

# 5

## Als je baby huilt

Huilen is een belangrijk communicatiemiddel voor je baby. Wanneer een kindje vaak overstuur is, kan het een hele zoektocht zijn om hier mee om te gaan. In deze brochure wordt aandacht besteed aan de vraag of er een verband is tussen borstvoeden en huilen. Je krijgt tips om de voedingen rustiger te laten verlopen.



Vereniging  
Borstvoeding  
Natuurlijk



## Waarom huilt een baby?

Huilen is een belangrijk communicatiemiddel voor een baby. Je baby huilt en je wilt hem graag troosten.

Wat kan er aan de hand zijn?

2

- Heeft hij honger? Het is heel gewoon om elke twee à drie uur of vaker borstvoeding te geven. Door te reageren op de eerste hongersignalen van je baby, kun je veel stress voorkomen. Merk je dat je baby minder diep slaapt, maakt hij zoekbewegingen met zijn hoofd en met zijn mond, hoor je smakgeluiden of sabbelt hij op zijn handen of vingers, neem hem dan gerust bij je voor een voeding. Huilen is een verlaat hongersignaal. Sommige baby's willen (meestal tijdelijk) 's avonds opvallend vaker drinken dan overdag. Dit wordt clusteren genoemd.
- Heeft je baby dorst? Met name op warme dagen kun je hem vaker aanleggen.
- Heeft hij een vieze luier? Heeft hij last van rode billetjes?
- Heeft hij het te warm of te koud?
- Voelt hij zich alleen? Als je je baby oppakt en tegen je aan houdt, wordt hij misschien weer rustig. Je stem, de warmte van je lichaam en het geruststellende geluid van jouw hartslag geven hem een gevoel van geborgenheid.
- Verveelt hij zich? Zelfs jonge baby's hebben behoefte aan een beetje afwisseling. Speel wat met hem, leg hem in een positie waar hij kan zien wat jij doet of trek samen gekke gezichten.
- Is je baby verkouden, heeft hij koorts of pijn?



Als je baby pijn heeft, kan dat een oorzaak zijn voor het onrustig verlopen van de voedingen.

Ook kan het zijn dat je baby door pijn niet op een bepaalde zij wil liggen en wellicht aan één kant de borst niet pakt.

Lijkt het huilen van je baby ernstig of maakt je kind een zieke indruk, dan kun je de huisarts naar je baby laten kijken. Zo kan er bijvoorbeeld worden gecontroleerd of er wellicht sprake is van een oorontsteking, spruw, een liesbreuk, een stoornis in de bovenste nekwervels (KISS-syndroom) of een ander medisch probleem.

Als medische oorzaken zijn uitgesloten en je baby voldoende groeit, heeft hij wellicht last van ongemakken die voortkomen uit het normale ontwikkelingspatroon van een baby, zoals onrustige darmen of een groeisput.

## Borstvoeding als je baby onrustig is

Je baby ontwikkelt zich niet alleen lichamelijk; ook op emotioneel en sociaal gebied gebeurt er van alles. Hij kan soms moeite hebben om alle indrukken te verwerken, want de hersenen zijn nog lang niet volgroeid. Je baby heeft jullie nabij-

heid nodig om zich veilig te voelen; hem aan de borst nemen of op je borst tot rust laten komen, is een heel effectieve manier om die veiligheid te bieden.

Borstvoeding speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van je baby, bijvoorbeeld bij de rijping van de darmen. Moedermelk bevat groeifactoren, levende cellen en antilichamen, die voor bescherming in het nog onrijpe maag-darmkanaal zorgen.

Tijdens de eerste weken zal je baby een paar keer per dag zachte, meestal (mosterd)gele ontlasting hebben. Vanaf een week of vier kunnen er ook meerdere dagen verstrijken voordat hij weer een poepluier heeft. Dit is een normale variatie in zijn ontlastingspatroon. Bij een volledig borstgevoede baby komen verstopping, diarree en andere stoornissen nauwelijks voor. Wel kan je baby af en toe ongemak hebben van zijn darmen. Een baby die ergens last van heeft, kan vaak ook goed worden getroost aan de (lege of volle) borst.

