



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



# Alles over... **Borstvoeding**

wat | wanneer | tips



## Waarom is borstvoeding belangrijk?

In borstvoeding zitten antistoffen die ervoor zorgen dat de weerstand van je kind tegen allerlei ziektes groter zal zijn. Denk bijvoorbeeld aan verkoudheid, oorontstekingen, darmproblemen. Er is gebleken dat als je je baby een klein half jaar borstvoeding geeft, je kindje minder kans op het ontwikkelen van suikerziekte en chronische ontstekingen van het darmslijmvlies heeft.

De moedermelk is afgestemd op de fase van de zwangerschap waarin je baby geboren wordt: een te vroeg geboren baby krijgt moedermelk die helemaal naar behoefte is afgestemd. Hoe mooi is dat!

Borstvoeding heeft ook invloed op de ontwikkeling van de hersenen. Door het geven van borstvoeding aan je baby zal het IQ een aantal punten hoger worden.

Ook voor jou als moeder zijn er voordelen aan het geven van borstvoeding. Lijfelijk contact tussen de baby en de moeder is heel belangrijk voor de hechting van de baby. Bij borstvoeding vindt dit meer plaats dan bij baby's die geen borstvoeding krijgen.

## Goede voorbereiding

Hoe vaak zie jij een vrouw haar kindje de borst geven? Mogelijk niet zo vaak. Dat is jammer want daardoor zijn we niet gewend aan de vaardigheden die daarbij komen kijken. Door het zien, horen en lezen over borstvoeding geef je jezelf een goede voorbereiding.

Tijdens de zwangerschap bereiden je borsten zich al voor op hun taak na de bevalling. Je zult merken dat je borsten voller worden (en daardoor kunnen gaan jeuken), de tepelhof donkerder wordt en je wat melk kan gaan lekken. Dit is een prima ontwikkeling.

Ben je zwanger en al bezig met welke voeding je baby na de geboorte gaat krijgen? Dan is het goed om je te verdiepen in het onderwerp 'borstvoeding'!

## Wat kun je zelf doen om je borstvoeding een grote kans van slagen te geven?

- Leer je eigen borsten goed kennen: kijk en voel regelmatig hoe ze veranderen.
- Luister naar de verhalen van andere moeders en leer van hun tips.
- Kijk hoe andere vrouwen hun kindje aanleggen: als je geen vrouwen kent die borstvoeding geven kan het nuttig zijn op internet te zoeken naar filmpjes van borstvoedende vrouwen.
- Lees een goed boek over borstvoeding: je verloskundige of arts kan er vast eentje noemen.
- Ga naar een borstvoedingscursus bij jou in de regio.
- Stel je vragen over borstvoeding aan je verloskundige of arts.
- Masseer je borsten regelmatig.

Natuurlijk kun je ook afwachten en zien wat er na de geboorte gebeurt. Maar... de ervaring leert dat je dan best moe zult zijn en je hoofd een vergiet kan zijn waardoor je niet alle informatie goed kan opnemen. En soms kan het goed zijn om al van tevoren te weten dat er tips zijn om het borstvoeden makkelijker te maken. Vandaar die voorbereiding.