

7

Borstvoeding voor een meerling

Een tweeling voeden is in veel opzichten gewoon twee baby's aan de borst. De productie van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe meer er nodig is, des te meer er wordt aangemaakt. Deze brochure geeft informatie en praktische tips over het geven van borstvoeding aan een meerling.



Vereniging
Borstvoeding
Natuurlijk



Moedermelk: de normaalste zaak van de wereld

Moedermelk is een uniek, levend product, dat precies is afgestemd op de behoeften van je baby's. Moedermelk bevat niet alleen alle voedingsstoffen die baby's nodig hebben, maar ook antistoffen die hen beschermen tegen ziekten. Verder ondersteunen enzymen de spijsvertering, waardoor voedingsstoffen beter worden opgenomen. Zo kunnen groeifactoren in moedermelk voor een optimale ontwikkeling van de nog onrijpe organen zorgen.

De kans op maagdarfstoornissen, luchtweginfecties en terugkerende middenoorontstekingen neemt toe wanneer een baby geen moedermelk krijgt. Bij baby's met een erfelijke aanleg voor allergie is borstvoeding extra belangrijk. Hierdoor verlopen eventuele klachten milder en kunnen deze soms worden voorkomen.

Hoe werkt borstvoeding?

De productie van moedermelk is een kwestie van vraag en aanbod. Hoe meer er nodig is, des te meer zal er worden aangemaakt. De meeste tweelingmoe-

ders kunnen voldoende melk produceren, als hun baby's de borsten maar vaak genoeg leegdrinken.

De melkproductie is het grootst direct na een voeding. Als de borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld als de baby's enkele uren niet hebben gedronken, wordt er minder melk aangemaakt. Zuinig zijn op je melk werkt averechts; wees gerust royaal.

Meer informatie over hoe borstvoeding werkt is te vinden in VBN-brochure nr. 2 *'Borstvoeding: de eerste weken'*. De informatiebijeenkomsten van de VBN kunnen je helpen om je goed voor te bereiden op de borstvoedingsperiode. Via de Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen (NVOM) of via de VBN kun je in contact komen met moeders die ervaring hebben met het voeden van een meerling.

Het ziekenhuis

Vertel je gynaecoloog dat je je meerling borstvoeding gaat geven en vraag om medewerking in het ziekenhuis. Je kunt daarbij denken aan huid-op-huidcontact tussen jou en je baby's direct na de geboorte. Ook je partner kan daarin een belangrijke rol vervullen door de ene baby bij zich te houden, terwijl jij je andere baby('s) ter wereld brengt. Als de komst van je tweede kindje nog even op zich laat wachten, dan kan de eerste wellicht de weeën een nieuwe stimulans geven door alvast aan de borst te zuigen. Dit zuigen stimuleert de afgifte door de moeder van het hormoon oxytocine.



Dit hormoon zorgt voor het toeschieten van de melk, maar helpt ook om de baarmoeder te laten samentrekken, zodat de geboorte van de volgende baby kan worden gestimuleerd.

Meerlingen hebben een grotere kans om te vroeg geboren te worden. Ze zullen dan tijdelijk in een couveuse moeten blijven. Ga van tevoren eens op de kraam- of couveuseafdeling kijken en oriënteer je op de mogelijkheden voor afkolven van moedermelk.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 8 *'Afkolven van moedermelk'* en in VBN-brochure nr. 12 *'Borstvoeding voor een couveusebaby'*.

Extra hulp

Praktische en morele steun van je partner is altijd belangrijk als je borstvoeding geeft, en vooral als je voor meer dan één baby moet zorgen. In het begin is het handig om een extra paar handen te hebben bij het aanleggen en boertjes laten doen. Vraag, als je dat wilt, deskundige begeleiding bij het aanleggen. In het ziekenhuis krijg je die van het verplegend personeel. Probeer voor als je weer thuis bent hulp te regelen. In sommige gemeenten kom je in aanmerking voor thuiszorg.

Beginnen met borstvoeding

Om de borsten goed leeg te kunnen drinken, moeten je baby's goed zijn aangelegd en moet de melk toeschieten. Een rustige omgeving, warmte en iets

drinken kunnen een positief effect hebben.

Aanleggen

Zorg dat je baby's de borst met wijdopen mond aanhappen, zodat ze de tepel en een groot deel van de tepelhof in hun mond nemen. Als een baby goed heeft toegehapt, zie je dat zijn wangen bol zijn en de lippen naar buiten zijn gekruld: hij heeft een 'mond vol' borst.