### **Langdurig of heftig huilen**

Ieder kind laat een eigen huilpatroon zien. Sommige baby's huilen op bepaalde tijden, terwijl andere dag en nacht onrustig zijn. De onrust heeft vaak zijn piek rond de zes weken en neemt geleidelijk af na de leeftijd van ongeveer drie maanden. Naarmate een baby ouder wordt, zal de oorzaak voor die onrust in verreweg de meeste gevallen uiteindelijk vanzelf overgaan.

Sommige baby's hebben echter (veel) meer tijd nodig voordat ze door de moeilijke periode heen zijn. Het huilen is dan een tijdlang geregeld hevig. Je baby huilt hard en soms langdurig. Hij trekt zijn knieën tegen zijn buik, spartelt en lijkt pijn te hebben. Als je hem op de arm houdt en met hem rondwandelt, wordt hij eventjes stil, maar niet lang. Je baby lijkt ontroostbaar. Dit kan komen doordat je baby buikpijn of last van zijn darmen heeft ('darmkrampjes'). Hieronder wordt een aantal verschillende oorzaken beschreven.

### **Luchthappen**

Mogelijk zit ingeslikte lucht je baby dwars. De volgende tips kunnen helpen.

- Voed je baby zoveel mogelijk rechtop, in elk geval met de billen lager dan het hoofd. De lucht verzamelt zich dan bovenin de maag en kan als boertje omhoog komen.
- Als je toeschietreflex zo krachtig werkt dat je baby zich verslikt, kun je hem beter even van de borst nemen. Laat de melk wegvloeien in een doek. Kolf desnoods met de hand wat melk af, voordat je (verder) gaat voeden.
- Door vaker te voeden, kan je baby rustiger drinken. Zijn hongergevoel is dan minder sterk en de melk stroomt minder krachtig.
- Zorg er bij het aanleggen voor, dat je baby de tepel en een deel van de tepelhof goed in zijn wijdopen mondje neemt. Wanneer zijn neusje iets lager

ligt dan de tepel, moet hij zijn hoofd iets achterover buigen. Dat maakt de coördinatie van zuigen en slikken gemakkelijker.

- Je kunt ook voeden tegen de zwaartekracht in. Je ligt zelf op je rug of onderuitgezakt op de bank, gesteund door kussens, met je baby op je buik. Veel baby's huilen minder en happen beter aan als ze op deze manier worden gevoed.
- Gelijkmatische druk en warmte tegen de buik kunnen helpen. Leg je baby op zijn buik op je knieën, op je onderarm of op een kussen. Wrijf hem over zijn rug en klop zachtjes. Houd je baby daarna rechtop over je schouder en blijf kloppen. Vaak komt er dan een flinke boer.
- Je kunt je baby ook laten boeren door hem rechtop op schoot te nemen; steun zijn rug met je ene hand en houd je andere hand onder zijn kin.



Strek zijn bovenlijf en hals (zie illustratie). Hierdoor komt er meer ruimte tussen maag en middenrif en zal het boertje makkelijker ontsnappen.

### Spugen

Als je baby vaak spuugt, kunnen er diverse oorzaken zijn, die soms met elkaar te maken hebben:

- Je hebt een overvloed aan melk. Verschillende signalen kunnen hierop wijzen, bijvoorbeeld zeer snelle groei (gemiddeld meer dan 300 gram per week), maar soms ook onvoldoende groei omdat je baby al vol zit voordat hij aan de vette melk toe komt uit de wat legere borst. In beide gevallen gaat dit samen met vaak en veel groenige ontlasting. Deze bevat soms witte brokjes onverteerde melkresten of slijmdraden. Ook kunnen je borsten na de voeding nog vol en onplezierig aanvoelen.
- Er is sprake van een sterke toeschietreflex. Je baby kan de snelle melkstroom niet goed bijbenen en hapt misschien lucht mee. Dit vergroot de kans op terugvloeien van de melk.
- De tijd tussen twee voedingen is relatief lang (vier uur). Je baby krijgt dan wellicht te grote hoeveelheden melk ineens te verwerken en zijn maag raakt overvol.
- De baby wordt met een (over)volle maag na de voeding te snel plat neergelegd en spugen is het gevolg. Dit wordt vaak ten onrechte reflux (slecht

functioneren van de slokdarmkringspier) genoemd. Het terugvloeien van een teveel aan melk is echter een normaal beschermingsmechanisme voor je baby.

