



# Overleggen, uitleggen, aanleggen

**Zeker over borstvoeding**

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

## Fijn voor moeders

Het geven van borstvoeding is net zo waardevol voor moeders als voor baby's. Het bevordert het herstel na de bevalling. Tegelijkertijd word je als moeder beschermd tegen aandoeningen als diabetes, borstkanker en botontkalking. Vrijkomende hormonen beschermen ook tegen stress en depressie.



# Vragen mag

Borstvoeding geven lukt meestal vanzelf, maar soms kan een moeder daarmee wel een steuntje in de rug gebruiken. Je moet elkaar leren aanvoelen. Gun jezelf de tijd. Lactatiekundigen begeleiden moeder en baby met allerlei zaken die met borstvoeding te maken hebben. Met alle vragen kun je bij hen terecht.

## Aarzel niet

Borstvoeding geven behoort een fijn moment samen te zijn. Hoe sneller een probleem wordt aangepakt, hoe sneller je er weer van kunt genieten. Misschien wil je er vóór de bevalling al meer over weten. In veel regio's worden informatieavonden over borstvoeding georganiseerd. De lactatiekundige geeft ondersteuning bij het aanleggen, de melkproductie of het kolven. Goede ondersteuning kan ook uitkomst bieden wanneer een baby te vroeg is geboren, niet snel genoeg groeit of wanneer moeder en/of baby ziek zijn.

## Kwalitatieve zorg

Een lactatiekundige IBCLC is dé specialist voor professionele, hoogkwalitatieve zorg bij borstvoeding. Voor passende begeleiding tijdens de zwangerschap, in de kraamtijd en in de periode erna. IBCLC is een beschermde titel en staat voor 'International Board Certified Lactation Consultant'.

## Zorgverleners welkom

Ouders hebben baat bij een kraamverzorgende, verpleegkundige, verloskundige of arts die op de hoogte is van wat er gedaan kan worden bij knelpunten.



# Borstvoeding met vertrouwen

“ Borstvoeding is zoveel meer dan alleen voeding geven. Het gaat ook om kijken, voelen, ruiken, vertrouwen. Een heel intiem moment voor mij en mijn baby en een mooie basis voor de rest van zijn leven. ”



Een lactatiekundige IBCLC is er voor jou, wanneer je:

- goed voorbereid wilt zijn;
- vragen hebt over borstvoeding;
- begeleiding nodig hebt bij het voeden;
- ongemakken ervaart;
- beter van start wilt gaan dan de vorige keer.

## Waar vind je ons

Ouders kunnen zelf contact opnemen met een lactatiekundige IBCLC.

Met de handige zoekfunctie op de website kan snel een lactatiekundige worden gevonden. Ook kunnen artsen, verloskundigen, verpleegkundigen of kraamverzorgenden naar hen verwijzen. Lactatiekundigen IBCLC werken zelfstandig en/of zijn verbonden aan een ziekenhuis, kraamzorginstelling of consultatiebureau. Informeer bij de eigen zorgverzekeraar naar vergoeding van de kosten.

## Meer weten?

[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)

 Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

 @nvlborstvoeding

# De start van je leven

Het moederlichaam voorziet in de voeding, bescherming en veiligheid die ieder kind nodig heeft. Borstvoeding geven is een logisch en natuurlijk vervolg op de zwangerschap. Dat lukt meestal vanzelf, maar soms kan een moeder ondersteuning en begeleiding gebruiken.

## Precies wat nodig is

Borstvoeding geven is een ingenieus, natuurlijk proces. Moeder en baby zijn op elkaar afgestemd. Moedermelk is voeding, beschermt een baby tegen infecties en verkleint de kans op allergieën. Tegelijkertijd zijn moeder en baby tijdens het voeden nauw met elkaar verbonden, net als tijdens de zwangerschap. Daarmee wordt ook invulling gegeven aan lichamelijke en emotionele behoeften. Dit bevordert de hechting en zorgt voor ontspanning.



“ Het voelde als een  
vanzelfsprekend en warm welkom  
voor mijn kindje: ‘Tast maar toe,  
de tafel is voor je gedekt’ ”



zeker over borstvoeding



# zeker over borstvoeding

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

## Meer weten?

**[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)**

 Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen

 @nvlborstvoeding

**[www.nvlborstvoeding.nl](http://www.nvlborstvoeding.nl)**