



Het is belangrijk om al in de zwangerschap te kiezen welke voeding je je kindje wilt gaan geven. Zowel positieve als negatieve gevoelens helpen je om een keuze te maken.

Wanneer borstvoeding om een of andere reden toch niet (meer) mogelijk is, is kunstvoeding een goed alternatief.

De juiste keuze van de soort kunstvoeding en een correcte bereidingswijze zijn van groot belang voor de optimale groei en ontwikkeling van je kindje.

Belangrijk is ook dat je voedt met liefde en warmte. Kunstvoeding voldoet evengoed aan het honger- en dorstgevoel en de zuigbehoefte van je kindje. Net zoals bij het geven van borstvoeding kun je met het geven van kunstvoeding een hechte band ontwikkelen met je kindje.

Handige literatuur en websites.

Boeken

Borstvoeding geven: een antwoord op heel veel vragen.

Adrienne de Reede-Dunselman.

Handboek borstvoeding

La Leche League international.

Websites:

www.borstvoeding.com

www.voedingscentrum.nl

www.gewoonborstvoeding.nl

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen, dan hoor ik dit graag!

Annemarie Idema-Poker

Lactatiekundige IBCLC, Verloskundige.

06-21566121

www.gewoonborstvoeding.nl

verhuur - verkoop borstvoedingsproducten - cursussen - consulten

Waarom?

Nog even, en je gaat bevallen. Een veel gehoorde vraag in deze periode is of je van plan bent om je kindje zelf te gaan voeden. Wat zijn de voordelen van het geven van borstvoeding? En wat zijn de nadelen? In deze folder lees je er alles over en vind je het antwoord op veelgestelde vragen.



Gewoon borstvoeding

Borstvoeding is de beste voeding die je je baby kunt geven. Het is perfect afgestemd op de behoefte van je kindje en bevat belangrijke antistoffen.

Voordelen van borstvoeding

Voordelen voor je kindje

- Innig contact met mama.
- Licht verteerbaar: minder maag- en darmproblemen dan bij kunstvoeding.
- Borstvoeding wordt te allen tijde aangepast op de specifieke behoefte van je kindje. Deze behoefte kan dagelijks en per situatie verschillen (bijvoorbeeld bij een te vroeg geboren baby).
- Borstvoeding bevat antistoffen tegen ziekten. Het helpt bij de ontwikkeling van het afweersysteem. Hierdoor heeft je kindje minder kans op o.a. maag en darminfecties, middenoor- en hersenvliesontsteking en luchtweginfecties.
- Borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van voedingsallergieën, astma en eczeem.
- Het geven van borstvoeding verkleint de kans op wiegendood.
- Door het zuigen aan de borst heeft je kindje een betere spraakontwikkeling.
- Moedermelk smaakt iedere dag anders, afhankelijk van wat je als moeder eet. Hierdoor leert je kindje al vroeg verschillende smaken kennen.
- Borstgevoede kinderen hebben op latere leeftijd in vergelijking tot kunstvoedinggevoede baby's een lager cholesterol gehalte, minder kans op overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten.

Voordelen voor de moeder

- Je zelfvertrouwen krijgt een enorme boost en er groeit een intense band met je kindje.
- Bij borstvoeding is de hele voedingscyclus korter omdat je kindje direct kan drinken zodra hij/zij dit aangeeft. Dit brengt meer rust in het hele gezin.
- Borstvoeding geven kan heel praktisch zijn, het is gratis, altijd voorradig en op de juiste temperatuur.
- Het geven van borstvoeding zorgt voor minder bloedverlies na de bevalling.
- Het hormoon oxytocine zorgt ervoor dat je een lagere bloeddruk en minder stresshormonen in je lichaam hebt.
- Onderzoek wijst uit dat, indien je minimaal zes maanden uitsluitend borstvoeding geeft, je minder kans hebt op pre-menopauzale borst- en eierstokkanker.
- Bewezen is dat het geven van borstvoeding de kans op chronisch gewrichtsreuma bij de moeder verlaagt.
- Met het geven van borstvoeding verbruik je 500 kcal per dag extra: je oude gewicht kan hierdoor sneller bereikt worden.
- Je hebt mogelijk ook minder kans op osteoporose (botontkalking) in de post-menopauzale periode.

Nadelen van borstvoeding

- Het geven van borstvoeding kan betekenen dat je de eerste periode meer tijd moet investeren in het voeden van je kindje. Tip: bereid je goed voor door naar een informatieavond te gaan. Hoe beter je op de hoogte bent van wat je kunt verwachten rond het geven van borstvoeding, hoe meer ontspannen je door deze periode heen zult stromen.
- Na je verlof moet je meer 'regelen' om borstvoeding te blijven geven. Bedenk van tevoren (in de zwangerschap) hoe je dit wilt gaan doen en maak goede afspraken met je werkgever! Wist je dat je 25% van je werktijd mag gebruiken om te kolven of om borstvoeding te geven?
- Je kindje geeft aan wanneer het genoeg voeding heeft. Je ziet dus niet letterlijk hoeveel je kindje drinkt. Sommige moeders ervaren dit als een nadeel.
- Alleen jij kunt je kindje de borst geven, wel kun je door middel van afkolven ieder ander de borstvoeding in een flesje laten geven.

Veel gehoorde opmerkingen over borstvoeding

- **Kinderen die borstvoeding krijgen drinken een langere periode 's nachts.**
Of je kindje lang nachtvoedingen nodig heeft, is meer afhankelijk van het karakter van je kindje dan van de voeding. Het geven van borstvoeding betekent dat alleen de moeder 's nachts de voeding geeft. Wel is het zo dat zowel moeder als kind makkelijker slaapt na de borstvoeding.
- **Kunstvoeding is tegenwoordig net zo goed als borstvoeding.**
De kunstvoedingsindustrie heeft de kunstvoeding in de loop der jaren weliswaar verbeterd, maar hetzelfde als borstvoeding kan het niet worden. In borstvoeding zitten onder andere niet na te maken levende, natuurlijke antistoffen.
- **Mijn moeder had te kort borstvoeding of waterige voeding: kan ik dit nu ook krijgen?**
De samenstelling van borstvoeding is over de hele wereld gelijk. Een tekort aan voedingsstoffen in borstvoeding komt bijna niet voor. De kleur van de voeding zegt dan ook niets over de hoeveelheid voedingsstoffen. Borstvoeding werkt op vraag en aanbod. Door hiernaar te luisteren zul je voldoende voeding hebben. Het niet juist interpreteren van de tekenen van honger of het geven van een flesje in plaats van de borst kan voor een terugloop van de voeding zorgen.
- **Van het geven van borstvoeding krijg je hangborsten.**
Na de zwangerschap en bevalling worden borsten vaak wat slapper. Dat heeft te maken met het doormaken van een zwangerschap. Het maakt geen verschil of er wel of geen borstvoeding wordt gegeven. Wel is het zo dat natuurlijk herstel het beste is en dat de veranderingen geleidelijker gaan als er borstvoeding wordt gegeven.