



MIJN BORSTVOEDINGSPLAN

JOUW GIDS VOOR EEN GOEDE START
MET BORSTVOEDING



Zwitserse borstkolven,
al meer dan 25 jaar



Dit plan helpt je om na te denken over hoe jij borstvoeding wilt aanpakken. Er zijn geen goede of foute antwoorden. En weet: je mag van gedachten veranderen. Dit is een startpunt, geen contract met jezelf.

MIJN DOELEN

Mijn borstvoedingsdoel:

- ☐ Ik wil zo lang mogelijk borstvoeding geven
- ☐ Ik wil mijn baby uitsluitend borstvoeding geven
 - ☐ Ik wil borstvoeding combineren met kolven
- ☐ Ik wil borstvoeding geven en open blijven staan voor hoe het loopt

Ik hoop borstvoeding te geven tot:

.....

Wist je dat?

Het is heel normaal om halverwege van plan te veranderen. Wat telt is dat jij en je baby je goed voelen.



HET GOUDEN UUR



Vlak na de geboorte is je baby bijzonder wakker en alert. De zuigreflex is dan op zijn sterkst. Huid-op-huidcontact in dit eerste uur stimuleert de aanmaak van oxytocine (het hormoon dat de melkproductie op gang helpt) en versterkt de band tussen jou en je baby. Verloskundigen en ziekenhuizen streven ernaar dit eerste uur zo ongestoord mogelijk te houden.

- ☐ Ik wil zo snel mogelijk huid-op-huidcontact na de bevalling
- ☐ Ik wil mijn baby in het eerste uur proberen aan te leggen

TIP! Lukt het gouden uur niet meteen (door een keizersnede of medische reden) dan kan huid-op-huidcontact ook later, en kan kolven helpen om de melkproductie toch op gang te brengen.



ALS HET AANLEGGEN MOEITE KOST

Als mijn baby hulp nodig heeft bij de eerste voeding,
wil ik het liefst:

- ☐ Hulp van de verloskundige of kraamverzorgende bij het aanleggen
- ☐ Kolven om de melkproductie te stimuleren
- ☐ Anders:

MIJN STEUN

Borstvoeding geven gaat makkelijker met de juiste mensen om je heen. Wie kan jou ondersteunen?

Mijn belangrijkste steunpersoon:

.....

Ik wil hulp van:

- ☐ Mijn partner
- ☐ Kraamverzorgende
- ☐ Verloskundige (je eerste aanspreekpunt tot 6 weken na de bevalling)
 - ☐ Lactatiekundige (gespecialiseerde borstvoedingsondersteuning)
- ☐ La Leche League Nederland/België (gratis ondersteuning)
- ☐ Consultatiebureau / Kind en Gezin

TIP! sla de contactgegevens van je verloskundige en lactatiekundige al op vóór de bevalling. Zo hoef je er niet naar te zoeken als je ze nodig hebt.



DIT IS NORMAAL IN DE EERSTE WEEK

Bijna elke mama ervaart de eerste week pijnlijke tepels bij het aanleggen en dat is normaal terwijl je lichaam went. Rond dag 3-4 komen je borsten vol en gespannen te staan (stuwing). Dit is ook normaal en trekt bij als je regelmatig aanlegt of kolft.

WANNEER HULP ZOEKEN

Neem contact op met je verloskundige, kraamverzorgende of lactatiekundige als:

- ☐ Tepelpijn aanhoudt na de eerste week, of heviger wordt
- ☐ Je een pijnlijke, harde plek in je borst hebt én je je ziek of koortsig voelt (mogelijke borstontsteking - bij twijfel bel je huisarts)
 - ☐ Je baby in de eerste week 7% of meer afvalt van zijn geboortegewicht
 - ☐ Je baby na dag 4 minder dan 6 natte luiers per dag heeft
- ☐ Je het gevoel hebt dat er iets niet klopt

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.
Hulp vragen is helemaal ok.

NA DE KRAAMWEEK

Na de kraamweek stopt de dagelijkse ondersteuning van de kraamverzorgende. Goed om al vóór de bevalling te weten waar je daarna terecht kunt.

- ☐ Ik weet wie ik kan bellen als ik vragen heb over borstvoeding
 - ☐ Ik heb een afspraak bij het consultatiebureau / Kind en Gezin ingepland
 - ☐ Ik heb de gegevens van een lactatiekundige bij de hand



GA IK KOLVEN?

Er zijn veel redenen om (ook) te kolven.
Kruis aan wat voor jou van toepassing is of kan zijn:

- ☐ Als mijn baby moeite heeft met aanleggen
- ☐ Om een voorraad op te bouwen voor als ik weg ben
 - ☐ Omdat ik terug naar werk ga en borstvoeding wil blijven geven
- ☐ Om de melkproductie op te bouwen of te verhogen
 - ☐ Omdat ik wil combineren: aanleggen én kolven

Weet je nog niet of je gaat kolven? Dat is heel normaal. Veel mama's besluiten dit pas na de bevalling, afhankelijk van hoe het gaat.

MIJN KOLFPLAN (IN TE VULLEN NA DE BEVALLING)

Ik wil kolven vanaf:

Ik heb gekozen voor de kolf:

Tip van Ardo: de juiste borstschildmaat maakt een groot verschil in comfort en effectiviteit. Weet je niet welke maat past? Een lactatiekundige of kolfconsulent kan je hierbij helpen.



NUTTIGE CONTACTEN

La Leche League Nederland (NL): borstvoeding.nl
La Leche League Vlaanderen (BE): lalecheleague.be
Lactatiekundige vinden (NL): nvlborstvoeding.nl
Lactatiekundige vinden (BE): bvl-borstvoeding.be

CONTACTEN DIE IK AL HEB OPGESLAGEN:

Verloskundige:

Lactatiekundige:

Kraambureau:

NOTITIES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

