

Borstvoeding geven is een natuurlijk proces. De meeste (aanstaande) moeders hebben daarbij wel vragen zoals 'Hoe weet ik of mijn kind genoeg drinkt?' of 'Hoe lang geef ik het beste borstvoeding?' en 'Hoe ga ik dat straks combineren met mijn werk?' Met deze sociale kaart willen we de weg wijzen waar je informatie, hulpmiddelen of ondersteuning kan vinden bij het geven van borstvoeding. Op de achterzijde van deze kaart vind je praktische informatie en contactgegevens. Het is normaal als je vragen hebt of je soms onzeker voelt. Aarzel niet om op zoek te gaan naar steun of advies. Dat kan ook al tijdens de zwangerschap. Borstvoeding geven doe je samen!



Informatie over borstvoeding

Informatie over borstvoeding kun je vinden via websites, boeken, informatiefolders, voorlichtingsavonden, facebookgroepen, apps.



Moeder tot moeder support

Je kunt met vragen en voor tips terecht bij andere moeders of een borstvoedingsexpert. Dat kan telefonisch of via online forums, facebook groepen of borstvoedingsbijeenkomsten die georganiseerd worden door een borstvoedingsorganisatie zoals La Leche League (LLL), je kraamzorgbureau, verloskundige, lactatiekundige of het ziekenhuis.



Verloskundige en kraamzorg

De verloskundige en kraamzorg zijn de eerste deskundigen die je in de zwangerschap en de eerste tijd na de bevalling zullen ondersteunen. Je kunt bij hen terecht met je vragen over borstvoeding. Na de bevalling geven ze praktische hulp bij borstvoeding. Vraag aan je verloskundige of kraamzorgorganisatie welke service zij kunnen bieden.



Jeugdgezondheidszorg via TWB en GGD

Als toekomstig ouders, maar ook gedurende de periode dat je kind opgroeit heb je contact met de Jeugdgezondheidszorg via Thuiszorg West Brabant (TWB) of via de Gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD). De eerste vier jaar vindt dit contact met name plaats bij het consultatiebureau. Ze volgen de groei van je kindje op en kijken of het zich goed ontwikkelt.



Lactatiekundige IBCLC

Een lactatiekundige biedt gespecialiseerde borstvoedingsbegeleiding bij problemen met aanleggen, pijn, te veel of juist te weinig melk, borstontsteking, tepelproblemen, als je baby erg onrustig drinkt of de borst/fles weigert, voor observatie van het drinken en mondonderzoek, als je een borstoperatie hebt gehad, als je medicatie gebruikt en/of als je wil stoppen of herstarten met borstvoeding.



Huisarts (Eigen Huisarts / Huisartsenpost) Ziekenhuis

Bij ziekte, medicatiegebruik en problemen bij borstvoeding waarvoor medische onderzoek/ behandeling nodig is kun je terecht bij de huisarts. Begeleiding door een lactatiekundige in het ziekenhuis: bij opname door ziekte van moeder of baby of wanneer je kindje te vroeg geboren wordt. Informatie over medicatie en borstvoeding: via apotheek, arts of lactatiekundige.

Hulp bij Borstvoeding



La Leche League

Deze borstvoedingsorganisatie wordt wereldwijd gezien als autoriteit op het gebied van moeder-tot-moeder support. De organisatie heeft vrijwilligers in zo'n 65 landen. Je kunt

onder meer gratis persoonlijk advies vragen aan een LLL-leidster. Dit is een borstvoedingsexpert die zelf veel ervaring heeft met het geven van borstvoeding en opgeleid werd om moeders te ondersteunen.

Je kunt telefonisch of via facebook contact opnemen, gegevens zijn terug te vinden via de website. Nederland: www.lalecheleague.nl

Andere landen/anderstaligen: www.lalecheleague.eu en www.LLLi.org



Lactatiekundige IBCLC

Een vrij gevestigd lactatiekundige in jouw regio? Zoek via postcode via een van

deze websites www.nvlborstvoeding.nl of www.lactatiekundige.nl



Kraamcentrum DAT

Regio West Brabant: zie TWB Thuiszorg met aandacht

Regio Zeeland: Telefonisch spreekuur:

ma t/m vr van 10.00 - 12.00 (gratis)

Informatieavond borstvoeding:

1 x per maand online d.m.v. webinar (gratis)

Borstvoedingscafé iedere laatste maandag van de maand 10.00-12.00 uur,

in het Kindercafé het Lokaaltje

St. Jansstraat 62 Middelburg

Lactatiekundige IBCLC Bianca Izeboud

Tel 06-43060084

info@kraamcentrumdat.nl

www.kraamcentrumdat.nl

Hulpmiddelen en informatie over borstvoeding



Alle informatie en links vind je ook op www.qocon.nl

Kolf huren

www.medela.nl/borstvoeding

www.medipoint.nl

Bravis Moeder & Kindcentrum:

nooduitleen op werkdagen tussen 17.00

en 22.00 uur en in het weekend tussen

07.00 en 22.00 uur

Kolf kopen

www.borstkolven.net

www.borstkolfwinkel.nl



KraamZus Kraamzus

www.kraamzus.nl

Lactatiekundigen IBCLC

Ingrid van Lierop en Ruth Adriaansens

www.HartvoorBorstvoeding.nl

www.janatuurlijk-borstvoedingscentrum.nl



Dé Provinciale en Lunavi



Telefonisch spreekuur:

ma t/m vr van 10.00 –

11.30 uur. Informatieavond borstvoeding:

2 x per maand online d.m.v. webinar. In

regio Zeeland is het mogelijk om een

consult aan huis af te spreken. Lactatie-

kundigen IBCLC Jolanda Volkers en

Miranda de Poorter, Tel 0113-224044

post@deprovincialekraamzorg.nl

www.lunavi.nl en

www.deprovincialekraamzorg.nl



GGD ZEELAND

Tel 0115-249400

info@zeeland.nl

www.ggdzeeland.nl

Babyweegschaal huren

www.medipoint.nl

Allerlei

Verschillende maten kolfschilden,

tepelverzorging, lekschalen, ...

via www.borstkolfwinkel.nl,

Bravis MKC, babyspecialzaken,

webshops

Vergoeding voor lactatiekundige hulp en

hulpmiddelen? Kijk op www.zorgwijzer.nl



TWB Thuiszorg met aandacht

Telefonisch advies of

afspraak in het consultatiebureau:

ma t/m vr tussen 09.00 – 17.00 uur (gratis)

Lactatiekundigen IBCLC

Marja Kurstjens en Ellen Smidt

Lactatiekundige i.o. Jeanine Struijk

Tel 088-5602000

lactatiekundige@twb.nl (borstvoeding)

jgzinfolijn@twb.nl (consultatiebureau)

www.twb.nl



Moeder&Kind Centrum

Telefonisch advies of

afspraak in het MKC:

ma t/m vr tussen 09.00 – 13.00 uur (gratis)

Informatieavond borstvoeding:

1 x per maand in het Bravis ziekenhuis

(gratis) - Geen consult aan huis

Lactatiekundigen IBCLC Ponde Yperman

en Evelien Meerman-Roelands

Tel 088-7066644

lactatiekundige@bravis.nl

www.bravismoederenkindcentrum.nl

Meer informatie

www.borstvoeding.nl

www.borstvoeding.com

www.kiind.nl

www.voedingscentrum.nl

(ook info over borstvoeding en werken)