

Informatie over:

# Goede begeleiding bij borstvoeding

Van Ziekenhuis Amstelland kunt u goede begeleiding bij borstvoeding verwachten:

1. Tijdens de zwangerschap begint ook de voorbereiding op borstvoeding. We geven informatie over de verschillen tussen borstvoeding en flesvoeding. Zo kun je samen met je partner je keuze maken. Maak ook gebruik van de informatie van de borstvoedingsorganisaties.
2. Meteen na de geboorte ligt je baby met zijn/haar blote lijfje lekker tegen je aan. We zorgen voor rust, zodat jullie als ouders alle tijd hebben om te genieten van dat bijzondere eerste uur met elkaar.
3. Je pasgeboren baby voelt je warme huid en gaat vaak al op zoek naar de borst. Die eerste kleine slokjes zijn van groot belang.
4. Je baby mag dag en nacht bij je blijven en we geven uitleg en ondersteuning, zodat jullie allebei wennen aan borstvoeding geven en nemen. Praktisch alle vrouwen kunnen gaandeweg meer dan genoeg moedermelk produceren.
5. De baby mag drinken naar behoefte en dat is in de eerste weken heel vaak. De borstvoeding komt daardoor goed op gang. Want hoe vaker je voedt, hoe meer melk je geeft. Voed ook lang genoeg. Bijvoeding is haast nooit nodig.
6. We leggen uit welke houding prettig is om te voeden en hoe de baby goed aan de borst drinkt. Pijn hoort er *niet* bij. Het is een teken dat je hulp nodig hebt om met plezier de borst te geven. Vraag dus om advies.
7. Soms heeft een baby bijzondere zorg nodig en kunnen jullie tijdelijk niet bij elkaar zijn. We helpen dan met afkolven.
8. Jonge baby's kunnen in de war raken door een fopspeen. Ze drinken dan niet zo goed meer aan de borst. Of ze krijgen minder vaak borstvoeding, omdat je de voedingssignalen mist. We adviseren daarom om voorlopig liever geen fopspeen en ook nog geen flesje te geven.
9. Na afloop van de kraamtijd kun je voor begeleiding bij borstvoeding terecht bij het consultatiebureau. We geven je ook informatie over de borstvoedingsorganisaties. Daar zijn vrouwen actief die zelf hun kinderen gevoed worden en na een extra training allerlei vragen kunnen beantwoorden.
10. Na een tijdje is borstvoeding geven voor de meeste vrouwen makkelijk en plezierig. Met UNICEF en de WHO raden we je aan om de eerste zes maanden alleen moedermelk te geven. Daarna heeft je baby ook ander voedsel nodig. Je kunt borstvoeding blijven geven zo lang als jij en je baby willen.