



CHU Saint-Pierre  
UMC Sint-Pieter



Clinique de la Femme Enceinte  
Zwangerschapskliniek

# Informatiesessie voor toekomstige ouders

---

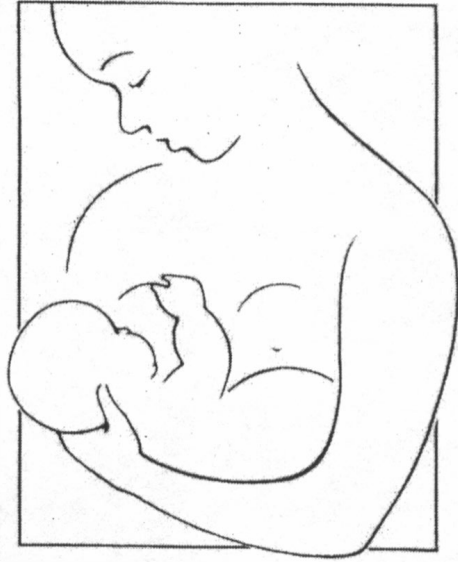
## Je pasgeboren baby borstvoeding geven

CARLSON Fanny - GRULOOS Claire  
Vroedkundige - UMC Sint-Pieter

---

Respect — Innovatie — Engagement — Solidarité — Qualité

# BFHI in het kort



- Label voor kwaliteit van de zorg
- De opvolging van en zorgverlening aan baby's en hun familie rond de geboorte verbeteren
- Gunstige omstandigheden creëren om kwaliteitsvolle borstvoeding op te starten



# CRITERIA OM HET LABEL TE BEHALEN

- 75% uitsluitend borstvoeding (pasgeboren baby's die enkel moedermelk hebben gekregen vanaf de geboorte tot het ontslag)
- De gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen voor moedermelk naleven
- Voldoen aan de tien criteria
- Ontwikkeling van het label sinds 2010:
  - elfde criteria met betrekking tot de houding in de verloskamer
  - twaalfde criteria met betrekking tot de kennis over kunstmatige voeding

## 12 VUISTREGELS VOOR HET

# BFHI

BABY FRIENDLY HOSPITAL INITIATIVE

- 1 Een geschreven beleid over borstvoeding volgen dat standaard bekendgemaakt wordt aan alle zorgverleners.
- 2 Alle zorgverleners de nodige vaardigheden aanleren die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van dat beleid.
- 3 Alle zwangere vrouwen informeren over de voordelen en de praktijk van borstvoeding, ongeacht of ze in de instelling gevolgd worden.
- 4 De baby onmiddellijk na de geboorte gedurende de minimum een uur huid op huid op de moeder leggen. De moeders aanmoedigen om hongersignalen van hun baby te herkennen en hulp aanbieden indien nodig.
- 5 Aan vrouwen uitleggen hoe ze hun baby aan moeten leggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder gescheiden moet worden.  
*\* Moeder en pasgeborene zo vaak mogelijk in elkaars nabijheid laten vertoeven als de baby voor 37 weken zwangerschap geboren is en de medische toestand van moeder en kind het toelaten.*
- 6 Aanmoedigen dat pasgeborenen geen andere voeding dan borstvoeding krijgen, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie.  
*\* Het geven van moedermelk aanmoedigen, telkens rauw toegediend wanneer mogelijk en de voorkeur geven aan lactariummelk als aanvulling nodig is.*
- 7 Moeder en kind 24u/24 samen laten.
- 8 Borstvoeding op verzoek van het kind aanmoedigen.  
*\* Het gedrag van het premature en/of zieke kind observeren om te oordelen of het kan zuigen. Strategieën voorstellen om naar autonome voeding te evolueren.*
- 9 Enkel in bijzondere situaties een speen of fopspeen gebruiken bij kinderen die borstvoeding krijgen.
- 10 Moeders na het verlaten van de instelling naar borstvoedingsbegeleidingsgroepen en andere aangepaste ondersteuning doorverwijzen. Netwerken.
- 11 Gezinnen van commerciële druk afschermen door de Internationale Gedragscode voor het op de markt brengen van moedermelkvervangende producten na te leven.
- 12 Tijdens de arbeid en de bevalling praktijken toepassen die de band moeder-kind en een goede start van borstvoeding bevorderen. De criteria voor premature en/of zieke baby's zijn van toepassing op de kraamafdeling en de dienst neonatologie.

Het icoon \*betreft enkel de dienst neonatologie

## INTERNATIONALE CODE VOOR HET OP DE MARKT BRENGEN VAN MOEDERMELK- VERVANGENDE PRODUCTEN EN DAAROPVOLGENDE RESOLUTIES VAN DE WGO/ UNICEF (samenvatting)

### 1 DOEL

De code is gericht op de bescherming en bevordering van borstvoeding door te zorgen voor juiste marketing en distributie van moedermelkvervangende producten.

### 2 BEREIK

De code is van toepassing op moedermelkvervangende producten, wanneer deze op de markt worden gebracht of worden voorgesteld als gehele of gedeeltelijke vervanging van moedermelk.

Onder moedermelkvervangende producten verstaat men onder andere voedingsmiddelen en dranken zoals:

- zuigelingenvoeding,
- opvolgmelk,
- andere zuivelproducten,
- babysappen en thee,
- granen en groetenpap.

