

Deze folder is een publicatie van Borstvoeding vzw.

Borstvoeding vzw

In 1981 richtten enkele borstvoedende moeders, die op zoek waren naar steun en informatie over borstvoeding en deze niet vonden, de vereniging 'Borstvoeding vzw' op. Zij wilden hun ervaringen en kennis delen met andere borstvoedende moeders via gratis telefonische hulpverlening en infosessies.

Borstvoeding vzw organiseert op verschillende plaatsen in Vlaanderen **infosessies** en **babycafés**.

Borstvoeding vzw organiseert ook de '**Basis cursus borstvoeding voor de zorgverlener**'. Meer informatie over de 20-uren cursus kan verkregen worden via het secretariaat.

Borstvoeding vzw is lid van het Borstvoedingscomité (BVC).

BORSTVOEDING vzw-SECRETARIAAT

Iepersestraat 137

8890 Moorslede

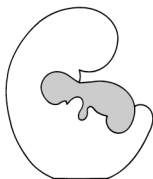
051/77.18.03

info@borstvoedingvzw.be

www.borstvoedingvzw.be

<http://www.facebook.com/Borstvoeding>

<http://www.twitter.com/Borstvoedingvzw>



In samenwerking met WABA

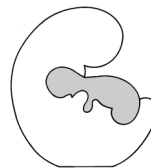
De World Alliance for Breastfeeding Action, is een wereldwijd netwerk van organisaties en individuen. WABA gelooft dat borstvoeding het recht is van alle kinderen en moeders en wijdt zich aan het beschermen, promoten en ondersteunen van dit recht en handelt volgens de Innocenti Declaration. WABA werkt nauw samen met UNICEF.



Borstvoeding vzw is lid van IBFAN

De International Baby Food Action Network is een wereldwijde coalitie van verenigingen die voor een optimale gezondheid voor kinderen nastreven door de promotie van gezonde voeding en borstvoeding.

Vu : Oude Heidestraat 78 - 3511 Hasselt - 011/75.43.05



Borstvoeding vzw

Wereldborstvoedingsweek van 1 tot en met 7 oktober 2015

In België koos het Federaal Borstvoedingscomité in samenspraak met het NVGP (Nationaal Voedings en Gezondheids Plan) voor de slogan :

"Borstvoeding, we zijn er voor jou"



+i Meer informatie? Vraag het hier of op
www.borstvoedingnatuurlijk.be

Een campagne van:



Federaal
Borstvoedingscomité



Federaal
Borstvoedingscomité

.be

Internationaal thema:

Op wereldvlak koos WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) als slogan voor de wereldborstvoedingsweek (WBW) van 2015 voor:

“Breastfeeding and work, let’s make it work”

Het internationale thema 2015 over werkende vrouwen en borstvoeding, gaat terug naar het thema van 1993. Toen werd de campagne over Moeder-Vriendelijke Werkplaats gelanceerd.

In 22 jaar werd veel bereikt om de werkende vrouwen de kans te geven de borstvoeding te blijven volhouden wanneer ze terug aan het werk gaan. Sedert 1993 is er een opmerkelijke verbetering in de verhouding werk-borstvoeding.

In verschillende landen van de wereld is er een verbetering van de wetten voor de werkende mama die borstvoeding wil geven en worden er awards voor 'borstvriendelijke werkgevers' uitgereikt. Maar we staan nog ver van de ideale situatie.

Met de campagne van dit jaar wil WABA **ALLE** vrouwen steunen die hun werk met de opvoeding van hun kinderen combineren, met speciale aandacht voor die vrouwen die hun borstvoeding willen voortzetten terwijl ze werken.

Thema België : Steun aan borstvoedende moeder na het verlaten van de kraamafdeling.

“Borstvoeding, we zijn er voor jou!”

