



Starten met borstvoeding

Bij het kiezen voor borstvoeding spelen redenen zoals gemak voor de moeder en de gezondheid van moeder en baby vaak mee. De *ecologische voetafdruk* van de gekozen voeding kan echter ook een doorslaggevend argument zijn. Voor het 'maken' van borstvoeding zijn o.a. geen extra grondstoffen nodig, geen water, geen transport. Het veroorzaakt geen CO2 uitstoot, noch afval en er is geen energie nodig voor de bereiding en bewaring. Borstvoeding is m.a.w. volledig klimaatneutraal!

Wat heb je nodig?



- Twee (of één) borst(en)
- Informatie: prenatale workshop, borstvoedingsworkshop, prenatale opvolging door vroedvrouw
- Goede begeleiding onmiddellijk na bevalling en in de kraamtijd
- Vroedvrouw aan huis vanaf dag van thuiskomst
- Bijwonen van moedergroepen (La Leche League, vzw Borstvoeding, MamAditi)

Hoe begin je eraan?



- Leg je blote baby op jouw blote bovenlichaam onmiddellijk na de geboorte
- Laat je baby zelf de tepel/tepelhof zoeken en aanhappen aan de borst
- Leg iedere keer aan als de baby vraagt. Wenen is een laat hongersignaal
- Volg het ritme van je baby, voed op vraag tenzij hij/zij teveel slaapt
- Geen tijdslimieten, de baby bepaalt zelf hoe lang hij drinkt
- Slaap dicht bij je baby, dit vergemakkelijkt de nachtvoedingen
- Geen bijvoeding (water, suikerwater, kunstvoeding) nodig indien geen medische reden
- Baby's buik tegen mama's buik
- Tepel ter hoogte van neusje voor aanhap