De code geldt ook voor zuigflessen en spenen. Omdat exclusief borstvoeding wordt aanbevolen tot en met de leeftijd van zes maanden, wordt alle aanvullende voeding die op de markt wordt gebracht en wordt voorgesteld om te gebruiken vóór zes maanden als vervangings-middelen voor moedermelk aanzien.

### 3 RECLAME

Er mag geen reclame gemaakt worden voor bovenstaande producten aan het publiek.

### 4 GRATIS STALEN

Het uitdelen van gratis stalen is verboden, zowel aan moeders, hun families als aan zorgverleners.

### 5 GEZONDHEID SINSTELLINGEN

Er mag geen promotie gemaakt worden voor producten zoals posters, kalenders, er mag geen verdeling zijn van promotiemateriaal en er mogen geen producten tentoongesteld worden. Er mag geen gebruik worden gemaakt van zorgverleners of ander personeel die door bedrijven worden betaald.

### 6 GEZONDHEIDSWERKERS/ZORGVERLENERS

Er mogen geen gratis stalen of geschenken gegeven worden aan zorgverleners. De informatie die zij krijgen moet feitelijk zijn en wetenschappelijk onderbouwd.

### 7 UITDELEN VAN VOORRADEN

Er mogen geen gratis of goedkope moedermelkvervangende producten worden uitgedeeld op gelijk welk niveau van het gezondheidssysteem.

### 8 INFORMATIE

Informatie en educatief ondersteunend materiaal moet de voordelen van borstvoeding beschrijven en de gezondheidsrisico's die gerelateerd worden aan kunstvoeding als ook de kostprijs voor het gebruik van kunstvoeding vermelden.

### 9 ETIKETTERING

De etiketten op de producten moeten duidelijk de superioriteit van borstvoeding, de noodzaak om advies aan te vragen bij een zorgverlener en een waarschuwing over de gezondheidsrisico's van kunstvoeding bevatten. Er mogen geen afbeeldingen van baby's of andere afbeeldingen of tekst die het gebruik van kunstvoeding idealiseren, worden gebruikt.

### 10 KWALITEIT

Producten die niet voor baby's geschikt zijn zoals bijvoorbeeld gecondenseerde melk, mogen niet gepromoot worden voor baby's. Alle producten moeten aan hoge kwaliteitseisen voldoen (Codex Alimentarius standaard) en rekening houden met klimaatcondities en lokale mogelijkheden om ze veilig te bewaren in het land waar ze moeten worden gebruikt.

Implementatie aanbevelingen Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) in België

Het BFHI wordt in België ondersteund door werkgroepen samengesteld uit pediaters, gynaecologen, anesthesisten, Nederlandstalige en Franstalige vroedkundigen. Ze hebben tot doel de voorwaarden van het BFHI op een eenvoudige manier op het terrein te implementeren, via aanbevelingen gevalideerd in België.

# Zintuiglijke verbondenheid

- Helpt pasgeboren baby's bij de overgang van het leven in de baarmoeder naar het leven buiten de baarmoeder

Hoe stel jij je  
jouw baby voor in je buik?



# Baby's ...

- zijn zintuiglijke en relationele wezens
- zijn verre van volgroeid
- hebben volwassenen nodig om hun fysieke, neurologische, emotionele en relationele ontwikkeling te ondersteunen

(ALS 2009, Gauthier 2009)





# Aanpassing aan het leven buiten de baarmoeder

- warmteregeling
- gewichtsverlies
- voortdurende voeding in de baarmoeder vs. onderbroken voeding buiten de baarmoeder
- moet slikbewegingen maken





# Gewichtsverlies na de geboorte

overgang van water naar lucht → watergehalte daalt van 70% naar 60%

gewichtsverlies van 10% is normaal

## Zintuiglijke verbondenheid

Je baby 3 dagen dicht bij je houden maakt een geleidelijke overgang mogelijk

- Borstvoeding wanneer je baby erom vraagt, veel voedingsbeurten
- Een voorraad moedermelk bijhouden
- Nabijheid voor warmte en geruststelling
- **GEWICHTSTOENAME (vanaf dag 4-5) of eerder als je je baby dicht bij je houdt**

**Door je baby dicht bij je te houden verloopt de overgang van continue voeding via de navelstreng naar onderbroken borstvoeding vlot, blijft het gewichtsverlies beperkt en komt de borstvoeding op gang (gedurende de eerste 3 dagen).**

# Huid op huid

- in de verloskamer
  - op de kraamafdeling / in de couveuse
  - thuis
  - met mama of papa
- 
- cardiovasculaire aanpassing
  - stabilisatie van het metabolisme
  - regeling van de lichaamstemperatuur
  - stimuleert het aanleggen en de borstvoeding
  - bevordert de immuniteit en bacteriële flora
  - je baby huilt minder
  - bevordert de band tussen ouder en kind



# Eerste keer de borst geven in de verloskamer

- zorgt ervoor dat de hormonale mechanismen voor borstvoeding in gang worden gezet en dat de placenta loskomt
- spreekt de reserves aan die de foetus sinds 36 weken amenorroe (en zelfs daarvoor ...) heeft aangemaakt





# Wanneer is je baby klaar om borstvoeding te krijgen?



# In welke houding leg je je baby aan?

goede positie van de mond

filmpje over aanleggen:

<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/lallaitement-maternel-et-la-bonne-prise-de-sein/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74>



# Les positions d'allaitement



LE BALLON DE FOOTBALL



LA MADONE



L'AUSTRALENNNE



À CALIFOURCHON



LA MADONE INVERSÉE



LA LOUVE



ALLONGÉE



madonna



omgekeerde madonna



biological nurturing

rugbyhouding

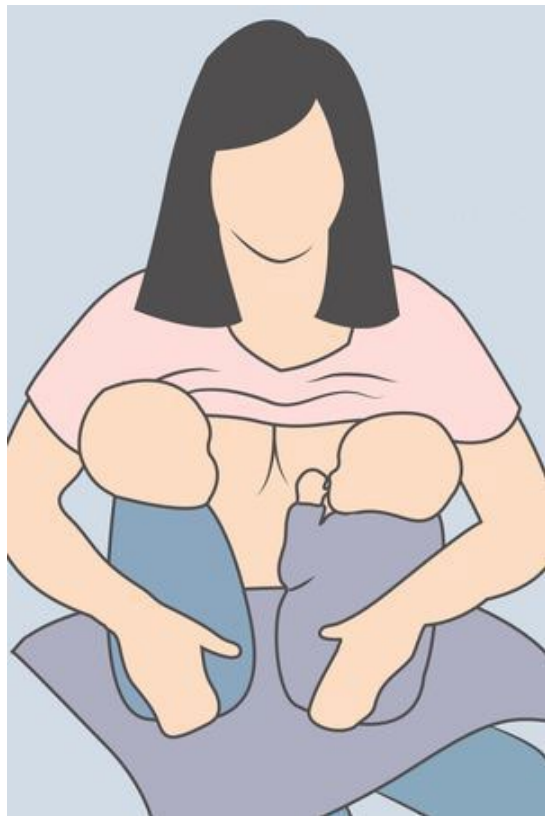






zijligging

Alle houdingen kunnen worden gebruikt bij tweelingen

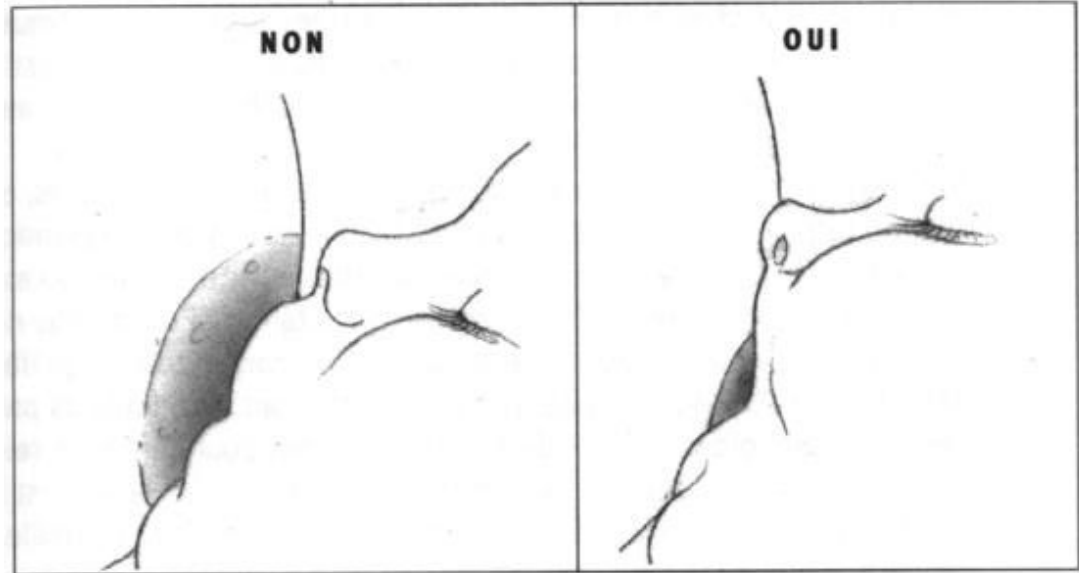




# Behoefte aan niet-voedend zuigen

- behoefte bij alle pasgeboren baby's tot 4-5 maanden
- gekoppeld aan een relationele behoefte
- kan worden gestild door borst of vinger
- vermijd een fopspeen terwijl je kind van de borst leert te drinken

# Verwarring borst/fopspeen



## **Bébé qui suce façon tétine**

Le bébé a les gencives serrées.  
Éloigné de l'aréole, il prend  
« du bout des lèvres ».

## **Bébé qui tète bien façon sein**

Bouche grande ouverte, langue  
sous l'aréole, le menton collé au sein,  
il prend à pleine bouche.



# Borstpijn

- meestal te wijten aan een foute houding, maar enige gevoeligheid is normaal tijdens de eerste maand borstvoeding
- kloven
- verstopping
- neem bij pijn contact op met je vroedkundige

## Frequentie en ritme voedingsbeurten

- Hoeveel keer per dag de borst geven?
- Om de hoeveel tijd?



# GEEN REGELS!

- zo'n 8 tot 12 keer per dag
- telkens als je baby erom vraagt

Maar ...