De overgrote meerderheid van de zwangere vrouwen kiest er in België voor om in een ziekenhuis te bevallen. De laatste jaren is de begeleiding van moeders die borstvoeding wensen te geven er in de ziekenhuizen sterk op vooruit gegaan. Reeds 24 van de 97 Belgische kraamafdelingen hebben na bijscholing van het personeel en hard werken het certificaat Baby Friendly Hospital Initiative bekomen. Er zijn nog verschillende ziekenhuizen die zich voorbereiden op het behalen van het certificaat en nog andere ziekenhuizen die beetje bij beetje de principes van het BFHI beginnen toe te passen.

3) Steun aan ouderschap

* Gezinsbond zie pag 13

* Huis van het kind

Er bestaan tal van organisaties die ouders en kinderen informatie en ondersteuning bieden. Het "Huis van het Kind" brengt al deze organisaties samen onder één dak. Een Huis van het Kind is een samenwerkingsverband waarbinnen verschillende organisaties samen zorgen voor een multidisciplinair, geïntegreerd en afgestemd aanbod ter ondersteuning van (aanstaande) gezinnen met kinderen en jongeren. Dé uitdaging waarrond partners zich in een Huis van het Kind verzamelen is: "Hoe kunnen we samen (aanstaande) gezinnen zo goed als mogelijk ondersteunen?" www.huizenvanhetkind.be

4) Boeken

* Borstvoeding - Stefan Kleintjes

* Van Borst tot boterham - Stefan Kleintjes

Deze boeken kunnen bekomen worden via onze site.

<http://www.borstvoedingvzw.be/>

5) Brochures

Wegwijs in ouderschap

Het nakend ouderschap is een belangrijke omwenteling in de leef- en werkwereeld van zowel de toekomstige moeder als de toekomstige vader. Deze brochure biedt een overzicht van de beschermingsmaatregelen voor werkneemsters en werknemers bij zwangerschap of adoptie. Verder behandelt ze de verloven waar toekomstige ouders beroep op kunnen doen. Ook de verschillende sociale zekerheidspremies en uitkeringen en de opvangmogelijkheden bij de werkhervatting komen aan bod. De brochure wordt afgesloten met een lijst met nuttige adressen en richt zich tot werknemers en werkneemsters in de privésector en het overheidspersoneel in contractueel dienstverband en tot hun werkgevers.

http://www.werk.belgie.be/publicationDefault.asp_id=5572

* Poetshulp

Een aantal diensten kun je betalen met dienstencheques. Die diensten staan in voor het **schoonmaken** van de woning, **wassen en strijken**, **boodschappen** doen, occasionele **naaiwerken** of **maaltijden** bereiden.

Dienstencheques kunnen aangekocht worden bij **Sodexo Pass Belgium**, Pleinlaan 15, 1050 Brussel, tel. 02 547 54 95 of via de website www.dienstencheques-rva.be.

Dienstencheques kun je inbrengen voor de **belastingen**. Je krijgt 30 procent terugbetaald, met een maximum van: 1410 € sinds 1 januari 2015.

Opmerking: Poetshulp via dienstencheques is niet altijd goedkoper dan gewone poetshulp. Informeer eerst wat voor jou het voordeligst is.

* Strijkateliers

In een strijkatelier kan je je gewassen en gedroogd linnen binnenbrengen en gestreken en geplooid terug afhalen. Bij erken- de strijkateliers kan ook betalen met dienstencheques.



(Foto WBW 2008)

Doch eens moeders thuis komen valt voor teveel moeders de begeleiding en steun weg waardoor we een snelle daling zien in de borstvoedingscijfers de eerste weken na het verlaten van het ziekenhuis. Daar het aantal dagen dat pasbevallen moeders in het ziekenhuis verblijven nog zal verminderen wil het FBVC en het FVGP zwangeren en pasbevallen moeders wegwijs maken in de talrijke mogelijkheden die ze hebben tijdens deze nieuwe fase in hun leven.



