

GOED BEGONNEN, HALF GEWONNEN

Vanaf het eerste moment

Bij de geboorte biedt het onmiddellijk en ononderbroken huidcontact moeder en kind een fijne start. Als deze eerste ervaring een uur of langer kan duren, kan de baby de borst nemen zodra hij er klaar voor is. Dit is een goede basis voor een hele periode van borstvoeding waarbij de baby hoogwaardige voeding krijgt, volledig op maat van zijn behoefte. Het is zeker de moeite om ervoor te zorgen dat dit mogelijk is.

Het prille begin: de begeleiding

Borstvoeding is een heel natuurlijk proces. Dat gaat best als de baby op vraag wordt gevoed. Zo krijgt het kindje alles wat het nodig heeft. Borstvoeding verenigt alle kwaliteiten van een verantwoord en gevarieerd voedingspatroon en is de beste start in het leven. Een goede begeleiding en moedervriendelijke omgeving bij de geboorte zorgt ervoor dat de moeder vol zelfvertrouwen het kindje bij haar neemt en het de kans geeft om te drinken als het gaat zoeken.

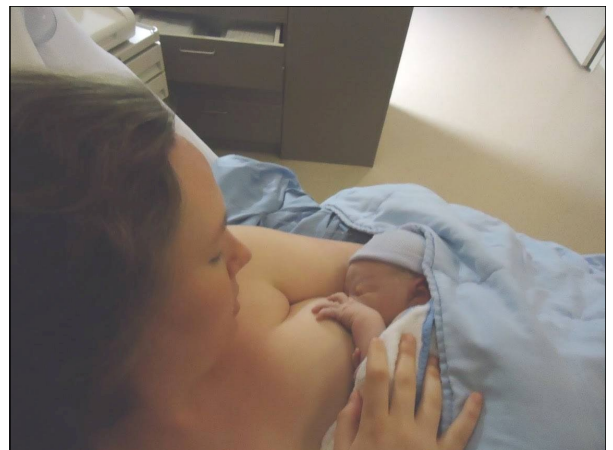
Voedingsgewoonten

Goede voedingsgewoonten komen de gezondheid en het welzijn van moeder en kind ten goede, zowel op korte als op lange termijn. Gezonde voeding begint bij de geboorte en dus bij borstvoeding.

Door de steun en begeleiding van mensen in de gezondheidszorg voor een optimale borstvoedingsperiode, kunnen minder goede voedingsgewoonten, die ondervoeding of overgewicht zouden kunnen veroorzaken, vermeden worden. Zo blijven in de fabriek gemaakte voedingsproducten uit het gezin en krijgt zelf bereid voedsel de voorkeur.

Vaste voeding

Met uitsluitend borstvoeding tot 6 maanden krijgt het kindje steeds wat het nodig heeft. Daarna komt er geleidelijk vaste voeding bij. Het is wel belangrijk dat het daarnaast verder aan de borst blijft drinken. De kwaliteiten van moedermelk blijven namelijk dezelfde. Dat is goed want in het begin eet het kindje nog maar weinig van de 'nieuwe' voeding die het krijgt. De ontwikkeling van de baby laat zien wanneer hij aan vaste voeding toe is. Het kindje zal ernaar grijpen en in zijn mondje steken.



GOED BEGONNEN, HALF GEWONNEN

Het financiële aspect

Borstvoeding is dé natuurlijke manier om een baby te voeden: het kindje heeft niets anders nodig, geen extra water, geen extra voeding. Borstvoeding is bij uitstek een hernieuwbare voedselbron en is dus ook goed voor het milieu: er is geen pollutie bij de productie, er is ook geen verpakking of geen transport nodig en het veroorzaakt geen afval.

Meer nog: borstvoeding is goed voor de portemonnee. Het gezin heeft immers geen kosten voor de aankoop van kunstvoeding, allerlei attributen of hapjes en uit de winkel.

Terug aan het werk

Als een vrouw nog borstvoeding geeft als zij terug gaat werken, ondervindt zij een aantal praktische uitdagingen. Melk afkolven, bewaren, mee naar de opvang nemen,... het betekent allemaal extra werk. De bestaande maatregelen omtrent moederschapsbescherming zouden zeker verbeterd mogen worden. Op dit moment is de bevallingsrust eerder kort te noemen en de borstvoedingspauzes zijn ook aan de beperkte kant. Voorlopig moeten we het doen met deze bestaande maatregelen. Die staan hier : [Moederschapsverlof | Federale Overheidsdienst Werkgelegenheid - Arbeid en Sociaal Overleg](#)



Als de moeder er even niet is

Wie voor het kindje zorgt tijdens de afwezigheid van de moeder, moet het belang van borstvoeding kennen. In de dagelijkse praktijk is het bewaren en geven van afgekolfd moedermelk daar een belangrijk onderdeel van. Omdat het gebruik van een zuigfles niet de aangewezen manier, is het gebruik van een kopje of bekertje een gewone methode. Zo kan het kindje ook zelf de hoeveelheid drinken die het op dat moment nodig heeft. Of maar een beetje wil drinken in afwachting van de terugkeer van zijn moeder...

Informeer je ook hoe het kindje zelf kan leren eten nadat het met vaste voeding begonnen is.



Dit zijn enkele korte wist-je-datjes. Meer informatie kan nuttig zijn voor een fijne borstvoedingsperiode. Voor concrete vragen over borstvoeding kan je terecht bij de mensen in de gezondheidszorg die je begeleiden tijdens de zwangerschap en de weken en maanden na de bevalling.