# Slapeloze nachten

- de tweede en derde nacht is je baby onrustiger

→ wil zintuiglijk verbonden zijn met de ouders

- huid op huid
- draagdoek
- samen slapen onder toezicht
- borstvoeding wanneer je baby erom vraagt/ontwaakt
- de borst als troost

Helpt de borstvoeding optimaal op gang te brengen en stimuleert een verhoogde melkproductie.



# Groei- en ontwikkelingspieken

- 2 weken
- 3 weken
- 6 weken
- 2 maanden
- 3 maanden
- 6 maanden

Ontwikkelingssprongen zijn periodes van twee tot vier dagen waarin je kind meer behoefte heeft aan troost en geborgenheid, en dus ook aan meer lichaamscontact.



# Ritme van je baby

- Hoe slaap jij?
- Hoe slaapt een baby?
- Compatibel?





# Slaappatroon van je baby gedurende de eerste twee maanden

B S S B S B S S B S S B S B S B S S B S S B B B B S S B

---

24 u.

12 u.

24  
u.

## Aanpassing van het slaappatroon van de moeder

W S S W S W S S W W W W W W W W S S

---

S S

24 u.

12 u.

24  
u.



Een moeder die borstvoeding geeft, herstelt veel sneller tijdens haar slaap.

Het herstel is drie keer zo groot nadat ze de borst heeft gegeven.

1 u. = 3 u.

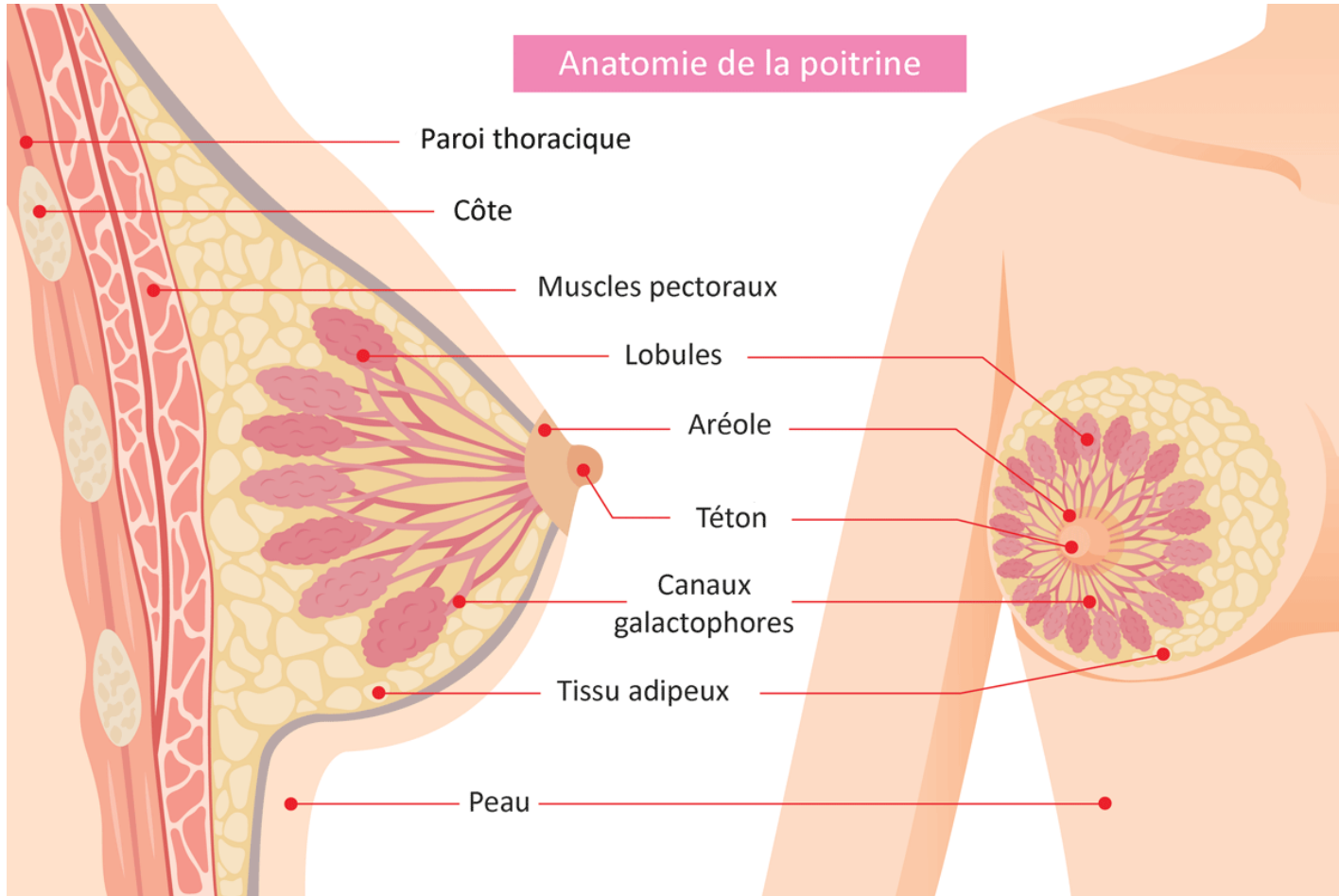
Het is belangrijk om te slapen wanneer je baby slaapt.

