



Gepubliceerd op Den Helder 25-08-2019 14:35 (<https://www.hulpwijzerdenhelder.nl>)

[Hulpwijzer Den Helder](#) > [Jeugd en gezin](#) > [Baby](#) > [Voeding voor een baby](#) > [Borstvoeding](#)

Wilt u weten wanneer u moet beginnen met borstvoeding?

Kort na de bevalling krijgt uw baby de eerste borstvoeding. Een baby kan na de geboorte zelf naar de borst van zijn mama toekruipen en de tepel vinden. Zo nodig helpt de verloskundige of kraamhulp u hierbij.

Het is belangrijk dat moeder en kind veel bij elkaar zijn en dat de baby op verzoek borstvoeding krijgt. In het begin is het dan ook heel normaal als uw kindje 8 tot 12 keer per dag wil drinken. Kijk goed naar uw baby en houd de hongersignalen van uw kindje goed in de gaten. Als zijn mondje open en dicht gaat of heel ver open staat, wil hij drinken. Wanneer hij zuigbewegingen met zijn mondje maakt of op zijn handjes, een mouw of stukje deken zuigt, zoekt hij de borst en heeft hij al flink honger. Leg je baby aan en voed als hij dat aangeeft. Dit is goed voor de melkproductie en een geslaagde borstvoedingsperiode.

Borstvoeding

www.borstvoeding.com

Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

[0111 41 31 89](tel:0111413189)

info@lalecheleague.nl

www.lalecheleague.nl

Wilt u weten wat u mag eten wanneer u borstvoeding geeft?

Alles wat u eet en drinkt, komt terecht in de moedermelk, de voeding voor uw baby. Eet en drink daarom gezond en gevarieerd. Drink weinig koffie en rook niet. U kunt ook beter geen alcohol drinken in de periode dat u borstvoeding geeft. Kijk op de website Alcohol en Zwangerschap voor meer informatie.

Met vragen over eten en drinken tijdens borstvoeding neemt u contact op met uw huisarts, verloskundige of een (IBCLC) lactatiekundige. Of kijk op de website van Kenniscentrum Borstvoeding.

Wilt u liever met iemand praten? Neem dan contact op met Borstvoedingscentrum Noordkop.

Borstvoedingscentrum Noordkop

Sperwerstraat 23

1781 XB Den Helder

[06 21 81 57 16](tel:0621815716)

info@bvcdenoordkop.nl

www.borstvoedingscentrumnoordkop.nl

Huisartsen Den Helder

www.zorgkaartnederland.nl/huisartsen-den-helder

Verloskundigen in Noord-Holland Noord

Overzicht verloskundigen in Noord-Holland Noord

www.ggdhollandsnoorden.nl/verloskundigen-noord-holland-noord

Alcohol en Zwangerschap - borstvoeding

www.alcoholenzwangerschap.nl/nl/ik_geef_borstvoeding

Borstvoeding

www.borstvoeding.com

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL)

www.nvlborstvoeding.nl

Wilt u meer informatie over borstvoeding?

Bekende borstvoedingsorganisaties zijn Kenniscentrum Borstvoeding en La Leche League. Kijk op hun websites voor informatie en advies.

Kijk ook of er een Borstvoedingscentrum of Mamacafé in uw buurt is. Iedereen kan hier terecht voor gezelligheid, informatie en workshops over opvoeden en ouderschap.

Regelmatig zijn er informatieavonden voor zwangeren en hun partners. Deze avonden zijn leuk en informatief. U krijgt een goede voorbereiding op het geven van borstvoeding. Vraag ernaar bij uw verloskundige.

Of neem contact op met een lactatiekundige. U vindt een lactatiekundige op de website van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL). Veel zorgverzekeraars vergoeden een consult.

Mamacafé

www.facebook.com/mamacafe-netwerk

Borstvoeding

www.borstvoeding.com

Borstvoedingsorganisatie La Leche League

Postbus 212

4300 AE Zierikzee

[0111 41 31 89](tel:0111413189)

info@lalecheleague.nl

www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL)

www.nvlborstvoeding.nl

Wilt u borstvoeding blijven geven als u weer gaat werken?

Op het werk mag u voeden of kolven. Uw werkgever moet u hiervoor ruimte en tijd geven. Kijk op de website van FNV of Rijksoverheid.nl voor meer informatie.

FNV - zwanger en werk

www.fnv.nl/zwangerschap-en-ouderschap

Rijksoverheid - borstvoeding en werk

www.rijksoverheid.nl/borstvoeding-geven-onder-werktijd

Wilt u persoonlijke hulp bij het geven van borstvoeding?

Kijk of er een Borstvoedingscentrum in uw buurt is. Of neem contact op met een lactatiekundige. Lactatiekundigen zijn internationaal gecertificeerd (IBCLC), geven hulp bij borstvoeding en hebben ervaring met het oplossen van borstvoedingsproblemen. U vindt een lactatiekundige op de website van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL).

Veel zorgverzekeraars vergoeden een consult.

In Den Helder kunt u terecht bij het Borstvoedingscentrum Noordkop.

Borstvoedingscentrum Noordkop

Sperwerstraat 23

1781 XB Den Helder

[06 21 81 57 16](tel:0621815716)

info@bvcdenoordkop.nl

www.borstvoedingscentrumnoordkop.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL)

www.nvlborstvoeding.nl

Hulpwijzer Den Helder is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Den Helder](#).

[Over Hulpwijzer Den Helder](#)