Partner, familie en vrienden

De aanwezigheid en steun aan de mama van zowel partner, familie, vrienden en burens zorgt ervoor dat zij zich omringt voelt hetgeen niet alleen positief is voor haar gevoel van welbehagen maar ook voor het goede verloop van de borstvoeding. Een moeder die zich gesteund weet, is daardoor ook rustiger en dat is niet alleen positief voor de borstvoeding maar het heeft ook een positieve invloed op de sociale en emotionele ontwikkeling van het kind.

Studies tonen aan dat de vader een positieve invloed uitoefent wanneer hij kennis heeft opgedaan over borstvoeding. Bij koppels die samen les volgden zien we dat de borstvoedingsperiode langer duurt dan bij koppels waar de partner niet achter de keuze van borstvoeding staat.

De invloed van de vader op het welslagen van borstvoeding hangt af van de tijd die hij extra investeert in het huishouden. Wanneer de vader 's nachts opstaat heeft ook dit een positieve invloed op de duur van de borstvoeding. Bij deze kunnen we besluiten dat vaders, en met uitbreiding ouders, familie en vrienden een belangrijke rol spelen in de keuze van voeding en de duur van de borstvoeding.



In een zichzelf respecterende maatschappij is het belangrijk dat borstvoedende moeders in eerste instantie beroep kunnen doen op hun naaste omgeving.



Naast de directe omgeving van de moeder zijn er nog andere instanties waarop de moeder beroep kan doen om deze dikwijls toch niet al te gemakkelijke periode in haar leven zo positief mogelijk door te komen.

1) Steun aan zwangere vrouwen en borstvoedende moeders

Verschillende organisaties geven begeleiding en voorlichting aan zwangere vrouwen en borstvoedende moeders.

*** Ziekenhuizen:**

Vele ziekenhuizen organiseren infoavonden voor zwangere vrouwen. Ze kunnen er terecht voor informatie over de zwangerschap, de bevalling, de borstvoeding en het verzorgen van zichzelf en de baby.

*** Vroedvrouwen**

Wanneer we praten over zwangerschap en bevalling en borstvoeding komt vroeg of laat de vroedvrouw aan bod. Sommige vrouwen ontmoeten de vroedvrouw pas als ze in het ziekenhuis opgenomen worden voor de begeleiding van de arbeid en de bevalling. Andere mama's in spé ontdekken de zorgzame diensten van de vroedvrouw reeds vroeg in hun zwangerschap en laten zich door haar (of hem) begeleiden tot aan de bevalling en daarna.

*** Wit-Gele kruis :**

De missie van het Wit-Gele Kruis bestaat in het realiseren van toegankelijke, kwaliteitsvolle en menswaardige thuisverpleging met aanvullende diensten (dieetdienst, gezinszorg,...) en ondersteunende diensten (telefoonpermanentie, dienst communicatie).

De vroedvrouwen van het Wit-Gele kruis staan klaar om de extra nood aan postnatale begeleiding thuis op te vangen. Ze zijn immers opgeleid om die zorg te verlenen. De vroedvrouwen kunnen instaan voor de medische begeleiding van de mama en haar baby, maar ze hebben ook oog voor de psychologische noden en het sociale aspect. Zij werken nauw samen met ander hulp- en zorgverleners, zoals Kind & Gezin. Momenteel is Wit-Gele kruis met postnatale begeleiding enkel voorzien in Limburg.



*** Familiehulp : www.familiehulp.be**

*** Gezinsbond :**

De Gezinsbond is pluralistisch en democratisch samengesteld en zet zich in voor alle gezinnen in Vlaanderen en Brussel. Ze verdedigt de belangen van de gezinnen, los van religieuze, ideologische of politieke opvattingen en los van de samenstelling van het gezin (grote en jonge gezinnen, grootouders, gezinnen met veel of weinig kinderen, éénoudergezinnen, gehuwden of samenwonenden, nieuw samengestelde gezinnen, enz.).

Meer informatie over de activiteiten van de gezinsbond vind je op www.gezinsbond.be.

