

Borstvoeding? Natuurlijk!

Gratis
informatiefolder



Vereniging
Borstvoeding
Natuurlijk

Borstvoeding geven is iets heel natuurlijk. Het is een logisch vervolg op zwangerschap en geboorte. Voorbeelden van andere vrouwen om je heen, goede informatie en zonodig deskundige begeleiding kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan een fijne borstvoedingsperiode. De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN) wil je hierbij graag ondersteunen door het geven van informatie, het helpen oplossen van mogelijke problemen en het tot stand brengen van onderling contact met andere voedende moeders.

Waarom borstvoeding geven?

Borstvoeding is voor je baby de ideale voeding. Voor hem is borstvoeding de natuurlijkste zaak van de wereld.

- **Borstvoeding is compleet:** borstvoeding is precies afgestemd op de behoeften van jouw baby. Moedermelk bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen die hij in de eerste zes maanden nodig heeft, en blijft daarna in combinatie met vast voedsel nog lange tijd een belangrijke voedingsbron.
- **Borstvoeding is gezond:** borstvoeding bevat afweerstoffen die je baby beschermen tegen ziekten en infecties, en die hem helpen bij de opbouw van zijn immuunsysteem.
- **Borstvoeding is makkelijk:** moedermelk is altijd beschikbaar, is altijd op temperatuur, kan niet bederven en geeft geen afval.
- **Borstvoeding is troostend:** een huilende baby vindt bijna altijd ontspanning aan de borst, met als resultaat een tevreden baby en een tevreden moeder.

De start van borstvoeding

Voor een goede start kunnen de volgende tips behulpzaam zijn:

- Houd na de geboorte je kind dicht bij je. Een rustige kennismaking door huid-op-huidcontact heeft veel voordelen voor jou en voor je baby, waaronder dat het de borstvoeding ten goede komt.
- Voed je baby als hij erom vraagt. Het is van belang dat hij de eerste weken minstens zeven tot acht voedingen per etmaal krijgt. Meer is ook prima, want bij borstvoeding geldt geen maximum aantal voedingen, wel een minimum.

- Leg je baby zorgvuldig aan. Pijn bij het voeden is een waarschuwing.
- Laat je baby zijn zuigbehoefte zoveel mogelijk aan de borst bevredigen. Mocht je een fopspeen of een fles willen aanbieden, begin hiermee dan pas wanneer je baby gedurende een ruim aantal weken goed uit de borst kan drinken.
- Start zo snel mogelijk met kolven als je baby niet bij je kan zijn.

VBN: informatie en steun

De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk is opgericht in 1978. Zij geeft wetenschappelijk gefundeerde, consistente informatie over borstvoeding aan (aanstaande) ouders en andere belangstellenden.

De VBN is een vrijwilligersorganisatie. De kracht van de vereniging ligt in de ervaringsdeskundigheid van een netwerk van contactpersonen. Zij worden intern opgeleid en bijgeschoold om moeders te kunnen ondersteunen met praktische informatie over het geven van borstvoeding.

De VBN wordt terzijde gestaan door een Medisch Adviescollege.



Borstvoeding? Natuurlijk!

De activiteiten van de VBN

Informatiebijeenkomsten

In veel plaatsen in het land worden voor zwangeren en voedende moeders informatiebijeenkomsten georganiseerd door VBN-contactpersonen die zelf hun kind(eren) borstvoeding hebben gegeven en die bij de vereniging een opleiding hebben gevolgd.

Je kunt er praktische informatie krijgen, ervaringen uitwisselen en brochures kopen. Onderwerpen die worden besproken, zijn onder andere het hoe en waarom van borstvoeding, effectieve manieren van aanleggen, problemen voorkomen, en afkolven en bewaren van moedermelk. Als je wilt weten of er bij jou in de buurt informatiebijeenkomsten worden gehouden, bel dan de informatietelefoon of raadpleeg de website.

Informatietelefoon: (0343) 57 66 26

Als je een vraag hebt over borstvoeding, kun je gebruikmaken van de telefonische informatiedienst. Via dit nummer worden namen en telefoonnummers van contactpersonen doorgegeven die je vervolgens kunt bellen.

Brochures

De VBN geeft 14 brochures uit met praktische informatie over verschillende aspecten van borstvoeding. Veel ouders en zorgverleners maken gebruik van deze brochures. Een overzicht van VBN-uitgaven vind je in deze informatiefolder.

Website: www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Wil je weten of er bij jou in de buurt informatiebijeenkomsten worden gehouden, zoek je informatie en tips over borstvoeding, of wil je ervaringen uitwisselen met andere borstvoedende vrouwen, bezoek dan de website van de VBN.