Op deze manier kunnen je borsten goed worden leeggedronken en voorkom je pijnlijke tepels. Laat je tepels na een voeding opdrogen aan de lucht.

Meer informatie over goed aanleggen en tepelverzorging is te vinden in VBN-brochure nr. 2 *'Borstvoeding: de eerste weken'* en in VBN-brochure nr. 3 *'Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels.'*

Eén voor één voeden

In het begin kan het handig zijn je baby's één voor één te voeden. Het is eenvoudiger om een prettige houding te vinden en hun manier van drinken te leren kennen, als je 'maar' één baby aanlegt.

Misschien moet je het ene kind stimuleren om wakker te blijven, terwijl het andere zich snel in de melkstroom verslikt. Neem je kinderen in principe afwisselend als eerste op (zie ook het kopje 'Afwisselen').

De 'basishouding' is als volgt: ga goed rechtop zitten, eventueel met een kussen op je schoot. Leg je baby op zijn zij en schuif zijn arm onder jouw arm door.

- 4 Laat zijn hoofdje op je onderarm liggen, en leg de rest van je arm en je hand om zijn lichaam heen. Met je andere hand kun je zonnodig je borst ondersteunen.

Tegelijkertijd voeden

Als het voeden goed gaat, kan het handig zijn om twee baby's tegelijk te laten drinken. Het voeden kost je dan minder tijd. Een ander voordeel van gelijktijdig voeden, is dat een krachtig zuigende baby, de baby die minder sterk is kan 'helpen'. Als de melk eenmaal goed toeschiet, hoeft de baby die nog wat minder energiek is, alleen maar te slikken. Het helpt als iemand de eerste paar keren de baby's aanreikt. Een extra kussen of babystoeltje naast je kan praktisch zijn. Sommige moeders leggen het kindje dat het beste de borst 'pakt' als tweede aan. Andere vinden het juist handiger om die baby als eerste aan te leggen, zodat alle aandacht kan uitgaan naar de baby die meer hulp nodig heeft. Probeer uit, wat voor jullie het beste werkt.

Rugbyhouding

Ga op bed of bank zitten, en leg kussens aan weerszijden van je, en een kussen in de lengte op je schoot en een kussen onder je knieën of ga in kleermakerszit zitten. Leg de baby's naast je op hun zij, hun beentjes schuin naar opzij en steun hun rug en achterhoofd met je handen. Let er hierbij op dat je baby niet met zijn rug rond en met zijn kin op zijn eigen borst ligt.



Kruishouding

Deze houding is geschikt voor baby's, die al goed kunnen drinken. Ga met voldoende steun in je rug zitten en gebruik kussens onder je ellebogen en op schoot. De eerste baby leg je in de 'basis-houding' aan. Leg de tweede baby kruiselings over het lichaamje van de eerste. Steun hun rug met je armen en trek ze stevig tegen je aan door je handen op hun billetjes te houden. Al doen-





de zul je ontdekken welk kindje je het liefst als eerste aanlegt.

Parallelhouding

Ga met voldoende steun in je rug zitten met kussens op schoot. De ene baby leg je aan in de 'basishouding', de tweede baby in de rugbyhouding. Je steunt het achterhoofd en ruggetje van de tweede baby met je hand en onderarm.

Liggend voeden

Ga liggen met kussens onder je hoofd en schouders. De baby's liggen in je armen en op je buik, met hun beentjes naar elkaar toe. Als ze iets groter zijn, kunnen ze ook naast je liggen op een kussen.



Voor elke methode geldt: zorg ervoor dat je comfortabel kunt zitten of liggen met voldoende steun van kussens. Een goed vormbaar voedingskussen komt hierbij vaak zeer goed van pas.

Bij alle houdingen zorg je dat hun hoofden niet gedraaid zijn, en hun lichaampjes naar je toegekeerd zijn. Om hun mond wijd open te kunnen doen, moeten je baby's hun hoofd ietsje achterover kunnen strekken. Leg je baby's daarom met hun neus ter hoogte van de tepel, zodat ze kunnen strekken om de tepel te zoeken. Een beetje druk tussen de schouderblaadjes kan daar nog bij helpen. Druk op het hoofd werkt juist belemmend en kan diverse reflexen verstoren.

Na een keizersnede

Als je baby's met de keizersnede zijn geboren, kan je buik de eerste dagen erg gevoelig zijn. Ontspannen en gemakkelijk zitten is dan moeilijk. Wellicht is het daarom in het begin gemakkelijker om je baby's één voor één aan te leggen, zodat je eenvoudiger een houding kunt vinden die comfortabel voor je is.