Het helpt om in deze gevallen vaker (zeker elke twee uur) te voeden, zodat je baby per keer kleinere hoeveelheden drinkt in plaats van grotere hoeveelheden ineens. De balans tussen vetten en suikers in je melk is dan ook gunstiger, omdat de melk naar verhouding wat vetter is. Daardoor neemt de spijsvertering wat meer tijd en kunnen ook de suikers goed worden afgebroken. Dat geeft rust in de darmen.

Verder kun je rechterop voeden, zoals onder het kopje 'Luchthappen' is beschreven. Houd je baby na de voeding een poosje rechtop bij je. Als je baby na de voeding goed kan boeren, kan een extra slok soms de laatste honger stillen en je baby tot rust brengen.

Mocht je vermoeden dat je erg veel melk hebt, raadpleeg dan VBN-brochure nr. 11 *'Te veel melk'*.

Zie je na twee à drie weken geen verbetering, dan kan een lactatiekundige helpen om het borstvoedingsbeleid nog eens goed onder de loep te nemen.

Sommige baby's spugen best veel of vaak, maar hebben daar verder geen last van. Je hoeft je in dat geval geen zorgen te maken. Het brengt dan voornamelijk praktische uitdagingen met zich mee (bijvoorbeeld extra wassen).

Als je baby last lijkt te hebben van het spugen, kan het zinvol zijn om naar de huisarts te gaan om bijvoorbeeld reflux of een pylorusstenose (te strakke maag-darmsluitspier) uit te sluiten.

### **Voeding en leefstijl van de moeder**

De darmen van sommige baby's zijn gevoeliger dan die van andere. Dikwijls wordt dit met bepaalde voedingsmiddelen in verband gebracht, maar daarvoor is geen bewijs. Het is dus niet nodig om bij voorbaat bepaalde voedingsmiddelen uit je dieet weg te laten. Er zijn, naast gezond en gevarieerd eten, geen bijzondere voedingsadviezen nodig voor borstvoedende moeders.

Als je toch sterk het idee hebt dat het huilen te maken heeft met wat jij eet, kun je eventueel wat met je voeding experimenteren. Misschien lukt het om te ontdekken waar je baby op reageert. Bedenk daarbij wel dat het moeilijk is het verschil te zien tussen een toevallige verbetering of verslechtering en een echte reactie. Bovendien kan je baby over een tijdje misschien wel verdragen waar hij nu nog last van heeft. De darmen zijn in een 'leerfase'.

Wanneer je erg veel koffie drinkt, kan de cafeïne de toeschietreflex verstoren en bij je baby onrust veroorzaken. Ook de relatie tussen veel huilen en roken is meermalen aangetoond. Roken kan leiden tot darmkrampen, een verminderde toeschietreflex en onvoldoende groeien.

6 Het is beter niet te roken tijdens de lactatieperiode. Als je als voedende moeder wilt roken, doe dat dan meteen na de voeding. Dan kan er tot aan de volgende voeding zo veel mogelijk nicotine worden afgebroken.

Voor meer informatie kun je het gratis VBN informatieblad voor zorgverleners *'Borstvoeding in combinatie met alcoholgebruik en roken'* downloaden via [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl).

### **Voedselovergevoeligheid**

Bij veel huilen wordt soms al snel aan

een voedselovergevoeligheid zoals een allergie of intolerantie gedacht. In de meeste gevallen zal dit niet de oorzaak zijn en is het huilen onderdeel van de normale ontwikkeling of heeft het een andere oorzaak.

Echter, als er in het gezin sprake is van een bepaalde vorm van allergie zoals astma, eczeem, hooikoorts of van een vorm van voedselovergevoeligheid, dan is de kans groter dat de baby ook last heeft van een overgevoeligheid. Naast veel huilen zal er dan vaak ook sprake zijn van huidklachten, zoals eczeem, of van darmklachten.

Een voedselovergevoeligheid houdt in dat een baby een heftige reactie ontwikkelt tegen een onderdeel van zijn voeding waar baby's normaal gesproken niet op reageren. Via moedermelk kan een baby sporen binnenkrijgen van de stoffen waar hij niet tegen kan. Soms geven zelfs kleine hoeveelheden in de voeding van de moeder nog klachten bij een baby met een sterke aanleg tot overgevoeligheid.