Bibliotheek

De VBN heeft voor leden een uitgebreide bibliotheek met boeken en artikelen die borstvoeding als onderwerp hebben.

Het lenen is gratis, de portokosten voor de retourzending komen voor rekening van de lener.

Lidmaatschap

Voor het bezoeken van informatiebijeenkomsten, bellen met de informatietelefoon en aanschaffen van brochures hoef je geen lid van de vereniging te zijn.

Wanneer er meer leden zijn, kunnen de activiteiten en de kennis van de VBN uiteraard worden uitgebreid.

De contributie bedraagt minimaal € 22,00 per jaar.

Donateur worden kan ook voor minimaal € 7,00 per jaar.

Leden ontvangen vier keer per jaar het verenigingstijdschrift BN. Dit bevat onder andere nieuws over activiteiten van de vereniging, ervaringsverhalen en wetenschappelijke achtergronden en publicaties. Elk jaar heeft BN een themanummer.

Wil je lid of donateur worden, meld je dan aan via de website of via de informatietelefoon.

Interne opleiding

Moeders die zelf contactpersoon willen worden, zijn van harte welkom! Je moet dan de interne opleiding van de VBN volgen. Aan de toelating zijn enkele voorwaarden verbonden, waaronder dat je minstens zes maanden aaneengesloten borstvoeding hebt gegeven, dat je lid van de VBN bent en dat je de doelstellingen van de vereniging onderschrijft.

De opleiding bestaat uit een theoretisch en een praktisch deel: je beantwoordt vragen, werkt probleemstellingen uit en behandelt een casus aan de hand van de VBN-literatuurlijst, je doorloopt twee stageperiodes bij ervaren contactpersonen en je woont minimaal drie scholingsdagen bij.

Als je belangstelling hebt voor de interne opleiding, kun je contact opnemen met de VBN via de website of via het postbusadres.

Vragen worden alleen behandeld op voorwaarde dat de aanvrager afstand doet van ieder recht op aansprakelijkstelling met betrekking tot de inhoud van de gegeven informatie.



Uitgaven van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

Brochures

- 1 Borstvoeding: een goed begin
- 2 Borstvoeding: de eerste weken
- 3 Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels
- 4 Borstvoeding en vaste voeding
- 5 Als je baby huilt
- 6 Te weinig melk
- 7 Borstvoeding voor een meerling
- 8 Afkolven van moedermelk
- 9 Borstvoeding en een baan
- 10 Moedermelk en het milieu
- 11 Te veel melk
- 12 Borstvoeding voor een couveusebaby
- 13 Borstontsteking
- 14 Borstvoeding na een keizersnede

Prijzen (inclusief porto)

1 brochure	per stuk	€	1,95
2 of meer brochures	per stuk	€	1,70
1 set brochures	14 stuks	€	15,00

Voor grotere hoeveelheden van dezelfde brochure gelden de volgende prijzen:

10 brochures	€	9,00	100 brochures	€	65,00
25 brochures	€	18,00	250 brochures	€	148,00



Themanummers van verenigingstijdschrift BN

Naast achtergrondinformatie bevatten deze themanummers veel ervaringsverhalen.

- | | | |
|--|---|------|
| • Borstoperaties en borstvoeding | € | 8,00 |
| • Borstvoeding voor meer dan één | € | 8,00 |
| • Borstvoeding en een baan | € | 8,00 |
| • Borstvoeding voor zorgenkindjes | € | 8,00 |
| • Borstvoeding en allergie | € | 8,00 |
| • Borstvoeding na een keizersnede | € | 8,00 |
| • Moedermelk, maar (nog) niet aan de borst | € | 8,00 |
| • De rol van de partner | € | 8,00 |

Uitgaven bestellen

Telefonisch:

Het telefoonnummer van de VBN-bestelservice wordt doorgegeven via de informatietelefoon:
(0343) 57 66 26.

Via internet:

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

De levertijd bedraagt ongeveer één week.

Prijswijzigingen voorbehouden.

Deze informatiefolder over de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk is gratis. Tegen vergoeding van portokosten kan men grotere hoeveelheden verkrijgen bij de VBN-bestelservice.



© VBN april 2008

Oplage: 300.000

Fotografie: Wilco van Dijen, Wijk bij Duurstede

Vormgeving: HBG Design bv, Nieuwegein

Druk: Drukkerij Van Meurs bv, Ridderkerk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming.

Contactpersoon bij jou in de buurt is:



Vereniging
Borstvoeding
Natuurlijk

Postbus 119

3960 BC Wijk bij Duurstede

Informatietelefoon:

(0343) 57 66 26

www.borstvoedingnatuurlijk.nl