

Terug aan het werk

Moeders gaan op een bepaald moment terug aan het werk. Borstvoeding is belangrijk voor moeder en kind: als zij haar baby niet bij zich kan houden moet zij de kans krijgen om haar kindje te gaan voeden of om melk af te kolven en te bewaren, zodat zij verder borstvoeding kan blijven geven. In Vlaanderen hebben moeders recht op borstvoedingspauzes (zie T9).

De werkgever kan zijn medewerking verlenen aan projecten die moeders helpen om borstvoeding te blijven geven. Dit kan dus invloed hebben op de totale borstvoedingsduur, wat de gezondheid van moeder en kind ten goede komt: zo ondervinden werkgevers dus voordeel door minder absentisme, hogere productiviteit en verhoogde werkmoraal.

Collega's kunnen zelf opkomen voor borstvoeding binnen de werkomgeving. Als zij zelf begrijpen hoe borstvoeding werkt, kunnen zij belangrijke ondersteuning bieden. Door te zorgen dat een collega de nodige tijd vindt om af te kolven of door haar nu en dan een schouderklopje te geven, kan deze collega een moeder helpen om borstvoeding te blijven geven. WABA heeft een overzicht van 'Vrouwen en werk' in kaart gebracht. Hier kan men eenvoudig vergelijken hoe wereldwijd de stand van zaken is voor Moederschapsbescherming op basis van de netwerkpartners van WABA, ILO verslagen en databases³.

Verder lezen:

1. Bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding - WHO-UNICEF 1989. Ned. versie 1991, 1997
2. Baby Friendly Hospital Initiative - WHO-UNICEF www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241594950/en/index.html
3. <http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/mpchart.htm>

Snelle toegang

Voor informatie of documentatie of voor advies of begeleiding bij borstvoeding:

VBBB is er voor u!

Via telefoon

Er is een centraal telefoonnummer: 03 2817313.

De telefoonnummers van onze medewerkers

vindt u op www.vbbb.be

Voor korte berichten

Volg ons op Facebook: www.facebook.com/VBBBvzw

En twitter: <https://twitter.com/ElsFlies>

Voor internationale gegevens: er zijn overal ter wereld organisaties voor begeleiding bij borstvoeding. Die staan op de kaart van het Mothers Support (MS) E-map project : <http://www.waba.org.my/whatwedo/gims/emap.htm>

U kunt ook beroep doen op de mensen die u om en bij de geboorte hebben omringd. Zij zijn er voor u! Raadpleeg de lijst die zij u hebben gegeven: daar vindt u namen, telefoonnummers van personen en instanties die u graag bijstaan en advies geven over borstvoeding.

Warm aanbevolen brochures voor ouders

T3 'Gezonde voeding begint bij de geboorte' - VBBB

T2 'Vaste voeding bij borstvoeding' - VBBB

T9 'Werkende/studerende vrouwen en hun omgeving' - VBBB

Aanvragen via bestellingen@vbbb.be

20
Jaar

VB

WIJ ZIJN ER VOOR U !

Met het thema **WIJ ZIJN ER VOOR U!** wil WABA/VBBB graag...

1. De aandacht vestigen op het belang van het onderlinge contact tussen moeders om borstvoeding blijvend te ondersteunen.
2. Mensen hierover informeren en de moeite nemen om projecten die dit soort wisselwerking steunen te bestendigen en uit te breiden.
3. Borstvoedingssupporters aanmoedigen om zich onafhankelijk van hun opleidingsachtergrond bij te scholen in het begeleiden van moeder en kind.
4. Contactgegevens bekendmaken van organisaties en personen naar wie moeders zich kunnen wenden voor een antwoord op haar vragen en voor concrete begeleiding bij borstvoeding.

5. Overheden en ziekenhuizen oproepen om de Tien Vuistregels¹ actief toe te passen, met nadruk op Vuistregel 10 om de duur en dus ook de cijfers van uitsluitend borstvoeding te verbeteren.