Meer informatie over verschillende voedingshoudingen is te vinden in VBN-brochure nr. 14 'Borstvoeding na een keizersnede'.

Afwisselen

Vaak is het zo dat één borst meer melk aanmaakt of dat de melk in de ene borst gemakkelijker toeschiet dan in de andere. Vooral in het begin kan het van belang zijn je baby's per voeding, of anders per dag, van borst te laten wisselen. De borsten worden dan gelijkmatiger gestimuleerd. Elke baby heeft namelijk zijn

eigen manier van toehappen en drinken. Bovendien is het voor de motorische ontwikkeling van een jonge baby goed, dat hij nu eens op zijn ene, dan weer op zijn andere zij ligt te drinken.

Boertjes

Sommige baby's slikken zo weinig lucht in tijdens het drinken, dat ze bijna nooit hoeven te boeren. Andere daarentegen moeten verschillende keren per voeding even rusten om een boertje te laten.

- In het begin heb je vrijwel zeker hulp nodig bij het aanleggen en het boertjes laten doen. Probeer tijdelijk iemand in te schakelen, die hiermee kan helpen.
- Als je twee baby's tegelijk voedt en je bent alleen, kun je het op de volgende manieren doen. Leg aan alle kanten kussens om je heen, zodat je de baby die aan een boertje toe is, voorzichtig op z'n buikje kunt rollen. Dit is een prima houding voor een boertje. Je kunt je baby hierbij ook zachtjes over zijn ruggetje strijken. De baby die nog aan het drinken is, moet uiteraard nog dicht tegen je aan blijven liggen, eventueel gesteund door kussens. Je kunt ook voor beide baby's een pauze houden. De een leg je in een babystoeltje en de ander houd je tegen je aan voor een boertje.

Voeden op verzoek?

Niet alle baby's hebben hetzelfde ritme. Daarom werkt voeden op verzoek vaak



het beste: je gaat in op de signalen van je kindje. Wanneer je twee of drie baby's hebt, kan dit ertoe leiden dat je echt de hele dag om en om een kind aan de borst hebt. Hoe los of gestructureerd je hiermee wilt omgaan, zal mede afhankelijk zijn van hoeveel hulp je hebt. Je kunt het ritme van je baby's helemaal volgen, maar het kan ook zijn dat je ervoor kiest om te wachten tot één kindje wil drinken. Dat is dan het moment waarop of waarna je ook de andere baby('s) voedt.

Nachtvoeding

Een nachtvoeding hoort erbij en is goed voor de melkproductie. De borstvoedingshormonen zorgen ervoor dat je snel weer in slaap valt.

De meeste ouders wachten af totdat de eerste baby zich meldt, waarna de andere soms wakker moet worden gemaakt.

- Zorg dat alle spullen (spuugdoekje e.d.) klaarliggen, zodat je niet meer tijd kwijt bent dan nodig is.
- Zet iets te drinken voor jezelf klaar en eventueel ook iets te eten.
- Voeden kun je half soezend, liggend in bed doen, zodat je niet helemaal uit je slaap bent als de baby's weer in hun bedje liggen. Als je kindjes bij je op de kamer slapen (rooming in), kun je goed op de vroege hongersignalen reageren.

Regeldagen

Soms gaan je baby's ineens sneller groeien of worden ze actiever; dan hebben ze meer voeding nodig. De meeste voedende moeders maken deze 'regeldagen' mee. Door een paar dagen vaker te voeden (denk daarbij overdag aan elke anderhalf of twee uur en 's nachts als ze wakker worden), ga je meer melk produceren.

Meer informatie over het opvoeren van de melkproductie is te vinden VBN-brochure nr. 6 *'Te weinig melk'*.

Bijvoeding

In het algemeen heeft een gezonde voldragen tweeling geen bijvoeding nodig. Het is goed om de baby's vaak aan te leggen, minimaal zeven à acht voedingen per etmaal. Meer is ook prima. Vaak voeden is goed voor de melkproductie.

Ook in de eerste dagen geeft het dubbelop drinken aan de borst de stimulans die nodig is voor voldoende productie.

Als het medisch noodzakelijk is dat er bijvoeding wordt gegeven, doe dit dan pas *na* de borstvoeding met een cupje (bekertje), een lepeltje of via vingervoeden.

Voor het juiste gebruik van de verschillende methodes kun je een lactatiekundige inschakelen.

