

Tijdens de internationale week van de borstvoeding in oktober wordt ook in het UZA borstvoeding in de kijker gezet. Want wat de natuur maakt, kun je niet verbeteren. Drie tips voor een succesvolle borstvoeding van lactatiekundige Marijke Van Hoeck.



Borstvoeding

Goed voorbereid aan de start



Als je weet hoe het werkt, krijg je vertrouwen in je lichaam

1 Weet hoe het werkt

Informeer u goed vooraf. Lees een goed boek over borstvoeding of volg een borstvoedingscursus – sommige ziekenfondsen betalen de kosten van een cursus terug. Marijke Van Hoeck: 'Het is belangrijk dat je weet wat borstvoeding is en hoe je lichaam werkt. Op die manier krijg je vertrouwen in je lichaam. Borstvoeding is een

logisch gevolg van de bevalling. Hoe meer je erover weet, hoe meer vertrouwen je erin zal hebben en hoe beter je ook kunt reageren als het eens minder goed loopt.'

2 Regel tijdig begeleiding

Neem ruim voor uw bevalling contact op met een vroedvrouw of lactatiekundige (een gezondheidswerker die zich gespecialiseerd heeft in borstvoeding). Doe dat op voorhand, want eens de baby er is, wordt de kans kleiner dat u nog tijdig iemand vindt. De vroedvrouw of lactatiekundige kan u vooraf helpen een goed geïnformeerde keuze te maken. Na de bevalling zorgt ze (of hij) voor de nodige ondersteuning bij de borstvoeding thuis. Zeker nu mama's steeds korter in het ziekenhuis verblijven, wordt die begeleiding thuis belangrijker. Op de sites www.bvl-borstvoeding.be of www.vlov.be kunt u lactatiekundigen en vroedvrouwen in uw buurt opzoeken.

3 Kies een babyvriendelijk ziekenhuis

Kies voor een ziekenhuis dat het label Baby Friendly Hospital (BFHI) draagt, waarmee Unicef en de Wereldgezondheidsorganisatie ziekenhuizen erkennen die borstvoeding promoten en pas bevallen moeders optimaal begeleiden. Het UZA heeft dat label sinds 2006. Marijke Van Hoeck: 'In een babyvriendelijk ziekenhuis krijgt borstvoeding alle kansen. Dat begint al bij de bevalling, die zo natuurlijk mogelijk wordt gehouden. Ook erna kan elke kunstmatige ingreep – een fopspeen bijvoorbeeld – invloed hebben op het drinken van de baby en dus op de borstvoeding. Die staat of valt immers met de appetijt van de baby. In een babyvriendelijk ziekenhuis is iedereen goed opgeleid rond borstvoeding. We moedigen bijvoorbeeld huidcontact zoveel mogelijk aan, en zorgen voor extra begeleiding bij premature kindjes. Er heerst een heel specifieke mentaliteit.' ☺

Borstvoeding is
meer dan voeding
alleen: het heeft een
beschermende werking
tegen allerlei ziekten.

Voordelen van borstvoeding?

Voor de baby

- Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding. De samenstelling is volledig aangepast aan de behoeften, de groei en het afweersysteem van de baby.
- De borst geeft gemakkelijk troost aan een huilende baby.
- Borstvoeding ontwikkelt de kaak- en tongspieren van de baby.
- Borstvoeding is meer dan voeding. Het heeft ook een beschermende werking tegen acute oorontstekingen, darm- en luchtweginfecties, wiegendood, diabetes type 1, allergieën waaronder koemelkallergie, overgewicht ...
- Bij prematuren zijn de gezondheidsvoordelen van borstvoeding nog belangrijker.



Voor de mama

- Snel herstel van de baarmoeder. Door het zuigen aan de borst komt het hormoon oxytocine vrij, dat de baarmoeder laat samentrekken, zodat ze sneller haar oorspronkelijke vorm terugkrijgt.
- Sneller terug op gewicht. Borstvoeding geven vraagt energie zodat de vetreserves die tijdens de zwangerschap werden aangelegd, sneller worden verbruikt.
- Vrouwen die minstens drie maanden borstvoeding geven, lopen minder risico op borst- en eierstokkanker.
- Borstvoeding geven schept een intense band tussen moeder en baby.
- Borstvoeding geven schept rustmomenten voor de moeder.

Lees meer in de brochure 'Borstvoeding, de beste start'
www.uza.be/verloskunde/documenten

Comfortlift
Orona



Wij
verhogen
UW
comfort !



TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN & PLATEAULIFTEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

SERVICE
24/24 - 7/7

BEL GRATIS: 0800 20 950



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be