

# 3

## Voorkomen en genezen van pijnlijke tepels

Borstvoeding geven hoort zowel voor de baby als voor de moeder prettig te voelen.

De wijze van aanleggen is vaak de oorzaak van pijnlijke tepels of tepelkloofjes.

In deze brochure vind je meer informatie over oorzaken van pijnlijke tepels en tips voor verzorging en behandeling.



Vereniging  
Borstvoeding  
Natuurlijk





2

### **Het belang van goed aanleggen**

Pijn tijdens het voeden en tepelproblemen worden meestal veroorzaakt doordat je baby niet goed is aangelegd. Dat betekent dat hij niet in de juiste houding aan de borst drinkt, en/of dat hij de borst niet goed in zijn mondje heeft. Bij pijn is het belangrijk dat je je baby voorzichtig losmaakt van je borst en rustig opnieuw aanlegt. Je klachten zullen snel verminderen als je baby goed is aangelegd. Goed aanleggen is ook belangrijk voor het stimuleren en op peil houden van je melkproductie. Wanneer je baby niet alleen de tepel, maar ook een zo groot mogelijk gedeelte van de tepelhof in zijn mondje neemt, kan hij met zijn tong en kaakjes je borst goed leegdrinken, wat een signaal voor je borsten is om meer melk aan te maken.

### **Zoek- en hapreflex**

Een baby wordt geboren met een aantal reflexen die gericht zijn op het vinden van zijn voedsel, waaronder de zoek- en hapreflex. Als je baby na de geboorte bloot en ongestoord op zijn buikje op je buik mag blijven liggen, zal hij met behulp van die reflexen zelf de borst zoeken en vinden. Als je hem zelf aanlegt en zijn wangetje raakt of als je met je tepel rond zijn mond of langs zijn lippen strijkt, dan zal hij zijn mond wijd open doen en zijn tong een beetje uitsteken. Dan breng je hem naar je borst door de arm, waarmee je je kindje ondersteunt, naar je toe te trekken.

De eerste dagen, waarin de melkproductie op gang moet komen, zijn oefendagen. Een gezonde, voldragen baby heeft een flinke vocht- en vetreserve voor de eerste 48 uur, zodat moeder en kind het borstvoeden kunnen leren. Geef in de eerste dagen je baby zoveel mogelijk kans om bij je te drinken. Door heel vaak aan te leggen, heb je samen veel oefenmomenten, komt de melkproductie sneller op gang en voorkom je ernstige stuwings. Alle kleine slokjes tellen mee; de voeding die je baby zo binnenkrijgt, helpt hem actief te blijven aan de borst. Het is bij een pasgeboren baby dikwijls nodig hem een paar keer opnieuw aan te leggen voordat het goed gaat, vooral als de start na de geboorte niet optimaal is verlopen. Meer informatie is te vinden in VBN-brochure nr. 2 *'Borstvoeding: de eerste weken'*.

### **Zuigverwarring**

De eerste weken kan een borstkind beter geen fles of fopspeen aangeboden krijgen, omdat de kans bestaat dat hij daardoor een verkeerde drinktechniek aanleert. De tong speelt bij het zuigen aan een speen een andere rol dan bij het drinken aan de borst. Door deze zuigverwarring wordt de kans op pijnlijke tepels vergroot.



Verkeerde zuigtechniek



Goede zuigtechniek



### **Goed aanleggen: waarop moet je letten?**

- Zorg ervoor dat je ontspannen en voldoende gesteund kunt zitten of liggen (eventueel met kussens). Warmte en ontspanning bevorderen het toeschieten van je melk (toeschietreflex).
- