

Info voor PDF bij info borstvoeding

Voordelen van borstvoeding

Voor het kindje:

- Moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod; de hoeveelheid en samenstelling van de moedermelk past zich aan aan de leeftijd en behoeften van het kindje
- Het is licht verteerbaar en goed afgestemd op de darmen
- Het bevredigt de zuigbehoefte optimaal
- Het verkleint de kans op allergiën en COPD
- Het zorgt voor een goede ontwikkeling van het immuunsysteem; het verkleint de kans op ziekten (o.a. ook diabetes, ziekte van Crohn, MS)
- Het verkleint de kans op infecties (bijvoorbeeld oorontstekingen en infecties aan de luchtwegen)
- Premature kindjes en zieke zuigelingen doen het beter op borstvoeding
- Het vermindert de kans op wiegendood
- Het zorgt voor een beter cognitieve ontwikkeling
- Het zorgt voor een beter ontwikkeling van kaken, gebit en spraak
- Het verkleint de kans op adipositas
- Het vermindert de kans op hart en vaatziekten op latere leeftijd
- Werkt positief op de hechting tussen moeder en kind

Voor de moeder:

- De baarmoeder herstelt zich sneller en er is minder kans op ruim bloedverlies in het kraambed en er ook minder snel een ijzergebrek optreedt
- Het is makkelijker om na de bevalling weer op gewicht te komen
- Minder kans op botontkalking, borstkanker en eierstokkanker/baarmoederkanker vóór de overgang

Praktische voordelen

- Het is gratis
- Het is altijd beschikbaar
- Het is altijd op de juiste temperatuur
- Het past zich aan op de behoefte van jullie kindje

Nadelen van borstvoeding

Om de borstvoeding te laten slagen, moet er de eerste dagen (vooral bij een eerste kindje) vaak veel tijd, moeite en aandacht in geïnvesteerd worden om de productie op gang te brengen. Er moet vaak en zorgvuldig aangelegd worden, wat veel tijd en energie kan kosten. Het kan ook zijn dat de tepels van een moeder erg gevoelig of pijnlijk kunnen zijn, waardoor het voeden niet als prettig wordt ervaren. De kraamverzorgster, verloskundige en eventueel een lactatiekundige kunnen hierbij wel ondersteuning bieden.

Sommige vrouwen vinden het ook een nadeel dat zij de enige zijn die de voeding aan hun kind kunnen geven. Vaders kunnen echter ook een ondersteunende rol spelen bij het geven van borstvoeding. Veel vrouwen waarderen de mening van hun partner bij het maken van bepaalde keuzes rondom borstvoeding. Daarnaast is het ook gewoon fijn dat de partner er gewoon bij is en praktische en mentale steun kan geven door het geven van aandacht, waardering en geruststelling.

Richtlijnen voor het geven van borstvoeding

- Leg de baby binnen 1 uur na de bevalling aan de borst
- Borstvoeding is een kwestie van vraag en aanbod: hoe vaker je de baby aanlegt, des te sneller en des te meer melk gaat je lichaam produceren
- Zorg dat de baby goed aangelgd wordt; hierbij kan je geholpen worden door de kraamverzorgster, verloskundige of verpleegkundige in het ziekenhuis
- Als de baby goed aanligt, doet voeden geen pijn. Het aanhappen kan in het begin wel gevoelig zijn.
- Voedt op vraag
- De baby laat in principe zelf los als hij/zij genoeg heeft. Biedt daarna de andere borst nog aan.
- Fopspenen of flesjes kunnen leiden tot tepel/speen verwarring, doordat deze een andere zuigtechniek vragen. Deze worden daarom, vooral de eerste week, afgeraden.
- Raadpleeg bij het gebruik van medicijnen tijdens borstvoeding de huisarts. Paracetamol is geen probleem.

Kijk voor meer informatie op:

- www.borstvoeding.nl
- <https://www.borstvoeding.com>
- www.borstvoedingscentrumdelft.nl
- <http://www.deverloskundige.nl/net-bevallen/subtekstpagina/154/borstvoeding-geven/>
- <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven.aspx>