



IN GOEDE HANDEN

Een moeder die borstvoeding geeft, staat er niet alleen voor...

Borstvoeding is teamwork. Eenduidige informatie en een warme omgeving maken het voor de moeder mogelijk om haar kindje optimaal borstvoeding te geven. Ook al is het in de eerste plaats moeders domein, met de steun van haar partner, familie, werkomgeving en de hele samenleving kan de baby langer borstvoeding krijgen.

De informatie die de vrouw krijgt tijdens de

zwangerschap moet haar de kans geven een zinvolle beslissing te nemen over het verloop van de geboorte en van de kraamperiode. Met een toegewijde begeleiding wordt uitsluitend borstvoeding geven mogelijk en kan zij langer borstvoeding blijven geven. De onmiddellijke omgeving van moeder en kind speelt ook hierin een rol. De moeder verdient aandacht en begrip voor haar beslissing om de baby borstvoeding te geven.



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

Internationale Week van de Borstvoeding 2019

BORSTVOEDING : GEZONDHEID EN WELZIJN

Borstvoeding is een van de beste investeringen om gezondheid en welzijn te promoten, voor de sociale en economische ontwikkeling van mensen en zelfs de hele natie.

Hoewel de cijfers omtrent borstvoeding de laatste jaren stijgen, krijgt nochtans slechts 40% van alle baby's wereldwijd tot 6 maanden uitsluitend borstvoeding. Bovendien krijgen slechts minder dan de helft van de baby's nog wat borstvoeding naast vaste voeding als zij 2 worden. Er is een groot verschil in diverse delen van de wereld maar nergens worden aanbevelingen van de WHO echt toegepast. Nochtans zou dit meer dan 800.000 sterfgevallen bij baby's en bij 20.000 moeders kunnen voorkomen.

De WHO stelt als doel dat in 2025 minstens 50% van alle baby's tot 6 maanden uitsluitend borstvoeding zouden krijgen.



GEZONDHEIDSZORG

Binnen de gezondheidszorg zijn informatie en begeleiding er al tijdens de zwangerschap op gericht dat de zorg bij arbeid en bevalling op een Moedervriendelijke manier gebeurt en dat moeder en kind meteen na de geboorte de kans krijgen voor ononderbroken huidcontact, minstens tot wanneer de baby aan de borst gedronken heeft.

Dit is een uitstekende methode om ervoor te zorgen dat uitsluitend borstvoeding mogelijk is en blijft.

De toepassing van de Tien Vuistregels uit het Babyvriendelijke Ziekenhuizen Initiatief van WHO en UNICEF (BFHI) geven de gezondheidswerkers de nodige achtergrond en kennis om dit te realiseren.

Omdat borstvoeding zo belangrijk is, zorgt het **BFHI** ervoor dat in de begeleiding van moeder en kind gedurende de zwangerschap, tijdens het verblijf in het ziekenhuis en ook later borstvoeding beschermd, ondersteund en bevorderd wordt.



Zorg verstrekken volgens de **Tien Vuistregels** betekent dat het ziekenhuis een beleid heeft omtrent de voeding van de pasgeborenen, dat het personeel wordt getraind om dit beleid en de Tien Vuistregels in praktijk te brengen.

Bovendien krijgen ouders **prenataal begeleiding en informatie** over het beleid, de procedures en de begeleiding bij borstvoeding in het ziekenhuis.

Tijdens de arbeid en de bevalling kan de vrouw rekenen op **Moedervriendelijke Zorg** die ook onmiddellijk huidcontact en begeleiding bij het eerste aanleggen inhoudt.

Gedurende het hele verblijf in het ziekenhuis krijgen moeder en kind concrete begeleiding bij de borstvoeding.

Het ziekenhuis maakt uitsluitend borstvoeding mogelijk zodat de borstvoedingsperiode ook na het verlaten van



het ziekenhuis zolang mogelijk kan blijven verdergaan.

Wat daartoe bijdraagt is dat moeder en kind 24/7 samenblijven, dat zij borstvoeding op vraag kan geven en dat er uitleg wordt gegeven over het effect van het gebruik van een speen of fopspeen, gesteld dat de baby bijvoeding zou moeten krijgen.

Door een goede samenwerking met externe groepen voor opvang, begeleiding en aanmoediging zorgt het ziekenhuis mee voor de **continuïteit** van de zorg en de begeleiding bij borstvoeding.



WERKOMGEVING

De meeste jonge moeders gaan na de bevalling terug aan het werk. De samenleving mag hen niet dwingen dat eerder te doen dan wanneer zij er fysiek en mentaal klaar voor zijn. Een positieve ingesteldheid bij de werkgever en collega's maar ook wettelijke voorzieningen en praktische maatregelen dragen bij tot de gemoedrust van de jonge moeder. Zo kan zij haar kindje nog geruime tijd voorzien van moedermelk ook al is zij terug aan het werk.

Laat ons ijveren voor gendergelijkheid in werksituaties door beide ouders dezelfde rechten te geven voor de verzorging en opvoeding van hun kind. In de maatregelen om ouders de kans te geven voor de baby te zorgen, moeten uiteraard de fysiologische eigenschappen van de moeder worden gerespecteerd.

Daarom moet er betaald ouderschapsverlof voor beide ouders zijn en maatregelen in de werkomgeving die het mogelijk maken dat de moeder verder borstvoeding kan geven.

Onderzoek laat zien dat betaald moederschapsverlof kan helpen om wereldwijd de babysterfte met 13% per maand te doen verminderen.

