



# VOOR EEN MOOIE TOEKOMST

Een hernieuwbare en meer gelijke wereld begint met het zetten van stappen om een einde te stellen aan armoede, de planeet te beschermen, en voorspoed voor iedereen te verzekeren. Voor miljoenen mensen staan ondervoeding, voedselonzeekerheid en armoede een duurzame ontwikkeling in de weg.

Borstvoeding is een universele oplossing die iedereen een eerlijke start geeft in het leven en de basis vormt voor een goede gezondheid en het overleven van vrouwen en kinderen.

Borstvoeding is perfect voor de nutritionele en immunologische behoeften van het kind. Borstvoeding is een natuurlijke en de optimale manier om kinderen te voeden en bevordert de band tussen moeder en kind. Hoewel cijfers over het beginnen met borstvoeding wereldwijd relatief hoog zijn, krijgen slechts 40% van de baby's onder 6 maanden uitsluitend borstvoeding, en krijgen niet eens de helft van hen nog borstvoeding tot ze twee jaar zijn. Er zijn enorme verschillen tussen regio's en landen. Door borstvoeding meer aan te moedigen zouden 823.000 kinderen en 20.000 moeders per jaar gered kunnen worden. Geen borstvoeding betekent lagere IQ-scores en zorgt voor een economisch verlies van 302 miljard dollar per jaar. Veel obstakels hinderen het ontwikkelen van maatregelen voor werkende moeders die borstvoeding mogelijk maken en ondersteunen, zoals een gebrek aan steun van de gezondheidszorg, van familie en omgeving en het beleid van tewerkstelling en arbeid. Bovendien maakt reclame voor kunstvoeding de situatie nog erger.

Er is gecoördineerde actie nodig om de doelstelling van de World Health Assembly (WHA) waarbij minstens 50% van de baby's uitsluitend borstvoeding krijgt tegen 2025, te bereiken. Terwijl er wel een belangrijke vooruitgang is geboekt blijft er nog veel werk te doen om het hiaat te dichten tussen het beleid en de realisatie ervan. Samen kunnen wij opkomen voor borstvoeding als een essentieel deel van goede voeding, voedselzekerheid en het verminderen van de armoede.

Met het thema van 2018 focussen we op:

1. Het vermijden van elke vorm van slechte voeding: Slechte voeding veroorzaakt zowel ondervoeding als overgewicht. Deze beide aspecten van slechte voeding hebben gevolgen op korte en op lange termijn.

2. Voedselzekerheid verzekeren, zelfs in tijden van crisis. Voedselzekerheid betekent dat iedereen altijd toegang heeft tot voeding. Het wordt beïnvloed door de beschikbaarheid van voedsel, de betaalbaarheid en verschillende crisissituaties zoals honger, natuurrampen, conflicten en het achteruitgaan van het milieu.

3. De vicieuze armoedecirkel doorbreken. Armoede wordt beïnvloed door verschillende factoren zoals honger en slechte voeding. Honger drijft arme gezinnen in een neerwaartse spiraal zodat ze niet uit de vicieuze cirkel geraken.



Elk jaar organiseert WABA de Internationale Week van de Borstvoeding in samenwerking met organisaties overal ter wereld.

**Internationale Week van de Borstvoeding 2018**

## GEZONDHEIDSEFFECTEN DUREN LEVENSLANG

Er zijn bewijzen genoeg dat borstvoeding geven, als optimale voedingsgewoonte, een uitwerking heeft op:

- de moeder:  
het helpt bij de geboortespreiding, vermindert het risico op borst- en eileiderkanker, en het vermindert het risico op hoge bloeddruk.
- het kind:  
het bestrijdt infectieziekten, vermindert het voorkomen en de ernst van diarree, vermindert ademhalingsziekten en acute middenoorontsteking, voorkomt tandcariës en een open beet, en bevordert de intelligentie.



## OPTIMALE VOEDING VOOR DE BABY EN HET JONGE KIND: IYCF-VOEDINGSGEWOONTEN

Borstvoeding geven is van vitaal belang voor levenslange gezondheid en welzijn van vrouwen en kinderen.