In veel gevallen zal moedermelk door haar vele beschermende factoren het ontstaan van klachten vertragen of verminderen. Voor kinderen met een verhoogd risico op allergieën of intoleranties is het extra belangrijk om de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te krijgen om zo een optimale uitrijping van de darmen te laten plaatsvinden. Het geven van kunstmatige zuigelingenvoeding verstoort deze uitrijpingsprocessen en



verhoogt het risico op het ontwikkelen van allergieën en intoleranties. Door de afweerstoffen in moedermelk en de beschermende werking van moedermelk op de darmen heeft een baby van nature een gezonde weerstand en daardoor weinig kans op infecties. Het is bekend dat darminfecties aanleiding kunnen geven tot voedselovergevoeligheid.

Bij vermoedens van voedselallergie of intolerantie kun je contact zoeken met het consultatiebureau, de huisarts of een diëtist.

Voor meer informatie over dit onderwerp kun je het themanummer *'Borstvoeding en allergie'* bestellen via [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl).

### Lichaamscontact

Een baby heeft veel lichaamscontact nodig. Dit geldt ook als hij huilt en niet onmiddellijk getroost lijkt te zijn als je hem vasthoudt. Als je borstvoeding geeft, heb je vanzelf veel contact. Je baby voelt door het lichaamscontact warmte, druk tegen zijn buik en troost. Als de huilbuien desondanks komen, zijn ze vaak korter en minder hevig. Als je baby buikpijn heeft, kan een gelijkmatige druk tegen zijn buik de pijn verzachten. Je bereikt dit door je baby vrij hoog tegen je borst of schouder te dragen. De foto laat een andere manier van dragen zien, die zeer effectief is gebleken. Ook het dragen van je baby in een draagdoek kan huilen verminderen en het welzijn van je baby bevorderen.

### Kalmeren

Het kan moeilijk zijn borstvoeding te geven aan een baby die overstuur is.

Bedenk dat een rustige benadering zal bijdragen aan het terugbrengen van de rust bij je baby.

Wat kun je doen om je baby te kalmeren?

- Soms is het moeilijk te weten of je baby huilt van honger, buikpijn of van iets anders. Als je baby bij de borst is en hij hapt, wil hij waarschijnlijk drinken. Wendt hij zich van de borst af, dan is er mogelijk een andere behoefte.



- Sommige baby's hebben pijn tijdens de voedingen. Ze huilen en maken zich zo druk, dat er van drinken weinig terecht komt. Het zuigen en drinken zet de darmen aan het werk en je baby moet daar wellicht nog aan wennen. Soms huilt je baby zo, dat hij de borst niet te pakken krijgt of telkens weer loslaat. Loop dan bijvoorbeeld eerst een rondje of laat hem even op je vinger zuigen tot hij is gekalmeerd.
- Probeer eens hoe het gaat als je hem aanlegt terwijl hij nog half slaapt. Soms wil hij zo gemakkelijker de borst pakken dan wanneer hij letterlijk schreeuwt van de honger.
- Als je ontspannen bent, is dat rustgevend voor je baby. Je melk schiet dan beter toe en je baby kan tevreden



- drinken. Let op je ademhaling en de manier waarop je tegen je baby praat en laat je schouders hangen.
- Soms kan het helpen om warme kompressen op je borsten te leggen, voordat je je baby gaat voeden. Warmte bevordert het op gang komen van de melkstroom.
- Het kan verlichting geven als je hem in een ronde houding voedt, waardoor zijn buikspieren wat minder gespannen zijn.
- Lijkt je baby's buik gespannen en opgezet, dan kun je ter ontspanning voor een voeding heel voorzichtig de volgende oefening doen: leg je baby op zijn rug, pak zijn enkels vast en buig het ene knietje tegen zijn buik, terwijl je het andere beentje een beetje strekt. Buig en strek beide beentjes afwisselend (fietsbeweging). Op deze manier ontsnappen windjes gemakkelijker uit de darmen. Bij baby's mogen knie en heup nooit helemaal worden gestrekt.
- Een andere manier kan zijn: houd je baby met zijn rug tegen je aan en til hem op in zijn knieholtes waardoor zijn kringspier ontspant en hij makkelijker een windje kan laten.
- Een lekker warm badje of een massage kunnen ook wonderen doen voor je baby. Of ga samen met je baby in bad of onder de douche. Als je tijdens jullie gezamenlijke bad- of douchemoment merkt dat je baby interesse toont in de borst, leg hem dan gerust aan.