Logistieke hulp thuis

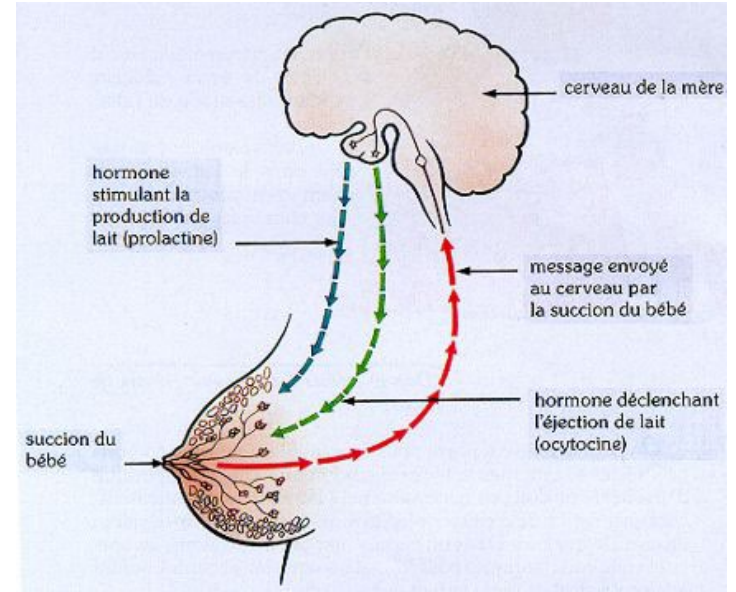
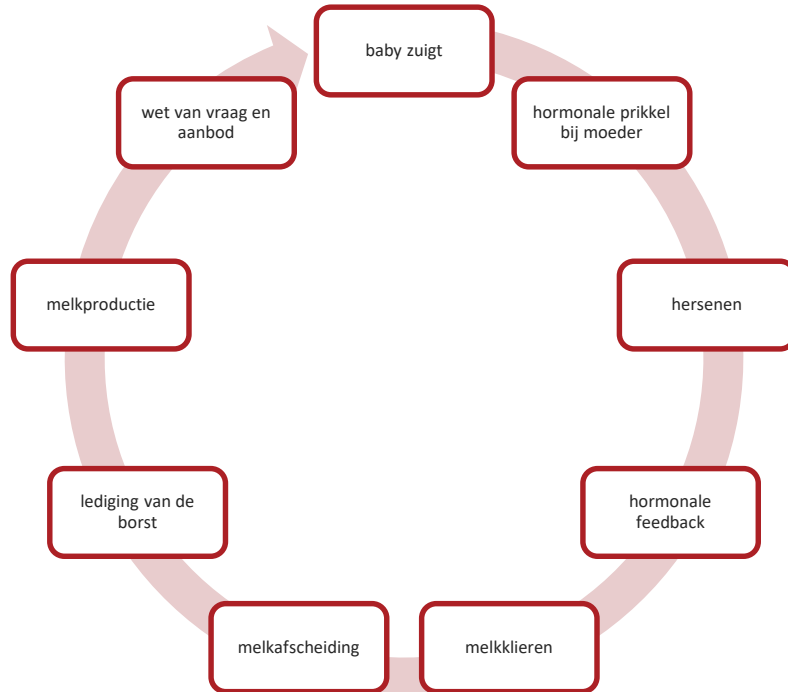
Wacht niet tot je baby 's nachts slaapt, maar pas je eigen slaap aan die van je kind aan.

Samen slapen maakt het makkelijker voor de moeder om zich aan te passen aan het ritme van haar kind en voor de baby om tot rust te komen.

## Anatomie de la poitrine



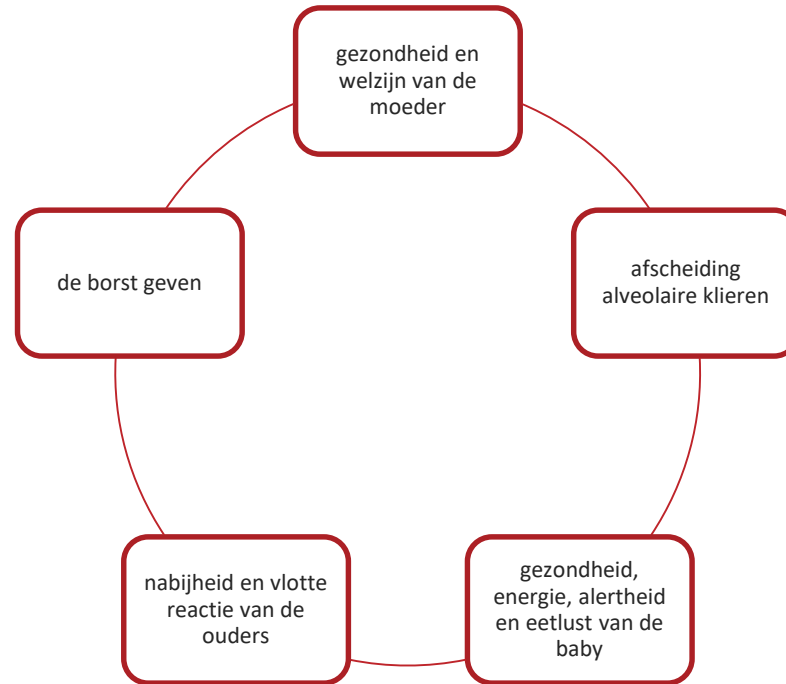
# Melkproductie



Tijdens de eerste vier tot zes weken stemt de baby de melkproductie af op zijn behoeften.