Dit thema zet steun en aanmoediging voor moeders in het daglicht. Ook als zij goed begeleid worden als ze met borstvoeding beginnen, is er immers al in de eerste weken en maanden een sterke daling te merken in de cijfers en de gewoonten, vooral wat uitsluitend borstvoeding betreft. In de periode dat moeders zelf niet gemakkelijk naar een gezondheidszorginstantie gaan is ondersteuning in de omgeving essentieel. Continuïteit in de zorg is erg belangrijk om verder borstvoeding te geven. Deze 'zorg' kan zeer uiteenlopend zijn. Traditioneel voorziet de naaste familie hierin. Verstedelijking heeft verandering teweeggebracht, zodat er een breder zorgcircuit nodig is: dit kunnen gezondheidswerkers zijn, lactatiekundigen, mensen van organisaties, maar natuurlijk ook de vader of partner, en vrienden die ook kinderen hebben.

Met een project dat onderlinge steun mogelijk maakt, kan men op een kostenbesparende en uiterst productieve manier heel veel moeders bereiken. Eender wie kan moeders begeleiding bij hun borstvoeding geven mits een scholing om de knowhow te leren. Deze bijgeschoolde mensen uit haar omgeving worden de reddende engel voor een moeder met vragen, ook over specifieke problemen. De sleutel tot succes ligt in de dagelijkse begeleiding van de moeder in haar huis of onmiddellijke omgeving.



Elk jaar organiseert WABA de Internationale Week van de Borstvoeding in nauwe samenwerking met wereldwijde organisaties. Dit jaar is het thema WIJ ZIJN ER VOOR U.

Eerdere thema's waren: BabyVriendelijke Ziekenhuizen (1993), Bescherming van borstvoeding door toepassing van de Internationale Gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk (1994), Vrouw-en-Werk (1995), Ronduit over borstvoeding (1996), Borstvoeding: vanzelfsprekend (1997), Borstvoeding: een investering (1998), Jong geleerd is oud gedaan (1999), Met recht en reden (2000), Uit betrouwbare bron (2001), Goed begonnen, half gewonnen (2002), Vaste waarde in een veranderende wereld (2003), Zeker en vast! (2004), Vertrouwde kost (2005), Verborgen verleiders (2006), Een warm welkom (2007), Goede raad is goud waard (2008), Voor de zekerheid (2009), Naar een Babyvriendelijke Wereld (2010), Over borstvoeding gesproken... (2011), Oefening baart kunst (2012)



Uit de TIEN VUISTREGELS

Vuistregel 10.

... dat er borstvoedingsbegeleidingsgroepen (moedergroepen) kunnen worden gevormd, en dat vrouwen bij het beëindigen van de zorg naar deze groepen verwezen worden.

De Global Criteria voor Vuistregel 10 verwachten dat de verantwoordelijke van de materniteit aangeeft:

-dat moeders informatie krijgen over waar zij begeleiding kunnen krijgen over de voeding van hun baby na ontslag uit het ziekenhuis; er is minstens 1 instantie waarnaar wordt doorverwezen.

-dat de materniteit zorgt voor of contacten onderhoudt met moedergroepen en andere diensten die borstvoeding begeleiden of moeders op een andere manier bijstaan.

-hoe het personeel moeders aanmoedigt om kort na het ontslag (binnen 2 of 4 dagen) contact te nemen met het ziekenhuis zelf of met iemand die bijgeschoold is om een voeding te kunnen evalueren en begeleiding kan geven. Het personeelslid kan uitleggen hoe het doorverwijzen verloopt en wat de ideale timing is voor die contacten.

uit: UNICEF 2009 BABY-FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE: Revised, Updated and Expanded for Integrated Care²

BESLUIT

Het grote belang van borstvoeding voor de gezondheid van moeders, kinderen, gezinnen, voor de samenleving en het milieu mag niet onderschat worden. Jonge moeders krijgen constant ongevraagde raadgevingen, ondervinden druk van andere moeders of familie, zij staan bloot aan onethische reclame van fabrikanten van kunstmatige zuigelingenvoeding en vallen ten prooi aan slechte gebruiken op het vlak van gezondheid. Borstvoeding moet dus beschermd en aangemoedigd worden! Moeders moeten in hun directe omgeving die bescherming en steun vinden om met borstvoeding te beginnen en om tot 6

maanden uitsluitend borstvoeding te geven en om zelfs nog verder borstvoeding te blijven geven tot 2 jaar of later terwijl haar kindje dus ook al vaste voeding eet. Deze bescherming en begeleiding kan komen van medewerkers van organisaties, lactatiekundigen en gezondheidswerkers. Elke vrouw, man of jongere kan een positief verschil betekenen in het leven van een kind en zijn moeder door haar te wijzen op het bestaan van mensen die huisbezoeken doen en van telefonische infodiensten voor advies. Dit maakt het verschil waardoor een moeder op begeleiding kan rekenen wanneer zij dit nodig heeft.