- Verder kun je rondlopen met zachte achtergrondmuziek, zorgen voor een zacht zoemend geluid (de stofzuiger bijvoorbeeld), je baby wiegen in je armen, een draagdoek of een schommelstoel gebruiken of subtiele afleidingsmanoeuvres toepassen.

### **Inbakeren of dragen**

Soms wordt geadviseerd een huilend kindje in te bakeren en weg te leggen om het te laten kalmeren of beter te laten slapen. Inbakeren kan invloed hebben op de borstvoeding. Behalve de huilsignalen worden ook de hongersignalen door inbakeren onderdrukt. Daardoor kan het gebeuren dat je baby minder vaak om een voeding vraagt en hij zijn behoeften niet bevredigt, met mogelijk nadelige gevolgen voor je melkproductie. Verder spelen handjes een grote rol bij de lichaamstaal en het (leren) drinken aan de borst.

Ingebakerd wegleggen is niet onomstreden; er zijn aanwijzingen dat het niet goed is voor de neurologische en emotionele ontwikkeling van een baby. Een baby die rustig lijkt, kan toch nog veel stress ervaren doordat hij zich eenzaam voelt. Informeer je daarom goed, zodat je een weloverwogen besluit kunt nemen over het wel of niet inbakeren. Mocht je gaan inbakeren, doe dit dan altijd in overleg met je arts of consultatiebureau zodat men je bepaalde minimum veiligheidsvoorschriften kan uitleggen.

Een andere manier om voor rust bij je baby te zorgen, is hem dragen in een goede draagdoek. Daardoor voelt je baby zich veilig en wordt hij toch niet belemmerd in het gebruik van handjes of het tonen van hongersignalen. Als je overweegt een draagdoek of een ander draagsysteem aan te schaffen, kun je je laten voorlichten door een draagdoekconsulente; veel consulentes zijn aangesloten bij de Vereniging van Draagdoek-Consulenten.

### **Slapen**

Het is heel normaal voor je baby om aan de borst in slaap te vallen en bij je te blijven liggen als hij slaapt. De meeste kinderen vinden het fijn om je lichaamswarmte en je rustige ademhaling te voelen. Leg je baby met zijn buik op je borst of je buik, met zijn hoofdje opzij gedraaid. Op deze manier kunnen jullie allebei een tijdje samen slapen of rusten. Let er wel op dat tijdens het slapen

je spieren verslappen, waardoor de grip op je baby vermindert. Zorg daarom altijd voor een veilige slaapomgeving voor jullie beiden.

Bescherm je baby tegen een overmaat aan indrukken; denk bijvoorbeeld aan de invloed van radio, televisie en telefoon. Ook allerlei activiteiten ondernemen, veel bezoek ontvangen en door verschillende mensen worden vastgehouden kan voor sommige baby's te veel zijn. Het is voor je baby heel belangrijk om te kunnen slapen als hij moe is; waar je baby slaapt, doet er minder toe. Dat kan aan de borst zijn, op schoot, in een draagdoek, in een bedje, in een wandelwagen of waar je baby zich ook maar prettig voelt.

### **Ontspanning**

Het voeden van een baby die veel huilt, kan nogal wat doorzettingsvermogen vragen. Vermoeidheid kan op den duur een rol gaan spelen.

Als je zelf een goede conditie hebt en uitgerust bent, kun je wellicht gemakkelijker omgaan met je huilende kind en dan verloopt de wisselwerking tussen jullie beiden positiever. Veel moeders zorgen in de drukke begintijd beter voor hun baby dan voor zichzelf, maar voor je eigen conditie is het belangrijk dat je goed eet en ook op tijd uitrust en ontspant.

Als je baby slaapt, kun je even de tijd voor jezelf nemen in plaats van klusjes te doen die zijn blijven liggen. Je kunt



bijvoorbeeld lekker uitrusten terwijl je onderuitgezakt op de bank zit met je baby die aan het eind van een voeding tegen je borst aan in slaap is gevallen. Je kunt ook af en toe met behulp van je partner of een oppas een uurtje voor jezelf regelen. Ook het aannemen van hulp of een kop thee bij een vriendin kan voor jou wat ruimte creëren. Ontspanning is geen overbodige luxe.