Als je er eens tussenuit wil beschikt de Gezinsbond over een uitgebreid net van plaatselijke kinderoppasdiensten. Dat geeft jou als ouder de mogelijkheid om dicht in je buurt een babysitter te vinden. Voor meer info: kinderoppas@gezinsbond.be of tel 02/507 89 66 .



* **Psychologen:** Heerlijk zwanger positief bevallen – www.psycholoog.be

* **Draagdoekspecialisten**
www.draagmama.be

*

2) Praktische hulp en steun

*** Kraamverzorgenden**

Opgeleide kraamverzorgenden verlenen verzorging aan moeder en baby, huishoudelijke hulp, opvang van andere kinderen en geven praktische informatie. Zij zorgen voor rust van de kraamvrouw en vooral voor een onvergetelijke kraamtijd.

Kraamverzorgenden zijn opgeleid om samen met de vroedvrouw of de arts de borstvoeding mee te ondersteunen en te begeleiden.

Kraamzorg kan aangevraagd worden bij diensten voor gezinszorg die kraamzorg bieden.

Meer informatie over diensten voor gezinshulp die kraamzorg bieden is te vinden bij de 6 expertisecentra kraamzorg die Vlaanderen rijk is: www.expertisecentrakraamzorg.be.



Meer en meer moeders doen, na het verlaten van het ziekenhuis, beroep op een zelfstandige vroedvrouw die haar met de nodige kennis hulp bieden.



Op welk moment de (toekomstige) moeder ook in contact komt met de vroedvrouw, de vroedvrouw kan ontzettend veel voor haar betekenen in deze bijzondere fase van haar leven.

Lijst zelfstandige vroedvrouwen is te vinden op: www.vlov.be



*** Lactatiekundigen**

Een lactatiekundige is een professionele hulpverlener die gespecialiseerd is in borstvoeding/lactatiemanagement. De lactatiekundige kan tewerk gesteld zijn in verschillende werkomgevingen zoals ziekenhuizen, individuele of groepspraktijken, geboortehuizen, Expertisecentra Kraamzorg, Kind en Gezin,...

Een lactatiekundige begeleidt toekomstige en nieuwe moeders bij het geven van borstvoeding. In omstandigheden waarbij ondanks hulp en advies van andere hulpverleners problemen ontstaan rondom het geven van borstvoeding kan een lactatiekundige met haar specialistische kennis hulp bieden.

Lactatiekundigen zijn speciaal opgeleid om borstvoedingssituaties te beoordelen. Ze geven advies en begeleiden moeders bij probleemsituaties rondom de borstvoeding.

Info: Belgische Vereniging van Lactatiekundigen vzw:
www.bvl-borstvoeding.be



* Expertisecentra kraamzorg

Zwangere vrouwen kunnen er terecht met vragen over zwangerschap, geboorte, kraamzorg, borstvoeding...

Je vindt er:

- * Een documentatiecentrum met boeken en beeldmateriaal over zwangerschap, geboorte, kraamtijd, borstvoeding, opvoeding,...
- * Een deskundig antwoord op vragen over kraamzorg, de babyverzorging, de dienstverlening rond zwangerschap en geboorte in de regio, ...
- * Een aanbod aan kraammateriaal - Workshops en infosessies voor zwangeren en jonge ouders
- * Vorming en bijscholing voor professionele zorgverleners
- * Er zijn 6 Vlaamse expertisecentra kraamzorg:
West-Vlaanderen www.dewieg.be,
Vlaams-Brabant www.debakermat.be,
Oost-Vlaanderen www.kraamkaravaan.be,
Limburg www.zwangerenbevallen.be,
Brussel www.expertisecentrum-vollemaan.be,
Antwerpen www.kraamvogel.be



* Kind en Gezin



K&G begeleidt aanstaande ouders in het ouderschap. Zij staan de ouders gratis bij met raad en daad en zijn een vaste steun voor informatie, advies en hulp. Begeleiding en informatie rond het geven van borstvoeding hoort hier vanzelfsprekend bij. Kind en Gezin beschikt over lactatiekundigen, zelf actief als regioverpleegkundige en ter ondersteuning van de medewerkers.