# De vijf pijlers van borstvoeding



# Vorm van de borst

Allemaal verschillend, maar allemaal  
goed!





# Opslagcapaciteit

- voor iedereen verschillend
- grote variatie: van 90 tot 600 ml
- beïnvloedt de manier, maar niet het vermogen om borstvoeding te geven
- voortdurende melkproductie, vooral tijdens het ledigen



# Colostrum: een echte toverdrank

- melk van de eerste dagen
- een voedingsmiddel met 'geneeskrachtige' eigenschappen en meerdere functies
- biedt je baby alles wat hij nodig heeft om zich aan te passen aan zijn nieuwe omgeving





# Eigenschappen van colostrum

- kleine hoeveelheden die geleidelijk worden opgevoerd, zodat je baby gewend raakt aan borstvoeding en het doorslikken van de melk
- levert de nodige stoffen om je baby te laten groeien
- brengt het spijsverteringsstelsel op gang en zorgt voor de geleidelijke aanpassing ervan
- past het waterpercentage voorzichtig aan
- voorziet in de energiebehoeften door de reserves van je baby aan te spreken
- aanpassing aan de niet-steriele omgeving door bescherming te bieden tegen infecties



# Hoe geef je colostrum de eerste 3 dagen?

rechtstreeks via  
de borst



onrechtstreeks





# Moedermelk

- overgangsmelk: D5 tot D15  
zorgt voor de overgang van colostrum naar rijpe moedermelk
- rijpe moedermelk = > 4 weken
  - stabiele samenstelling die zich aanpast aan de voedingsbehoeften van je kind
  - bevat de nodige mineralen en vitaminen
  - de vetsamenstelling varieert in de loop van de voedingsbeurt en de dag
  - bescherming tegen omgevingsspecifieke infecties
  - bevat alle nodige stoffen tot het kind 6 maanden oud is



# Ieder zijn melk!

| À CHACUN SON LAIT                                        |                                         |                   |                    |                  |                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------------|
| Composition élémentaire du lait de différents mammifères |                                         |                   |                    |                  |                        |
| Espèce                                                   | Poids de naissance<br>doublé en x jours | Graisses<br>(g/l) | Protéines<br>(g/l) | Lactose<br>(g/l) | Sels minéraux<br>(g/l) |
| Homme                                                    | 180                                     | 38                | 9                  | 70               | 2                      |
| Cheval                                                   | 60                                      | 19                | 25                 | 62               | 5                      |
| Vache                                                    | 47                                      | 37                | 34                 | 48               | 7                      |
| Renne                                                    | 30                                      | 169               | 115                | 28               | –                      |
| Chèvre                                                   | 19                                      | 45                | 29                 | 41               | 8                      |
| Mouton                                                   | 10                                      | 74                | 55                 | 48               | 10                     |
| Rat                                                      | 6                                       | 150               | 120                | 30               | 20                     |



# Tekenen die wijzen op een melkstroom

- **bij mama**

- baarmoeder trekt samen
- dorst
- kriebelend of warm gevoel in de borsten
- gespannen borsten
- de andere borst lekt
- kalm gevoel, slaperigheid

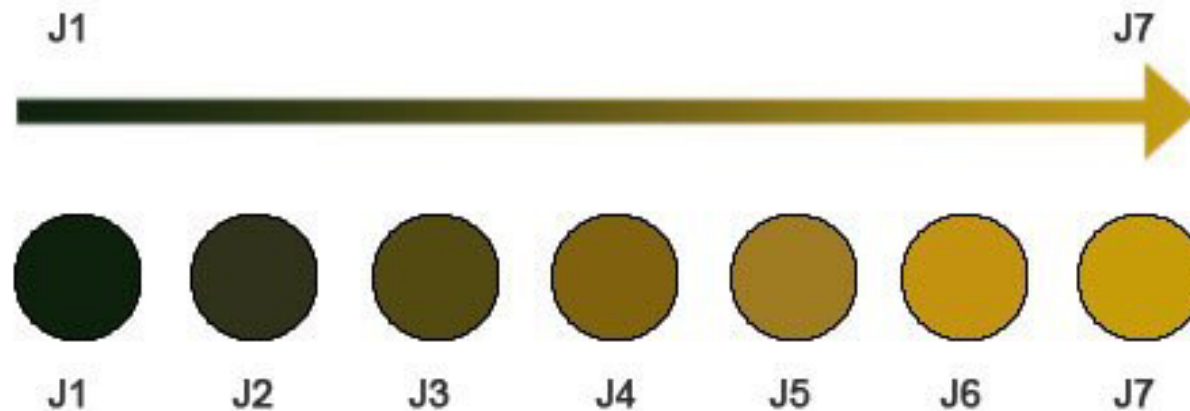
- **bij baby**

- actief zuigen
- alert
- kalm gevoel, slaperigheid
- slikbewegingen
- plassen
- ontlasting krijgt een andere kleur  
meconium →  
borstvoedingsontlasting