De WHO en UNICEF raden daarom aan:

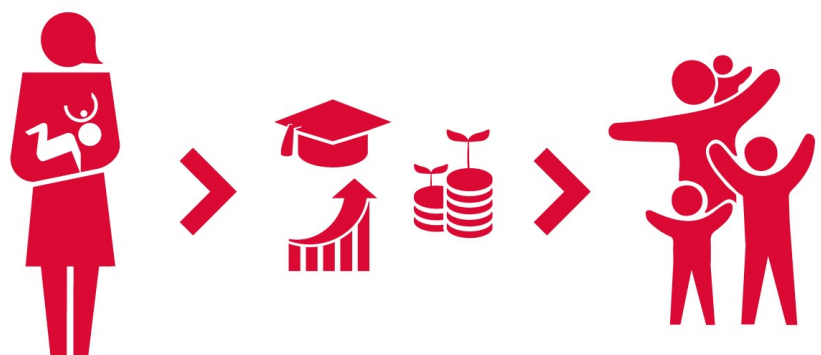
- meteen beginnen met borstvoeding, binnen het uur na de geboorte,
- uitsluitend borstvoeding in de eerste 6 maanden,
- verder borstvoeding tot 2 jaar en nog later terwijl er nutritioneel veilige en geschikte vaste voeding wordt bijgegeven vanaf 6 maanden.



## ECONOMISCHE EN MILIEUKOSTEN DOOR HET NIET GEVEN VAN BORSTVOEDING

Zowel op korte als op lange termijn heeft het niet geven van borstvoeding effect op de hele samenleving en dit op verschillende manieren:

- baby's die geen borstvoeding kregen hebben een lagere IQ-score, waardoor hun kansen op een goede opleiding kleiner worden en ze vervolgens een lager loon zullen hebben.
- lage borstvoedingscijfers veroorzaken meer ziekten, vereisen daardoor ook hogere kosten in de gezondheidszorg en behandelingen.
- de productie, verpakkingen, opslagruimte, verdeling, bereiding van kunstmatige zuigelingenvoeding brengen schade aan het milieu aan.





Het is al lang bekend dat ondervoeding ondergewicht en te weinig groei meebrengt in landen met een laag inkomen. Maar ook overgewicht is een niet-overdraagbare ziekte die tegenwoordig voor meer ziektekosten zorgt in vergelijking met landen met een hoog inkomen.

Het ontbreken van borstvoeding kan in verband worden gebracht met zowel ondergewicht als overgewicht bij kinderen.

Ondervoeding bij kinderen wordt in gezinnen met lage inkomens vaak veroorzaakt door foute bereiding van kunstvoeding.

Naast borstvoeding kunnen ook andere factoren bijdragen tot een optimale groei en ontwikkeling van kinderen, zoals het beginnen met goede en voldoende hoeveelheden vaste voeding op het juiste moment.

Het niet krijgen van borstvoeding kan ook leiden tot overgewicht bij kinderen omdat een kind meer en meer

kunstvoeding krijgt. Dit effect ziet men in allerlei omgevingen. Borstvoeding heeft ook effect op de voeding van de moeder: de mythe dat vrouwen die borstvoeding geven daardoor ondervoed kunnen raken en gewicht verliezen, is al lang weerlegd.



Goede voeding voor de moeder en geboortespreading zijn belangrijke factoren om ondervoeding tegen te gaan. Uitsluitend borstvoeding helpt moeders om hun gezonde gewicht van vóór de zwangerschap terug te krijgen en voorkomt waarschijnlijk het krijgen van diabetes.

Borstvoeding zorgt voor gezonde voedingsgewoonten en kan dus zowel ondervoeding als overgewicht vermijden, en heeft een levenslang effect op moeder en kind.

<http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en/>

Volgens de Verenigde Naties is voedselzekerheid: “als mensen fysiek, sociaal en economisch altijd toegang hebben tot nutritioneel verantwoord voedsel dat beantwoordt aan hun behoeften om een productief en gezond leven te leiden”.

De eerste 1000 dagen zijn cruciaal omdat daar de basis voor de menselijke ontwikkeling wordt gelegd. Borstvoeding geeft de baby voedselzekerheid van het begin van het leven en draagt bij tot de voedselzekerheid van het hele gezin.

Een beleid dat optimale voeding voor baby's en jonge kinderen beschermt, aanmoedigt en steunt, moet ook voedselzekerheid voor alle zwangere en borstvoeding gevende vrouwen inhouden.

Borstvoeding is een perfect voorbeeld van de samenhang tussen de gezondheid van mensen en de natuurlijke ecosystemen. Moedermelk is natuurlijk, hernieuwbaar voedsel dat milieuvriendelijk is, 'groen' omdat het rechtstreeks van de producent naar de gebruiker gaat, zonder pollutie, verpakking of afval.

