



Wij ondersteunen borstvoeding in de kinderopvang

- ☐ We gaan zorgvuldig om met je afgekolfdde moedermelk
- ☐ Je baby krijgt op vraag zijn flesje afgekolfdde moedermelk.
- ☐ Je kan hier zelf je baby komen voeden.
- ☐ We staan open voor al je vragen en bezorgdheden.



Kind & Gezin

Verantwoordelijke uitgever: Katrien Verhegge - Hallepoortlaan 27 - 1060 Brussel - Vlaams agentschap 9/2019



Wij ondersteunen borstvoeding in de kinderopvang

- ☐ We gaan zorgvuldig om met je afgekolfdde moedermelk
- ☐ Je baby krijgt op vraag zijn flesje afgekolfdde moedermelk.
- ☐ Je kan hier zelf je baby komen voeden.
- ☐ We staan open voor al je vragen en bezorgdheden.



Kind & Gezin

Verantwoordelijke uitgever: Katrien Verhegge - Hallepoortlaan 27 - 1060 Brussel - Vlaams agentschap 9/2019

Een vlotte start in de opvang dankzij deze tips



Afkolven vraagt oefening

Afkolven moet je leren. Het begint met enkele druppels, maar eens je de techniek beet hebt, zal je grotere hoeveelheden kunnen afkolven. Je kan al starten met afkolven als de borstvoeding goed loopt, ergens vanaf 4 à 6 weken na de geboorte. Begin zeker een maand voor de start van de opvang, zodat je baby ook kan oefenen met drinken aan een flesje.



Leer je baby van een zuigfles drinken

Drinken aan een zuigfles is anders dan drinken aan de borst. Soms gaat dit vanzelf, soms vraagt het veel geduld en oefening. Zodra de borstvoeding goed loopt, kan je je baby al eens wat afgekolfde moedermelk uit een flesje geven. Je kan hiermee starten als je baby 4 à 6 weken oud is. Blijf nadien ook regelmatig moedermelk in een flesje aanbieden. Zo verleert hij het niet!



Leg een voorraadje moedermelk aan

Leg voor de start in de kinderopvang al een kleine voorraad moedermelk aan. Na het hervatten van bv. je werk of je studies kan je melkproductie even verminderen. Meestal stijgt ze weer zodra je gewend bent aan de nieuwe situatie. Je kan een terugval beperken door op vrije momenten je baby zo vaak mogelijk aan te leggen.

Meer weten?

Surf naar www.kindengezin.be.
Ga naar voeding en beweging > borstvoeding.

Met vragen of bezorgdheden kan je terecht bij:

- je verpleegkundige van Kind en Gezin
- De Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)
- Je vroedvrouw (je vindt een vroedvrouw op www.vroedvrouw.be)
- Je lactatiekundige (je vindt een lactatiekundige via www.bvl-borstvoeding.be)

Een vlotte start in de opvang dankzij deze tips



Afkolven vraagt oefening

Afkolven moet je leren. Het begint met enkele druppels, maar eens je de techniek beet hebt, zal je grotere hoeveelheden kunnen afkolven. Je kan al starten met afkolven als de borstvoeding goed loopt, ergens vanaf 4 à 6 weken na de geboorte. Begin zeker een maand voor de start van de opvang, zodat je baby ook kan oefenen met drinken aan een flesje.



Leer je baby van een zuigfles drinken

Drinken aan een zuigfles is anders dan drinken aan de borst. Soms gaat dit vanzelf, soms vraagt het veel geduld en oefening. Zodra de borstvoeding goed loopt, kan je je baby al eens wat afgekolfde moedermelk uit een flesje geven. Je kan hiermee starten als je baby 4 à 6 weken oud is. Blijf nadien ook regelmatig moedermelk in een flesje aanbieden. Zo verleert hij het niet!



Leg een voorraadje moedermelk aan

Leg voor de start in de kinderopvang al een kleine voorraad moedermelk aan. Na het hervatten van bv. je werk of je studies kan je melkproductie even verminderen. Meestal stijgt ze weer zodra je gewend bent aan de nieuwe situatie. Je kan een terugval beperken door op vrije momenten je baby zo vaak mogelijk aan te leggen.

Meer weten?

Surf naar www.kindengezin.be.
Ga naar voeding en beweging > borstvoeding.

Met vragen of bezorgdheden kan je terecht bij:

- je verpleegkundige van Kind en Gezin
- De Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)
- Je vroedvrouw (je vindt een vroedvrouw op www.vroedvrouw.be)
- Je lactatiekundige (je vindt een lactatiekundige via www.bvl-borstvoeding.be)