# Van meconium naar borstvoedingsontlasting

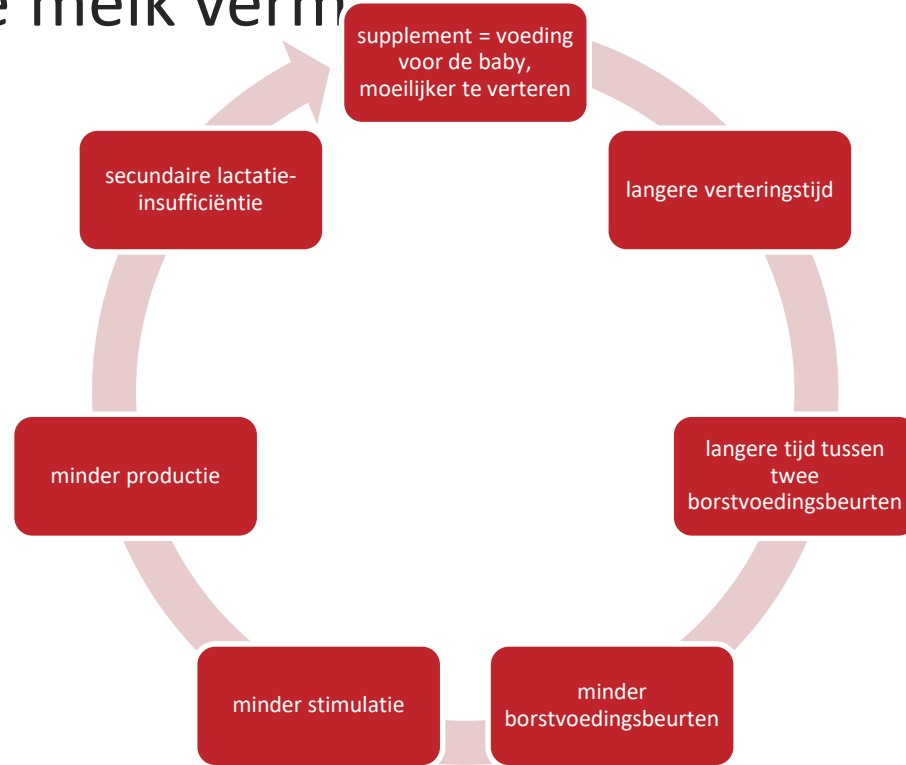
EVOLUTION DE LA COULEUR DES SELLES SEMAINE 1







# Waarom moet je supplementen op basis van kunstmatige melk vermijden?





- vermindert de stimulatie en dus de melkproductie
- opgelet: een fopspeen kan dezelfde gevolgen hebben!
- wijziging van de microbiota van de baby, wijziging van de darmflora

## Supplement om medische redenen

- voorgesteld door het verplegend personeel
- op medisch advies
- nuttig en nodig

# Hoe moet je een supplement geven?

borstvoedingshulpset



vingersonde



bekertje



## Calma-fopspeen



## Afkolfapparaat





# Omstandigheden die de borstvoeding op gang helpen

- zintuiglijke verbondenheid
- onbelemmerde toegang tot de borst
- voedingsbeurten bij het ontwaken
- de baby bevindt zich in de juiste houding en zuigt goed
- de mama voelt zich op haar gemak
- voldoende privacy
- je baby dicht bij je houden
- geen schema, geen beperkt aantal voedingsbeurten



- slapeloze nachten aanvaarden en gegroepeerde voedingsbeurten
- dag en nacht de borst geven
- luisteren naar je lichaam wanneer het nood heeft aan rust
- vraag bij problemen raad aan een professional
- steun van je naasten
- hoe meer de borsten worden gelegegd, hoe hoger de productiesnelheid
- je baby regelt de hoeveelheid melk en het ritme van zijn behoeften



# Voordelen van borstvoeding

- De WHO beveelt borstvoeding aan als exclusieve voeding voor kinderen jonger dan 6 maanden en borstvoeding als aanvulling op een gevarieerde voeding voor kinderen tot 2 jaar of ouder.
- Hoe lang je het best borstvoeding geeft, verschilt voor iedere moeder en haar kind.  
De ideale duur is de duur die het beste bij jullie past!



- **mama**
  - minder bloedverlies
  - gewichtsverlies
  - minder osteoporose
  - minder risico op bepaalde kankers
- **Je bespaart**
  - € 500/kind dat minstens 3 maanden borstvoeding krijgt
- **baby**
  - betere gezondheid op lange termijn
  - minder risico op infecties en allergieën evenredig met de duur van de borstvoeding
  - minder obesitas
  - aanpassing van het immuunsysteem
  - minder stofwisselingsziekten

### **Contra-indicaties:**

- De enige formele contra-indicatie in ontwikkelde landen is hiv-positiviteit
- Bepaalde zeldzame stofwisselingsziekten bij pasgeboren baby's





# Complexere situaties

- Consultatie bij een lactatiekundige  
**afspraak: 02/535.47.13**
  - » reeds bestaande diabetes of zwangerschapsdiabetes
  - » hormonale problemen
  - » borstoperaties
  - » premature baby
  - » meerling (tweeling of meer)
  - » eerdere moeilijke ervaring met borstvoeding



# Stuwing en complicaties

- STUWING: normaal verschijnsel op D3-4
- VERSTOPPING: een complicatie van stuwing
  - oedeem door te weinig of inefficiënte voedingsbeurten



# Verstopping voorkomen

- huid op huid in de verloskamer en zo snel mogelijk de borst geven
- veel de borst geven tijdens de tweede en derde nacht
- op tekenen van spanning in de borsten letten: ze moeten soepel blijven
- leegmaken door je gespannen borsten te masseren tot ze weer comfortabel aanvoelen
- raadpleeg een arts als het probleem aanhoudt



# Tekenen die wijzen op verstopping

- gezwollen, oedemateuze en harde borsten
- zwaar en overvol gevoel
- *Opgelet:* als de borst rood is → risico op mastitis!
- Als het probleem langer dan 24 uur aanhoudt, vraag dan de vroed- of lactatiekundige om raad.