Kind en Gezin beschikt over diverse werkvormen waaronder ;

Kennismakingsbezoek

De eerste dagen na de geboorte brengt de regioverpleegkundige een bezoek, hetzij in de kraamkliniek, hetzij thuis. Tijdens het bezoek is er ruimte voor allerlei vragen ivm borstvoeding. Indien gewenst wordt er een afspraak gemaakt voor een huisbezoek en/of een bezoek aan het consultatiebureau. De regioverpleegkundigen werken vanuit een preventieve aanpak gericht op het kind en zijn gezin.

Consultatiebureaus

In tal van consultatiebureaus in Vlaanderen kunnen gezinnen met jonge kinderen terecht bij een team van deskundigen voor een psycho-sociaal en/of medisch consult. De regioverpleegkundige en de arts onderzoeken en vaccineren de kinderen gratis en geven praktische adviezen. Ook hier kan extra borstvoedingsbegeleiding aan bod komen. www.kindengezin.be



http://www.kindengezin.be/imKIN127_wijzerborstvoeding_05.pdf

De brochure Borstvoeding van Kind en Gezin kan via <http://www.kindengezin.be/brochures-en-filmpjes/brochures/> gedownload worden.

* **Geboortehuizen**

Een geboortehuis is een eerstelijnsinstelling die door één of meerdere vroedvrouwen beheerd wordt. Het is voor ieder toegankelijk zonder onderscheid van cultuur, filosofie, religie of economische status.

Het doel van een geboortehuis is het recht te vrijwaren van ouderparen om in een midden te bevallen dat minder gemedicaliseerd is en waar gezondheidszorgen en -diensten de globale gezondheid dienen in acht te nemen. De vroedvrouwen begeleiden hen naar een natuurlijke geboorte, die minder traumatiserend is voor moeder en kind en meer verrijkend voor de ouders. De bedoeling is om rondom de geboorte een omgeving te scheppen die veilig, hartelijk en geborgen is. Dit alles gebaseerd op gezondheid en niet op ziekte. Vrouwen zijn er vrij in het nemen van hun beslissingen en ze worden zelf verantwoordelijk geacht.

Vrouwen die in goede gezondheid verkeren en van wie de zwangerschap een normaal verloop kent, kunnen er terecht voor uitgebreide zwangerschaps- en moederschapsbegeleiding. In sommige geboortehuizen kunnen ze ook bevallen.

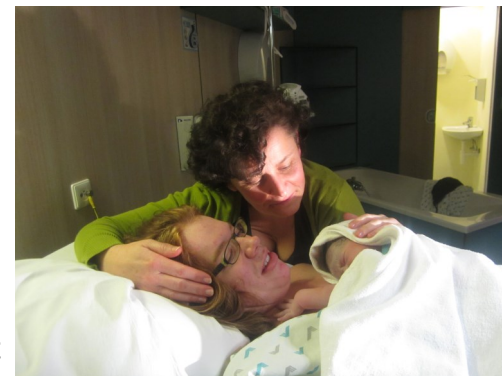
Door de pré- en postnatale begeleiding buiten het ziekenhuis te verlenen daalt de kans op nosocomiale infecties (ziekenhuisinfecties).

Geboortehuizen bieden een gepersonaliseerde en ononderbroken opvolging door vroedvrouwen aan en verwijzen door naar externe professionals als dit nodig mocht blijken.