Couveuse

Vaak worden meerlingen te vroeg geboren. In dat geval worden ze, afhankelijk van hun algehele gezondheidstoestand

bij de geboorte, vaak naar de couveuseafdeling gebracht.

Als je te vroeg bevallen bent, zul je moedermelk gaan aanmaken die aangepast is aan de behoeften van je premature baby's. De melk bevat onder andere meer eiwitten, mineralen, groeifactoren en antistoffen dan na een voldragen zwangerschap. Deze eigenschappen van 'preterm' moedermelk zijn extra waardevol bij de ontwikkeling en de werking van het nog onrijpe darmstelsel, de nieren, de longen, de hersenen en het afweersysteem.

Soms is het nodig dat de afgekolfde melk wordt aangevuld met extra voedingsstoffen, zogenoemde 'fortifiers'. Steeds meer baby's op couveuseafdelingen en NICU's (Neonatale Intensive Care Units) krijgen moedermelk.

Afkolven

Als je baby's nog te klein of te zwak zijn om rechtstreeks uit je borst te kunnen drinken, dan zul je door afkolven de borstvoeding op gang moeten brengen. Snel starten na de bevalling met regelmatig afkolven om de drie uur zal de melkproductie vergroten. Vanwege je verhoogde hormoonspiegels 's nachts is het heel goed voor je productie om ook in die uren te kolven.

Als de melkproductie volledig op gang moet worden gebracht, is een volautomatische elektrische kolf met een dubbele afkolfset de beste keuze. Dubbelzijdig kolven heeft een gunstig effect op de



melkproductie en werkt tijdsbesparend.

De afgekolfde melk wordt dan door middel van een neussonde, cupje, spuitje, vingervoeden, flesje of via de borstvoedingshulpset gegeven. Door melk af te kolven, kun je toch voor de voeding van je baby's zorgen.

Het kolven kan je ook helpen je te realiseren dat je echt baby's hebt gekregen, ook al kom je met een 'lege' buik en 'lege' handen thuis uit het ziekenhuis. Geniet van de momenten dat je lijfelijk contact met je baby's hebt. Probeer ze zoveel mogelijk bloot, met alleen een luier aan, tegen je bovenlijf aan te houden (kangoeroeën). Tijdens het kangoeroeën kan de baby alvast wat oefenen door te ruiken en te likken aan de borst.

Als tijdens dit 'spelen' een sondevoeding wordt gegeven, leert de baby een verband te leggen tussen honger, de borst en een voldaan gevoel.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 12 *'Borstvoeding voor een couveusebaby'*.

Naar huis met één baby

Als één van je kinderen op de couveuse-

afdeling moet blijven, terwijl je andere baby met je mee naar huis mag, zul je het erg druk krijgen. Bij het gewone verzorgen en voeden, komt ook nog het reizen en kolven. Het kan prettig voor je zijn om al die ervaringen te delen met andere tweelingmoeders.

Voor wat betreft de borstvoeding kun je het volgende proberen. Je voedt je 'thuiskindje' in bed. Als je liggend voedt, kom je zelf beter tot rust. Je geeft je kind om de twee à drie uur één borst. Je kolft de andere borst af voor je kind in het ziekenhuis. Het is een kwestie van 'vraag en aanbod'. Als er dubbele vraag naar je melk komt, door het drinken van je ene baby en door het afkolven voor de andere, wordt het aanbod groot genoeg voor twee kindjes. Verschoon je baby alleen als het echt nodig is, bijvoorbeeld om de andere voeding.

Fopspeen

Een fopspeen kan de ene baby net even rustig houden, terwijl je de andere verzorgt of als eerste wilt voeden. Bied aan een borstkind liever geen fopspeen of fles aan, voordat hij goed aan de borst heeft leren drinken. De kans bestaat dat hij daardoor een verkeerde zuigtechniek aanleert. Het zuigen aan een speen vraagt namelijk om een andere techniek dan het drinken aan de borst.

Zorg ervoor dat de baby's hun energie niet stoppen in het langdurig zuigen op een fopspeen.

Zorg goed voor jezelf

- Geniet van het voeden; probeer het een rustpunt voor jezelf te laten zijn.
- Neem de tijd om zelf even rustig te liggen of te zitten als je baby's slapen.
- Eet regelmatig. Dagelijks een extra maaltijd is voor een meerlingmoeder niet ongewoon. Het eten van één of twee boterhammen bij iedere voeding kan een goede gewoonte zijn.
- Drink voldoende en naar behoefte. Je drinkt te weinig als je urine donker van kleur is en sterk ruikt.
- Maak, zeker de eerste tijd, gebruik van alle hulp die je wordt aangeboden, zodat je kunt wennen aan je kindjes en aan het voeden. Anderen kunnen wellicht zorgen voor de boodschappen, de huishouding en de opvang van oudere kinderen.