### **Tot slot**

Een huilende baby roept emoties op, zoals medelijden en liefde, maar ook wel eens machteloosheid en boosheid. Het duurt even voordat je je eigen manier hebt gevonden om je baby te kalmeren. Soms word je juist onzeker van allerlei goedbedoelde adviezen van je omgeving en van zorgverleners. Vertrouw daarom vooral ook op je eigen vermogens en gevoel. Je zult gaandeweg de beste manier ontdekken om je baby de nodige troost en geborgenheid te geven. Ga desgewenst op zoek naar ondersteuning en hulp bij andere, ervaren moeders, bijvoorbeeld bij het borstvoedingsforum ([www.borstvoedingsforum.nl](http://www.borstvoedingsforum.nl)) of bij een lactatiekundige IBCLC.

## **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

### **Uitgaven bestellen**

#### **Via internet:**

[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

#### **Telefonisch:**

Het telefoonnummer van onze VBN-bestel-service wordt ook doorgegeven via de informatie-telefoon: 0343-57 66 26.

### **Prijzen**

#### **Als PDF te downloaden via de website**

Brochures	per stuk	€	0,95
Themanummers	per stuk	€	4,50

#### **Via postorder (inclusief porto, levertijd drie werkdagen)**

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

## **Themanummers van verenigingstijdschrift BN**

Naast achtergrondinformatie bevatten deze themanummers veel ervaringsverhalen.

Borstvoeding na een keizersnede  
 Borstvoeding na een borstoperatie  
 Borstvoeding voor meer dan één  
 Borstvoeding en een baan  
 Borstvoeding voor een zorgenkindje  
 De rol van de partner  
 Borstvoeding en allergie  
 Moedermelk, maar (nog) niet aan de borst

Themanummers per stuk € 8,00

Prijswijzigingen voorbehouden.

Indien deze brochure meer dan drie jaar oud is, informeer dan of er een nieuwe uitgave bestaat.

### **Colofon**

© VBN januari 2013

Oplage: 1.500

*Fotografie: Wilco van Dijen, Wijk bij Duurstede*

*Tekening: A. de Reede-Dunselman*

*Vormgeving: HBG Design bv, Nieuwegein*

*Druk: Drukkerij Van Meurs bv, Ridderkerk*

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

*De VBN streeft ernaar dat alle informatie die zij verstrekt consistent en gefundeerd is, onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek en/of kennis uit de praktijk. Hoewel met de grootste zorg verzameld en weergegeven, kan het gebeuren dat geboden informatie niet correct of onvoldoende duidelijk is. De VBN aanvaardt hiervoor geen aansprakelijkheid.*

## Lidmaatschap

De contributie bedraagt minimaal € 25,00 per jaar. Leden ontvangen vier keer per jaar het verenigings-tijdschrift BN. Dit bevat onder andere verenigingsnieuws, ervaringsverhalen, artikelen over borstvoeding en wetenschappelijke achtergronden. Je kunt ook gebruikmaken van de verenigingsbibliotheek. Wil je lid worden van de vereniging, meld je dan aan via de website of via het postbusadres.



Je kunt de VBN ook volgen op  
Twitter @BVnatuurlijk en Facebook

Postbus 119  
3960 BC Wijk bij Duurstede  
Informatietelefoon: 0343-57 66 26  
[www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)  
ING 18 23 436



Vereniging  
Borstvoeding  
Natuurlijk

## VBN: informatie en steun

De Vereniging Borstvoeding Natuurlijk is opgericht in 1978. Zij is een vrijwilligersorganisatie die informatie geeft aan (aanstaande) ouders en andere belangstellenden.

Dit gebeurt onder andere door middel van 14 brochures, themanummers van verenigingstijdschrift BN, een telefonische informatie-dienst, een website en een netwerk van contactpersonen.

## Brochures van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk

- 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 Afkolgen 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

## Contactpersonen en 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 VBN-brochures kopen.

## Website: [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

Wil je weten of er bij jou in de buurt informatiebijeenkomsten worden gehouden, wil je per mail een borstvoedingsvraag stellen of zoek je informatie en tips over borstvoeding, bezoek dan de website van de VBN. Via de site kun je ook informatiemateriaal bestellen en naar het borstvoedingsforum gaan, waar je ervaringen kunt uitwisselen met andere borstvoedende vrouwen.

## Telefonische informatie

Vragen over borstvoeding kun je ook telefonisch stellen. Via de website kun je namen en telefoonnummers van contactpersonen vinden. Ook via de informatietelefoon 0343-57 66 26 worden namen van contactpersonen doorgegeven, die je vervolgens kunt bellen.