Wij ondersteunen borstvoeding in onze kinderopvang

- We gaan zorgvuldig om met je **afgekolfde** moedermelk.
- Je baby krijgt **op vraag** zijn flesje afgekolfde moedermelk.
- Je kan hier zelf je baby **komen voeden.**
- We staan open voor **al je vragen** en bezorgdheden.

Een vlotte start in de opvang dankzij deze tips

Afkolven vraagt oefening

Afkolven moet je leren. Het begint met enkele druppels, maar eens je de techniek beet hebt, zal je grotere hoeveelheden kunnen afkolven. Je kan al starten met afkolven als de borstvoeding goed loopt, ergens vanaf 4 à 6 weken na de geboorte. Begin zeker een maand voor de start van de opvang, zodat je baby ook kan oefenen met drinken aan een flesje.

Laat je baby wennen aan de zuigfles

Drinken aan een zuigfles is anders dan drinken aan de borst. Soms gaat dit vanzelf, soms vraagt het veel geduld en oefening. Laat je baby op een rustige manier wennen aan het drinken van afgekolfde moedermelk uit een fles. Begin ten vroegste vanaf 6 weken als de borstvoeding goed loopt en ten laatste een maand voor de start in de opvang. Gebruik een speen met de kleinste opening en zorg voor adempauzes. Vanaf 6 maanden kan je baby ook leren drinken aan een open beker.

Leg een voorraadje moedermelk aan

Leg voor de start in de kinderopvang al een kleine voorraad moedermelk aan. Na het hervatten van bv. je werk of je studies kan je melkproductie even verminderen. Meestal stijgt ze weer zodra je gewend bent aan de nieuwe situatie. Je kan een terugval beperken door op vrije momenten je baby zo vaak mogelijk aan te leggen.

Meer weten?
Surf naar www.kindengezin.be. Ga naar voeding > borstvoeding.

Met vragen of bezorgdheden kan je terecht bij:

- Je verpleegkundige van Kind en Gezin
- De Kind en Gezin-Lijn (078 150 100)
- Je vroedvrouw (je vindt een vroedvrouw op www.vroedvrouwen.be)
- Je lactatiekundige (je vindt een lactatiekundige via www.bvlborstvoeding.be)