Een drieling zelf voeden

Wanneer je een drieling hebt gekregen, heb je de handen vol aan de zorg voor je kindjes. Hulp bij andere taken is dan van groot belang, zodat je je kunt wijden aan wat jij als moeder kunt doen: je baby's zelf voeden.

Er zijn een paar mogelijkheden als je een drieling borstvoeding wilt geven.

- Je voedt de eerste twee ieder aan één borst en geeft de derde daarna beide borsten.
- Voor elke voeding kolf je een flesje af en je laat dit door je partner of andere hulp aan één van de drie geven. Beide andere kinderen leg je na elkaar of tegelijk aan de borst. Omdat een drieling zeer waarschijnlijk te vroeg of te licht geboren wordt, heb je al routine met het afkolven, tegen de tijd dat je ze aan de borst kunt voeden.

Combinatie van borst- en kunstvoeding

Te weinig tijd blijkt voor ouders van een meerling meestal een groter probleem te zijn dan te weinig melk, al kan de drukte wel van invloed zijn op je productie. Het kan een keuze zijn om afwisselend borstvoeding en kunstvoeding te geven. Dit levert overigens geen extra tijd op, tenzij je hulp hebt.

Bij een tweeling

- Je geeft de kinderen afwisselend een borst- of kunstvoeding.
- Je geeft één kind de hele dag de



borst, het andere kind de hele dag kunstvoeding en wisselt dit af.

Bij een drieling

- Je geeft twee kinderen de borst en één kind kunstvoeding, bij de volgende voeding rouleer je.
- Je geeft één kind borstvoeding, de andere twee kunstvoeding. Dit wissel je per voeding of per dag. Bij per dag wisselen krijgen de kinderen één dag wel borstvoeding en twee dagen geen borstvoeding.

Afbouwen

Je kunt je meerling net zo goed en net zo lang voeden als één baby. Je borsten geven zoveel melk als nodig is.

Als je een borstvoeding wilt laten vervallen, ga dan geleidelijk te werk. Het afbouwen van één borstvoeding kost ongeveer een week. Wanneer je last krijgt van gespannen borsten, kun je één van de kinderen kort laten drinken of een beetje afkolven. Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 4 *'Borstvoeding en vaste voeding'*.

Tot slot

Een meerling voeden is in veel opzichten hetzelfde als één baby aan de borst, maar dan dubbelop. Je zult, zeker in het begin, soms weinig tijd hebben om echt in alle rust te genieten van je baby's.

Borstvoeding geven brengt met zich mee dat je even rustig moet gaan zitten, en de borstvoedingshormonen geven je



een ontspannen gevoel. Tijdens het voeden krijgen je baby's veel lichaamscontact en warmte.

Zelf voeden geeft ook gemak. De voeding is beschikbaar zodra die nodig is: geen opwarmtijd en je baby's hoeven niet lang te wachten.

Moedermelk biedt bescherming tegen (infectie)ziekten, waardoor je de kans op ziekte van je baby's in hun eerste levensjaar beperkt.

Het geeft ook veel voldoening om te zien dat jouw kindjes groeien op jouw moedermelk. Borstvoeding geven aan een meerling is plezier voor (minimaal) drie!

Meer informatie

- Vereniging van Ouders voor Couveusekinderen, Postbus 1024, 2260 BA Leidschendam, Tel.: (070) 386 25 35, Internet: www.couveuseouders.nl
- Nederlandse Vereniging voor Ouders van Meerlingen, Postbus 14, 1300 AA Almere, Meerlingentelefoon: (0900) 633 754 64, Internet: www.nvom.net
- Themanummer verenigingstijdschrift BN, Borstvoeding voor meer dan één, prijs € 8,00 te bestellen bij de VBN-bestelservice

Uitgaven van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Brochures

- 1 Borstvoeding: een goed begin
- 2 Borstvoeding: de eerste weken
- 3 Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels
- 4 Borstvoeding en vaste voeding
- 5 Als je baby huilt
- 6 Te weinig melk
- 7 Borstvoeding voor een meerling
- 8 Afkolven van moedermelk
- 9 Borstvoeding en een baan
- 10 Moedermelk en het milieu
- 11 Te veel melk
- 12 Borstvoeding voor een couveusebaby
- 13 Borstontsteking
- 14 Borstvoeding na een keizersnede

