodig met rookstop begeleiding. Rook of vape in ieder geval niet vlak voor de voeding en niet in de buurt van je baby. Nicotine en andere schadelijke stoffen komen in de moedermelk terecht. Roken heeft ook een negatief effect op de melkproductie en de toeschietreflex.

Gebruik van medicijnen

Gebruik liever geen medicijnen tijdens het geven van borstvoeding. Krijg je medicijnen voorgeschreven?

Meld dan aan je arts dat je borstvoeding geeft. Je kunt een arts of lactatiekundige raadplegen voor advies over het gebruik van medicijnen.

Vruchtbaarheid

Als je je baby alleen borstvoeding geeft, dan is de kans kleiner dat je snel weer zwanger wordt. Borstvoeding geven zorgt zo voor een natuurlijke geboortespreiding. Heb je tijdens de borstvoeding weer gemeenschap en gebruik je geen anticonceptie? Dan kun je dan wel zwanger raken. Praat over anticonceptie of een nieuwe kindervens met je verloskundige, arts of lactatiekundige.

Borstvoeding en werk combineren

Borstvoeding geeft je je baby niet alleen de beste start, maar de voordelen blijven ook na de eerste maanden bestaan. In die eerste tijd na de geboorte van je baby heb je vast het gemak en het plezier van borstvoeding ervaren. Weer aan het werk gaan kan een lastige stap zijn, met tegenstrijdige gevoelens. Het is fijn om je werk te hervatten, maar het is moeilijk om je baby achter te laten. Doorgaan met borstvoeding versterkt de band met je baby. Na een drukke werkdag thuiskomen en je dan met je baby terugtrekken voor een voeding kan een heerlijk moment van ontspanning zijn.

Volgens de Nederlandse wet heeft je werkgever de plicht om je als voedende moeder de kans, ruimte en tijd te bieden om je baby te voeden of je melk af te kolven totdat je baby negen maanden oud is.

- Het voeden of kolven telt als werktijd en mag tot maximaal een kwart van je dagelijkse werktijd kosten.
- Je werkgever moet deze tijd doorbetalen.
- Er moet een afsluitbare ruimte beschikbaar zijn.

Praat op tijd met je werkgever over je wensen en de mogelijkheden, zodat je met een gerust gevoel weer aan het werk gaat.

Zie voor meer informatie:

- [Kinderwens, zwanger, borstvoeding en werk | Arboportaal](#) Rijksoverheid
- [Borstvoeding, werken en de wet – Borstvoedingsorganisatie La Leche League](#)

Naar huis

Gaat alles goed? Dan mag je naar huis. De kraamverzorgster neemt thuis de zorg over. Je kunt dan met behulp van het voedingsboekje laten zien hoe de borstvoeding in het ziekenhuis verlopen is.

Borstvoedingsvereniging

In Nederland is de borstvoedingsvereniging La Leche League Nederland (LLL) actief. Je kunt met concrete vragen bellen naar borstvoedingsconsulenten of contactmoeders. Zij hebben veel ervaring met borstvoeding en hebben een extra opleiding gevolgd. Zij zijn bereikbaar om je vragen te beantwoorden en steun te bieden. Daarnaast organiseren ze moedergroepen en informatiebijeenkomsten. Deze dienstverlening is gratis en op vrijwillige basis.

Voor informatie en een luisterend oor kun je de landelijke telefonische hulpdienst bereiken via [Telefoondienst – Borstvoedingsorganisatie La Leche League](#)

Deze organisatie geeft ook informatiebrochures uit over de meeste aspecten van borstvoeding. Voor het volledige aanbod kijk op:
www.lalecheleague.nl.

Lactatiekundige

Meestal heb je weinig problemen met borstvoeding geven. Soms zijn er echter bijzondere situaties of problemen waarvoor specifieke kennis en ervaring nodig zijn. Lactatiekundigen hebben hiervoor de juiste opleiding. Je kunt meer informatie over deze zorg vinden op www.nvlborstvoeding.nl

Ook kun je contact opnemen met een kraamzorgvereniging of consultatiebureau; zij kunnen je doorverwijzen naar een lactatiekundige. Vergoedingen voor lactatiekundige zorg en/of kolfapparatuur verschillen per verzekering. Dus vraag dit na bij je zorgverzekeraar.

De lactatiekundige van het ziekenhuis is op werkdagen tussen 09.00 en 15.30 uur bereikbaar op tel.nr. 088 - 70 66 644.

Internet

Andere interessante websites over borstvoeding:

www.borstvoeding.nl

www.voedingscentrum.nl

www.minvws.nl (met name over borstvoeding en werk)

www.borstvoeding.com

Boeken

Over borstvoeding zijn o.a. de volgende boeken verkrijgbaar:

- Borstvoeding (Mary Broekhuysen, Stefan Kleintjens, Het Spectrum)
- Handboek borstvoeding (Borstvoedingsorganisatie La Leche League, Veltman Uitgevers)
- Borstvoeding, natuurlijk eenvoudig (Nancy Mohrbacher & Kathleen Kendall –Tackett, vertaling: de Bakermat, Marsha Herten, Garant, Antwerpen-Apeldoorn)