# Samen slapen

## Aanbevelingen:

- baby op de rug
- temperatuur van de kamer
- bij borstvoeding is de slaap van de moeder anders
- altijd aan mama's kant
- niet-rokende moeder
- harde matras, geen kussen
- voldoende groot bed
- geen andere kinderen in bed
- niet tussen de twee ouders
- matras dicht bij de grond



# Niet samen slapen

Slaap niet samen in de volgende gevallen:

- rokende moeder
- kunstmatige voeding
- zetel
- volwassene die er niet aan gewend is
- tussen de twee ouders in
- gebruik van alcohol, drugs of slaapmiddelen



- **Aanbeveling:** laat pasgeboren baby's tot 6 maanden (afhankelijk van de wensen van het gezin) slapen in een bedje tegen dat van zijn ouders.

# Rol van papa



# Neonatologie

- Als je baby in een couveuse ligt, is ondersteuning bij het opstarten en de melkproductie belangrijk
- Hoe?
  - manueel afkolven
  - dubbele afkolfset
  - huid op huid
  - zo snel mogelijk de borst geven in de couveuse
- Hoe vaak?
  - minstens 8 keer per dag
  - minstens 1 keer per nacht







# Opnieuw aan het werk

- Weer gaan werken betekent niet noodzakelijk dat je moet stoppen met borstvoeding.
- Enkele tips:
  - Geef uitsluitend borstvoeding zoals normaal, totdat je weer gaat werken.
  - Geef je kind altijd de borst wanneer het erom vraagt terwijl je erbij bent  
mama = borst  
papa of iemand anders = andere voedingsmethode



# Bevorderende factoren

- oudere baby's > 16 weken
- minder of flexibel werken
- korte pendeltijd
- baby wordt opgevangen in de buurt van het werk
- mogelijkheid om melk af te kolven op het werk (borstvoedingspauze)
- Wanneer je baby een gediversifieerd voedingspatroon heeft, wordt het aantal borstvoedingsbeurten verminderd tot 3 à 4, afhankelijk van de leeftijd.



# Wanneer kun je melk afkolven?

- voordat je baby wakker wordt
- terwijl je de borst geeft of erna
- bij aankomst op het werk
- tijdens de maaltijden van je baby
- tijdens je lunchpauze
- voordat je gaat slapen
- 's nachts

We raden je aan om ongeveer vier weken voordat je weer aan het werk gaat te overleggen met je vroed- of lactatiekundige.

# Geneesmiddelen, drugs en borstvoeding

- **Geneesmiddelen**

- Is het geneesmiddel echt nodig?
- Is het compatibel met borstvoeding?
- Raadpleeg professionals om de compatibiliteit na te gaan.

- **Alcohol**

- verhoogd risico op dronkenschap
- lagere melkproductie
- 1 glas, vervolgens 2 uur wachten met voeden (af en toe!!)





- **Cannabis**
  - nultolerantie ... Na één joint is THC zes tot acht dagen in de moedermelk te vinden.
  - aantasting van de neurologische ontwikkeling en verhoogd risico op wiegendood
  - borstvoeding enkel en alleen toegestaan als het druggebruik volledig wordt stopgezet
- **Andere drugs**
  - nultolerantie



- **Tabak**

- We moedigen je aan om te stoppen of geleidelijk te minderen tijdens de zwangerschap.
- Het is beter om borstvoeding te geven als je rookt dan om geen borstvoeding te geven als rokende moeder → de voordelen van borstvoeding wegen zwaarder door.
- Passief roken verhoogt het risico op wiegendood.

### In de praktijk

- Rook na het geven van de borst, zodat het nicotinegehalte bij de volgende voedingsbeurt zo laag mogelijk is.
- Hulp bij de ontwenning:
  - patch en kauwgom zijn toegestaan
  - vervangende geneesmiddelen niet aanbevolen

# Voeding en borstvoeding



Het is belangrijk om van alles voldoende te eten.

Wanneer je enkel de borst geeft, verbruikt dat even veel energie als elke dag gaan joggen!

500 kcal/dag meer

Het voedsel dat je tijdens de zwangerschap en borstvoeding eet, beïnvloedt de smaak van je kind.



- Probeer gezond en evenwichtig te eten.
- Het is belangrijk om voldoende koudgeperste, rauwe plantaardige oliën van de eerste persing te consumeren.
- Eet kleine vissen die rijk zijn aan omega 3-vetzuren.
- Vitamine D-supplement voor moeder en baby
- Zwangerschapsvitaminen voor mama zolang ze borstvoeding geeft





We zien je graag op onze kraamafdeling  
of voor een borstvoedingsconsultatie.