Prijzen (inclusief porto)

1 brochure	per stuk	€	1,95
2 of meer brochures	per stuk	€	1,70
1 set brochures	14 stuks	€	15,00

Voor grotere hoeveelheden van dezelfde brochure gelden de volgende prijzen:

10 brochures	€	9,00
25 brochures	€	18,00
100 brochures	€	65,00
250 brochures	€	148,00

Themanummers van verenigingschrift BN

Naast achtergrondinformatie bevatten deze themanummers veel ervaringsverhalen.

Borstoperaties en borstvoeding	€	8,00
Borstvoeding voor meer dan één	€	8,00
Borstvoeding en een baan	€	8,00
Borstvoeding voor zorgenkindjes	€	8,00
Borstvoeding en allergie	€	8,00
Borstvoeding na een keizersnede	€	8,00
Moedermelk, maar (nog) niet aan de borst	€	8,00
De rol van de partner	€	8,00

Uitgaven bestellen

Telefonisch:

Het telefoonnummer van onze VBN-bestel-service wordt doorgegeven via de informatie-telefoon: (0343) 57 66 26.

Via internet:

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

De levertijd bedraagt ongeveer één week.

Prijswijzigingen voorbehouden.

Indien deze brochure meer dan drie jaar oud is, informeer dan of er een nieuwe uitgave bestaat.

Colofon

© VBN juli 2008

Oplage: 10.000

Fotografie: Wilco van Dijen, Wijk bij Duurstede

Vormgeving: HBG Design bv, Nieuwegein

Druk: Drukkerij Van Meurs bv, Ridderkerk

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming.

Vragen worden alleen behandeld op voorwaarde dat de aanvrager afstand doet van ieder recht op aansprakelijkstelling met betrekking tot de inhoud van de gegeven informatie.

Lidmaatschap

De contributie bedraagt minimaal € 22,00 per jaar. Leden ontvangen vier keer per jaar het verenigings-tijdschrift BN. Dit bevat onder andere nieuws over de activiteiten van de vereniging, ervaringsverhalen, wetenschappelijke achtergronden en publicaties. Je kunt ook gebruikmaken van de verenigingsbibliotheek.

Wil je lid worden van de vereniging, meld je dan aan via de website of via de informatietelefoon.

Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
Informatietelefoon:
(0343) 57 66 26
www.borstvoedingnatuurlijk.nl



**Vereniging
Borstvoeding
Natuurlijk**

VBN: informatie en steun

De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk is opgericht in 1978. Zij is een vrijwilligersorganisatie die informatie geeft aan (aanstaande) ouders en andere belangstellenden.

Dit gebeurt onder andere door middel van 14 brochures, themanummers van verenigingstijdschrift BN, een telefonische informatiedienst, een website en een netwerk van contactpersonen.

Brochures van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

- 1 Borstvoeding: een goed begin
- 2 Borstvoeding: de eerste weken
- 3 Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels
- 4 Borstvoeding en vaste voeding
- 5 Als je baby huilt
- 6 Te weinig melk
- 7 Borstvoeding voor een meerling
- 8 Afkolven van moedermelk
- 9 Borstvoeding en een baan
- 10 Moedermelk en het milieu
- 11 Te veel melk
- 12 Borstvoeding voor een couveusebaby
- 13 Borstontsteking
- 14 Borstvoeding na een keizersnede

Contactpersonen en informatiebijeenkomsten

In veel plaatsen in het land worden voor zwangeren en voedende moeders informatiebijeenkomsten georganiseerd door VBN-contactpersonen die zelf hun kind(eren) borstvoeding hebben gegeven en die bij de vereniging een opleiding hebben gevolgd.

Je kunt er praktische informatie krijgen, ervaringen uitwisselen en VBN-brochures kopen.

Informatietelefoon: (0343) 57 66 26

Als je een vraag hebt over borstvoeding of over de vereniging, dan kun je gebruikmaken van de telefonische informatiedienst. Via dit nummer worden de namen en telefoonnummers van contactpersonen doorgegeven die je vervolgens kunt bellen.

Website: www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Wil je weten of er bij jou in de buurt informatiebijeenkomsten worden gehouden, zoek je informatie en tips over borstvoeding, of wil je ervaringen uitwisselen met andere borstvoedende vrouwen, bezoek dan de website van de VBN.