Werkten mee aan het samenstellen en de input van de Engelstalige Action Folder: Anne Batterjee, Pushpa Panadam, Felicity Savage, Miriam Labbock, Ruksana Haider, Mimi Maza, SheraLyn Parpia, Els Flies, Johanna Bergerman, Catherine Marquis, Decalie Brown, Asha Benakappa, Hiroko Hongo, Eileen Shea, Jennifer Mourin. Productie: Jennifer Mourin.

VBBB heeft voor deze actie in Vlaanderen geen andere financiële ondersteuning dan de bijdrage van de deelnemers.



WABA

algemene coördinatie:

WABA Secretariat, Penang, Malaysia

e-mail: waba@streamyx.com

www.waba.org.my

www.worldbreastfeedingweek.org

coördinatie in Vlaanderen:

secretariaat VBBBvzw - Cardijnstraat 36,

2910 Essen - tel. 03 2817313

info@vbbb.be

www.weekvandeorstvoeding.be

Zevenenvijftig jaar geleden begonnen zeven moeders met een borstvoedingsorganisatie. Zij deden dit omdat zij zich realiseerden dat zij borstvoeding konden geven omdat zij goed geïnformeerd waren en elkaar steunden. Daarom wilden zij ervoor zorgen dat andere moeders ook over deze informatie konden beschikken en de nodige ondersteuning konden krijgen. LLLI (La Leche League International) was gelanceerd en verspreidde zich snel over de hele wereld. Ondertussen zijn er nog tal van nationale en internationale organisaties die borstvoeding promoten en die zorgen voor correcte en nuttige informatie en begeleiding bij borstvoeding. Dit jaar vieren we de Internationale Week van de Borstvoeding voor de 21^{ste} keer. De nadruk ligt op die onderlinge steun van andere moeders. Behalve de aanmoediging van andere moeders is het belangrijk dat iedereen in hun omgeving hen aanmoedigt, informatie geeft, een zorg verstrekt die borstvoeding mogelijk maakt om ermee te beginnen, en om ermee verder te doen.

Sociale netwerken hebben veel invloed op keuzes die vrouwen maken, ook als het over gezondheid gaat. Ervaringen worden gedeeld, zeker als het over ouderschap gaat. Jonge moeders zoeken naar gelijkgestemden, naar iemand die hen kan begrijpen, waarmee ze ervaringen kunnen delen. Voor vragen over borstvoeding kan dit een referentie zijn. Informatie van de omgeving moet zwangere vrouwen en pas bevallen moeders het nodige zelfvertrouwen geven in borstvoeding. Medewerkers van organisaties moeten zowel bekend zijn met het geven van borstvoeding als met de begeleiding erbij. De training moet de eigen ervaringen ook overstijgen. Jonge moeders of ook vaders en andere actieve medewerkers zijn belangrijk voor de zorg in de omgeving. Deze steun kan voor verschillende sociaaleconomische en culturele behoeften worden voorzien. Dit kan tijdens bijeenkomsten van moedergroepen of op individuele basis. Afhankelijk van de plaatselijke behoeften kan men dus voorzien in moedergroepen, loop-eens-binnen-sessies in een gezondheidscentrum, huisbezoeken, telefoon- en e-maildiensten, chatsessies, prenatale bijeenkomsten, diverse diensten van ziekenhuizen, gemeenschapsservices,...

Het nut van advies en begeleiding

Het is uitgebreid aangetoond dat **ondersteuning** voor moeders sterke invloed heeft op het doen toenemen van borstvoedingscijfers, zowel voor uitsluitend borstvoeding, als voor de borstvoedingsperiode. Het algemeen resultaat is: -elk soort advies en begeleiding heeft effect -professionele en traditionele begeleiding werkt, elk apart of samen -een-op-een persoonlijk contact is over het algemeen efficiënter dan bijvoorbeeld via telefoon.

Onderlinge contacten tussen moeders moedigen zowel het beginnen met borstvoeding aan als het verder doen. Dit is vooral van belang voor: -vrouwen met een laag inkomen, die geen toegang hebben tot professionele hulp -vrouwen die nog niet beslist hebben om borstvoeding te geven -vrouwen die willen borstvoeding geven, maar begeleiding nodig hebben.