Meer info en de lijst van geboortehuizen in Vlaanderen vind je op: www.geboortehuizen.be

* **Doula's**

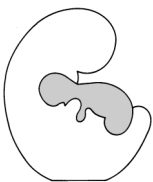
Het woord doula komt uit het Grieks en betekent letterlijk 'dienende vrouw'. Een doula kan het best omschreven worden als bevallingscoach. Het is een ervaren en opgeleide vrouw die aanstaande ouders op een niet-medische manier ondersteunt tijdens de zwangerschap en de bevalling. Ze is niet emotioneel betrokken bij de geboorte, en kan daardoor de bevallende mama en haar partner mentaal en fysiek optimaal ondersteunen. Ondersteuning bij een bevalling is eeuwenoud, van alle tijden en alle culturen. Een vrouw tijdens de arbeid die zich ondersteund voelt, brengt het er meestal beter van af... De aanwezigheid van een ervaren, zorgzame vrouw biedt steun aan de moeder in arbeid en haar partner die zich daardoor veilig voelen. Een doula is er speciaal voor de vrouw en haar partner. Zij biedt emotionele ondersteuning tijdens de bijzondere, spannende en vermoeiende uren rondom de geboorte van hun kind. De doula kan ook fysieke steun geven, ze creëert een comfort-zone rondom het koppel heen, door bij te staan waar nodig. Al betekent dat soms ook enkel op de achtergrond aanwezig te zijn. Ze komt wanneer het koppel haar nodig heeft en blijft tot de baby is geboren. De doula-begeleiding is een aanvulling op de medische zorg. De nadruk ligt op het geruststellen, aanmoedigen, fysiek contact en comfort bieden aan de aanstaande ouders.



Op de website van de Vlaamse Federatie van Doula's vind je alle doula's in Vlaanderen. www.doulasite.be

* **Borstvoedingsorganisaties:**

Infosessies borstvoeding
moedergroepen, mamacafés, babycafés
Telefonische hulpverlening
hulpverlening via mail
Facebookpagina



Borstvoeding vzw is een vereniging van vrouwen die zich inzetten om van de borstvoedingsperiode van andere mama's een succes te maken. Deze vrouwen, borstvoedingsconsulentes, hebben zelf een ruime borstvoedingservaring en hebben bovendien een bijkomende opleiding gekregen binnen de vereniging.

Voel je dus vrij om ons te contacteren. De consulentes beantwoorden al uw vragen, geven informatie en hulp of de nodige steun. Dat kan via telefoon of mail of persoonlijk op een infosessie of tijdens het babycafé. Onze telefoon en e-mail hulpverlening is gratis.



Infosessies

Maandelijks organiseren wij infosessies over borstvoeding voor zwangere vrouwen en (pas) bevallen moeders. Uiteraard zijn ook de partners meer dan welkom. Steun uit de directe omgeving is trouwens van essentieel belang voor het welslagen van de borstvoeding.

Onze borstvoedingsconsulentes die deze infosessies begeleiden, volgen een bepaald programma. Hierbij komt vrijwel alle noodzakelijke informatie rond borstvoeding aan bod.

De volledige sessie bestaat uit 4 bijeenkomsten met telkens één aspect van borstvoeding nl.

- Basiskennis voor de zwangere vrouw
- Kraamperiode en eerste weken
- Oei, ik zit in de knoei!
- Afolven, vaste voeding, terug werken, spenen,...

Maar ook specifieke sessies met onderwerpen als 'een peuter of kleuter aan de borst' en 'borstvoeding geven aan een tweeling' komen aan bod.

Je kan op elk moment instappen. Er wordt een bijdrage gevraagd van 4 euro. Iedere avond krijg je een themafolder naar keuze om de belangrijkste informatie thuis nog eens te kunnen bekijken.

De ervaringen van de moeders die al (eerder) een kind voedden en de meegebrachte baby's verlevendigen de infosessies.

Voor meer informatie hieromtrent kan je terecht bij een borstvoedingsconsulente in je buurt of via onze website.

Babycafé

Samenkomsten van moeders met baby's aan de borst, waarbij kersverse moeders (en hun partner) de kans krijgen om hun ervaringen uit te wisselen en de dagelijkse beslommeringen eventjes achter zich te laten.

Niet enkel borstvoeding maar ook andere babyonderwerpen komen hier uitgebreid aan bod. Een borstvoedingsconsulente helpt je graag met specifieke borstvoedingsproblemen. Het babycafé gaat door bij een consulente thuis. Ook oudere kinderen zijn welkom!