Met deze maatregel kan een moeder beter recupereren na de geboorte en is er een positieve invloed op haar fysieke, mentale en emotionele gezondheid op korte en lange termijn.

Toch is het nodig dat ook de partner voldoende tijd krijgt om de verantwoordelijkheden in het gezin op zich te nemen. Het gaat hier immers om het welzijn van het hele gezin en dus ook van de hele samenleving. Door samen of in afwisselende termijnen in te staan voor de zorg voor de baby wordt het (langer) geven van uitsluitend borstvoeding echt mogelijk gemaakt.

De meeste landen voorzien wel enige vorm van moederschapsrust: de ILO vraagt om minstens 14 weken moederschapsrust. Maar dat blijft ver onder de

6 maanden die de WHO voor het geven van uitsluitend borstvoeding aanraadt.

Investeren in voldoende ouderschapsrust loont voor de gezondheid en het welzijn van de werknemers en van hun gezin.

Flexibiliteit, empathie,... dragen bij tot het verbeteren van de sociale voorzieningen en tot het verminderen van ongelijkheid, vooroordelen, tekort aan ondersteuning en tot het miskennen van de rechten van de vrouw.

Door het betrekken van de partner krijgt de vrouw meer kans om buitenshuis te werken, maar dit mag niet gaan ten koste van het uitsluitend borstvoeding geven aan de baby. Door beide ouders de nodige tijd te gunnen om de verantwoordelijkheid op zich te nemen, kan aan ieders rechten worden tegemoet gekomen en kunnen beide partners een goede balans vinden tussen gezin en werk. Voor de baby is het ook een groot pluspunt door beide ouders te worden verzorgd en opgevoed. Indien ouders meer tijd met de baby kunnen doorbrengen, hoeft de baby ook niet naar een opvang buitenshuis worden gebracht.

referenties

Er staat veel informatie op de website van FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg :

Voor het laatste nieuws: <http://www.werk.belgie.be/defaultNews.aspx?id=48269>

en meer algemeen: <http://www.werk.belgie.be/defaultTab.aspx?id=546>

over ouderschapsverlof: <http://www.werk.belgie.be/defaultTab.aspx?id=547>

FAMILIE, VRIENDEN, DE HELE SAMENLEVING

De aanmoediging, de sympathie, de concrete hulp voor het nieuwe gezin, maar ook juiste informatie zodat de moeder zolang mogelijk uitsluitend borstvoeding kan geven.

Niet te snel met vaste voeding beginnen, is ook een aspect dat hierbij helpt. Oude gewoonten moeten misschien worden herzien...

De omgeving, de pers, de media, bekende personen,... iedereen draagt verantwoordelijkheid om er mee voor te zorgen dat de moeder gerust is, zich niet gedwongen voelt om aan bepaalde sociale verwachtingen te voldoen, en zeker om de reclame voor vervangende voedingen te relativeren.



PARTNERS

Vaders gaan tegenwoordig anders om met hun kinderen. Zij zijn niet meer enkel de kostwinner van het gezin maar zij zijn ook direct betrokken bij moeder en kind. En dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby. Gendergelijkheid in het ouderschap betekent ook dat vaders als evenwaardige partners in het opvoedingsteam worden beschouwd wat zowel ouders als kinderen ten goede komt.

Voor partners is het soms een heel nieuwe ervaring om op die manier betrokken te zijn. Zij worden soms als babysitter gezien, veeleer dan als verzorgers. De gezondheidszorg en sociale diensten denken er soms niet aan de partner van de moeder informatie te geven over zwangerschap, geboorte, babyverzorging, of begeleiding bij borstvoeding.

Beperkt of zelfs helemaal geen vaderschaps- of ouderschapsverlof vermindert sowieso de tijd met hun partner en de baby. Maar met goede informatie kunnen zij borstvoeding ondersteunen op de manier zoals de moeder het wenst.

Koppels moeten het immers eens zijn over de verwachtingen in verband met borstvoeding en hierover goed communiceren, vooral bij bepaalde ongemakken. Zo kan de partner dan bepaalde huishoudelijke taken op zich nemen, en ook zorgen voor en spelen met de baby en eventuele andere kinderen.

Wist je ...

dat wereldwijd baby's er al snel kunstvoeding bij krijgen als hun moeder terug buitenshuis aan het werk gaat. Het betekent vaak een te vroeg einde van de borstvoedingsperiode.

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

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

Voor actualiteit en korte berichten:

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



Warm aanbevolen VBBB-brochures voor ouders en iedereen die er meer over wil weten:

T3 'Gezonde voeding begint bij de geboorte'

T2 'Vaste voeding bij borstvoeding'

T9 'Werkende/studerende vrouwen en hun omgeving'

Vraag deze brochures aan via bestellingen@vbbs.be

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.



WABA

algemene coördinatie:

WABA Secretariat, Penang, Malaysia
e-mail: wbw@waba.org.my
web: wbw.waba.org.my

coördinatie in Vlaanderen:

secretariaat VBBBvzw - Cardijnstraat 36
2910 Essen - tel. 03 2817313
info@vbbs.be
www.weekvandeborstvoeding.be

De folder IN GOEDE HANDEN

is de vertaling en aanpassing voor Vlaanderen door VBBBvzw van de originele WABA Action Folder WBW: **Empower Parents, Enable Breastfeeding.**



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 of kijk op vbbs.be of weekvandeborstvoeding.be. Daar staan ook links naar eerdere thema's van de Internationale Week van de Borstvoeding.