Voor gepaste begeleiding na de geboorte moet er gezorgd worden voor regelmatig contact met de pas bevallen vrouw: daarvoor worden er best een paar concrete momenten voor een gesprek met de moeder bepaald. Advies en begeleiding enkel op vraag van de moeder zelf blijkt niet zo efficiënt te zijn. Dus opteert men beter voor een gesprek kort na de geboorte en nog tweemaal in die eerste week, en nog na 2 en na 4 weken. Een contact net voor en redelijk kort na de bevalling helpt om een vertrouwensband te scheppen. Dat zijn dus in totaal 8 à 9 contacten.

Begeleiding: traditioneel of professioneel

Begeleiding bij borstvoeding wordt algemeen gezien als een belangrijk onderdeel in de bescherming, bevordering van borstvoeding en meer bepaald in het realiseren van een langere borstvoedingsperiode. Deze belangrijke service kan op verschillende manieren worden voorzien, volgens een bepaald tijdschema en met verschillende betrokken diensten en organisaties.



De weken en maanden na de geboorte

- Vrijwilligers van organisaties begeleiden moeders bij borstvoeding: zij hebben een opleiding gevolgd en zijn lid zijn van een organisatie die borstvoeding ondersteunt en promoot. Omdat VBBB zelf lid is van internationale ngo's (IBFAN en WABA) kunnen de medewerkers beroep doen op een wereldwijd netwerk voor up-to-date informatie. Medewerkers kunnen in hun eigen omgeving een groep beginnen om moeders te ondersteunen. De overheid, gezondheidsdiensten en gemeenschapsservices kunnen met deze initiatieven samenwerken omdat zij een belangrijk gegeven zijn voor de volksgezondheid. Ook onder invloed van het Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) zagen dit soort groepen de laatste decennia het licht. Ziekenhuizen bieden zelf nazorg aan of werken nauw samen met zelfstandige vroedvrouwen, organisaties, lactatiekundigen,... - International Board Certified Lactation Consultants (IBCLCs) zijn professionals; het zijn verpleegkundigen, artsen, vroedvrouwen,... die zich via een postgraduaatopleiding hebben bijgeschoold en zo een extra dimensie aan de gezondheidszorg toevoegen. In ons land zijn zij vooral bekend als lactatiekundigen. - Samen met de consultaties en huisbezoeken door de verpleegkundigen van Kind&Gezin dragen alle betrokkenen bij tot de zorgcontinuïteit. Een doorgedreven samenwerking en regelmatig overleg, samen met gerichte bijscholing van alle betrokken medewerkers vormen de hoeksteen van een verantwoorde verdere zorg voor de begeleiding bij borstvoeding, die aansluit bij de criteria van het BFHI.



Onderzoek in de Verenigde Staten toonde aan dat informatie voorzien voor de moeder de belangrijkste stap is om meer borstvoeding te bewerkstelligen. Tegenwoordig hebben de meeste moeders notie van het belang van borstvoeding. Maar we mogen de moeite die de industrie van zuigelingenvoeding doet om hen te beïnvloeden niet negeren: zij willen moeders er immers van overtuigen dat hun producten even goed zouden zijn... Maar vermits veel vrouwen zelf geen idee hebben van het belang van borstvoeding en al evenmin weten hoe borstvoeding in zijn werk gaat, is het dus nodig hen hierover te informeren. Enkel een foldertje meegeven heeft geen of weinig effect!



Wat is daartoe nodig?

-Gezondheidswerkers moeten zich bijscholen om vrouwen te begeleiden bij borstvoeding. -Informatie over borstvoeding moet een vast onderdeel zijn bij iedere consultatie in de zwangerschap, bij gezinsplanning, bij tienerzwangerschappen, in vrouwenklinieken. -Borstvoeding moet een vast onderdeel zijn in de curricula van de opleidingen die mensen vormen die in de gezondheidssector zullen gaan werken. -In alle soorten prenatale sessies moet borstvoeding vanzelfsprekend aan bod komen.

Wetenschappelijk onderzoek wijst het ontbreken van professionele hulp aan als de belangrijkste hindernis waardoor borstvoeding de mist ingaat. **Moeders verwachten gewoon dat men hen de nodige hulp zal geven als ze met borstvoeding beginnen.** Het personeel van ziekenhuizen, vroedvrouwen, lactatiekundigen,... kan beroep doen op de vrijwilligers van organisaties om na het ontslag uit het ziekenhuis of het beëindigen van de thuiszorg voor **continuïteit** te zorgen in de begeleiding bij borstvoeding, ook om eventuele kosten van huisbezoeken te beperken.