Met haar enorme ecologische voetafdruk daarentegen put kunstmatige zuigelingenvoeding natuurlijke bronnen uit, tast het milieu aan, en werkt de klimaatverandering in de hand. Het houden van melkvee veroorzaakt broeikasgassen en ook voor de productie, verpakking, opslag, verdeling en bereiding van kunstmatige zuigelingenvoeding zijn er grote hoeveelheden fossiele brandstoffen en water nodig.

Op die manier dus draagt deze kunstmatige voeding bij tot de uitstoot van broeikasgassen en waterschaarste dat verder de klimaatverandering verergert.



Door de klimaatverandering komen er dan weer natuurrampen en menselijke crisissituaties. De onzekere aanvoer van melkpoeder en de onhygiënische omstandigheden die eigen zijn aan noodsituaties bevestigen dat borstvoeding de veiligste optie is. Borstvoeding betekent een klimaatvriendelijke manier van doen die voedselzekerheid biedt, zelfs in tijden van crisis. De bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding is cruciaal voor de gezondheid van onze planeet en haar bewoners.

Een duurzame wereld betekent het einde van armoede in alle betekenissen en overal.

Miljoenen mensen lijden honger en zijn ondervoed omdat zij gewoon geen geld hebben om genoeg of voedzaam eten te kopen of zij kunnen geen landbouwbenodigdheden kopen om zelf voedsel te kweken”.

Honger en armoede vormen een vicieuze cirkel waar men niet gemakkelijk uit geraakt.

Borstvoeding is een universele oplossing waardoor ieder kind een eerlijke start in het leven krijgt. Miljoenen kinderen kunnen erdoor overleven en zo een betere gezondheid en een mooiere toekomst bereiken.

Moedermelk is de meest voedzame en immunologische voeding die baby's en jonge kinderen kunnen krijgen en waardoor hun hersenen ontwikkelen.

Moedermelk bevordert de cognitieve ontwikkeling en de IQ-score van kinderen waardoor zij een hoger opleidingsniveau kunnen bereiken en werk kunnen vinden en zelfs een beter loon kunnen krijgen. Het ontbreken van dit kritieke moment in de ontwikkeling kan dus resulteren in een significant cognitief en economisch gemis.



Borstvoeding bevordert de gezondheid en het welzijn van moeder en kind en vormt de basis voor de ontwikkeling en toekomst van een samenleving.

Het is de grote gelijkmaker die de cirkel van armoede kan doorbreken.

<http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>  
[http://www.who.int/nutrition/topics/global\\_strategy\\_iycf/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/global_strategy_iycf/en/)

## SAMEN KUNNEN WE WERKEN AAN EEN GEZONDE, VOORSPOEDIGE, DUURZAME TOEKOMST

Het thema van dit jaar is 'Breastfeeding: Foundation of Life'. Borstvoeding helpt om slechte voedingspatronen te vermijden met levenslange effecten voor moeder en kind. Vandaar: **VOOR EEN MOOIE TOEKOMST.**

Borstvoeding is een klimaatvriendelijke oplossing die voedselzekerheid geeft, zelfs in crisissituaties. De bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding is cruciaal voor de gezondheid van mens en planeet.

Naast het feit dat borstvoeding de hoeksteen is voor de gezonde ontwikkeling van een kind, is het ook de basis voor de ontwikkeling van een land. Het is de grote gelijkmaker die de vicieuze armoedecirkel kan doorbreken.

Er is een heel team nodig om borstvoeding te laten werken. Belanghebbenden uit de gezondheidszorg, de samenleving, de werkomgeving en alle lokale overheden kunnen samen een 'warme keten' vormen voor steun voor moeders die borstvoeding geven.

Consistente boodschappen en juiste doorverwijssystemen zullen ervoor zorgen dat moeder en kind steeds kunnen rekenen op steun en deskundige begeleiding.

### **Laat ons samen**

-het BabyVriendelijke Ziekenhuizen Initiatief (BFHI) promoten,  
-zorgen voor goede maatregelen voor moederschapsbescherming en ouderschapsverlof,  
-ijveren voor het integraal opnemen in de wetgeving van de Internationale Gedragscode en de erop volgende resoluties,  
-de milieu-impact berekenen van de productie, distributie en consumptie van kunstvoedingen,  
-opkomen voor meer en grotere investeringen in de promotie van borstvoeding.