Begeleiding bij borstvoeding

Iedereen kan zich bekwamen om vrouwen bij borstvoeding te begeleiden. Wie zelf ervaring met borstvoeding heeft of de wil en mogelijkheden heeft om hierin actief te zijn, kan zich aanmelden bij een organisatie. Voor de vrijwilliger is het belangrijk dat die behoort tot de gemeenschap waarin hij/zij vrijwilligerswerk gaat doen. Vanzelfsprekend moet de persoon in kwestie met succes een cursus volgen die gewoonlijk 20 à 30 uren omvat, waarvan een aantal uren met praktisch werk met moeders en kinderen. Nieuwe medewerkers worden gewoonlijk getraind door mensen die al eerder dit werk doen en zich in de begeleiding bij borstvoeding hebben bekwaamd. De cursussen zijn een vertaling en aanpassing van de bestaande WHO-cursussen. Ook na hun bijscholing worden de vrijwilligers opgevolgd door de lesgever of een plaatselijke gezondheidswerker die is bijgeschoold binnen dit project.

Wat kan een organisatie voor u betekenen

U kan bij een borstvoedingsorganisatie aankloppen voor infosessies of moedergroepen. Meestal is het ook mogelijk vragen te stellen via de telefoon of via e-mail. Vragen over borstvoeding, het beginnen met vaste voeding, de combinatie borstvoeding en terug gaan werken,... worden door een van de vrijwilligers beantwoord. Desgevraagd gaat de vrijwilliger spreken over borstvoeding, bijvoorbeeld in een school. Voor gelijkgestemde informatie en advies voor de moeders onderhoudt de medewerker regelmatig contact met mensen van binnen de eigen of van andere organisaties. Organisaties verspreiden documentatie en brochures voor gebruik bij infosessies. Ouders kunnen er ook terecht voor brochures met specifieke informatie (zie T3, T2 en T9). Het is uiteraard beter om al tijdens de zwangerschap een en ander te lezen en te bespreken met de vroedvrouw of arts die u begeleidt of iemand van een organisatie. In de brochure 'Gezonde voeding begint bij de geboorte' (T3) leest u hoe borstvoeding in zijn werk gaat: hoe u ermee begint en hoe u ermee verder gaat.

De medewerker van een organisatie kan in een ziekenhuis actief zijn of van thuis uit werken. Steeds is het de bedoeling dat hij/zij zwangere of pas bevallen vrouwen bijstaat wat borstvoeding betreft. Dit wil zeggen: er mee voor zorgen dat moeders de nodige informatie hebben om te beginnen. Wie borstvoeding begeleidt gaat op een professionele manier tewerk met respect voor de waardigheid van de moeder, de gezondheidszorg en de mensen die er werken. Het doel is om moeders aan te moedigen door te luisteren naar wat hen bezighoudt, hen te helpen eventuele hindernissen te overkomen en te ontdekken hoe zij borstvoeding in hun leven kunnen inpassen. Het begint met hen te begeleiden om uitsluitend borstvoeding te geven vanaf de geboorte. Een goed begin is het halve werk!

Verdere begeleiding

Borstvoeding moet soms geleerd worden. Vrouwen moeten kunnen zien hoe het gaat. Een goed voorbeeld doet veel! En een warme omgeving ook! De ervaring leert dat het waardevol kan zijn voor een moeder dat zij iemand heeft waarmee zij over borstvoeding kan praten of tot wie zij zich kan richten als zij een vraag heeft. Met het Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) benadrukken WHO en UNICEF het belang van blijvende begeleiding, via Vuistregel 10. Hierin wordt aangedrongen op het organiseren van moedergroepen en dat het personeel van ziekenhuizen en zorginstellingen moeders hiernaar doorverwijzen na het ontslag uit het ziekenhuis of op het einde van de thuiszorg. Dit is een manier om borstvoedingscijfers wereldwijd te doen stijgen. Op deze manier kunnen moeders blijvend terecht bij iemand met hun vragen over borstvoeding, ook als het kindje ondertussen begint met ook vaste voeding te eten (zie T2).