### **referenties**

Chid malnutrition: <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en/>

Zero hunger? <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>

Emergencies: <https://www.enonline.net/breastfeedingadvantagesdisasters>

[http://www.wpro.who.int/nutrition\\_wpr/nutrition\\_emergencies/en/](http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/nutrition_emergencies/en/)

Gezonde voeding voor baby's en jonge kinderen:

[http://www.who.int/nutrition/topics/global\\_strategy\\_iycf/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/global_strategy_iycf/en/)

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

### **VOOR UW PERSOONLIJKE VRAGEN:**

*voor informatie of documentatie, voor advies of begeleiding bij borstvoeding.*

#### **Via telefoon voor een persoonlijk antwoord:**

Er is een centraal telefoonnummer: 03 2817313.

De telefoonnummers van onze medewerkers vindt u op [vbbs.be](http://vbbs.be)

#### **Voor actualiteit en korte berichten:**

Volg ons op Facebook: [www.facebook.com/VBBBvzw](http://www.facebook.com/VBBBvzw)

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

Of gebruik de lijst die u kreeg bij uw ontslag, met namen, telefoonnummers van personen en instanties die u graag bijstaan en advies geven.



#### **Warm aanbevolen brochures voor ouders en iedereen die er meer over wil weten**

T3 'Gezonde voeding begint bij de geboorte' - VBBB

T2 'Vaste voeding bij borstvoeding' - VBBB

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

Vraag deze brochures aan via [bestellingen@vbbs.be](mailto:bestellingen@vbbs.be)

Werken mee aan de Engelstalige Action Folder: Lucy Sullivan, Rafael Perz-Escamilla, Ted Greiner, Anne Batterjee, Anwar Fazal, Betty Sterken, David Clark, Elien Rouw, Frenny Jowi, Hiroko Hongo, Hussein Tarimo, Irma Chavarra de Maza, Irum Taqi, Jennifer Mourin, Johanna Bergerman, JP Dadhich, Kathy Parry, Laurence Grummer Strawn, Lee Claassen, Maryse Arendt, Michele Griswold, Paige Hall Smith, Prashant Gangal, Regina Da Silva, Rukhsana Haider, Taru Jindal, Zaharah Sulaiman.

Het WABA-project krijgt steun van het Swedish International Development Cooperation Agency (Sida). VBBB heeft voor deze actie in Vlaanderen geen andere financiële steun dan de bijdrage van de deelnemers.



#### **algemene coördinatie:**

WABA Secretariat, Penang, Malaysia

e-mail: [wbw@waba.org.my](mailto:wbw@waba.org.my)

web: [wbw.waba.org.my](http://wbw.waba.org.my)

#### **coördinatie in Vlaanderen:**

secretariaat VBBBvzw - Cardijnstraat 36

2910 Essen - tel. 03 2817313

[info@vbbs.be](mailto:info@vbbs.be)

[www.weekvandeborstvoeding.be](http://www.weekvandeborstvoeding.be)

Deze folder **VOOR EEN MOOIE TOEKOMST** is de vertaling en aanpassing voor Vlaanderen door VBBBvzw van de WABA Action Folder WBW: **Breastfeeding, Foundation of Life.**

Deze folder wordt verspreid via de deelnemende ziekenhuizen, geboortecentra, zelfstandige vroedvrouwen, acties van bepaalde gemeenten binnen het kader van het Moeder- en KindVriendelijk Initiatief. Vraag de volledige lijst deelnemers in Vlaanderen via [info@vbbs.be](mailto:info@vbbs.be) of kijk op [vbbs.be](http://vbbs.be) of [weekvandeborstvoeding.be](http://weekvandeborstvoeding.be)

Daar staan ook links naar eerdere thema's van de Internationale Week van de Borstvoeding.

WABA is een wereldwijd netwerk voor de bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding op basis van de Innocenti Declarations, Ten Links for Nurturing the Future, Global Strategy on Infant and Young Child Feeding. WABA werkt nauw samen met ABM, IBFAN, LLLI, ILCA, Wellstart Int.

WABA/VBBB aanvaardt geen sponsoring of steun van de industrie voor zuigelingen-, baby- en kindervoedingen en aanverwante materialen, die borstvoeding vervangen en moedigt de deelnemers aan de Internationale Week van de Borstvoeding aan om die houding te respecteren en na te volgen.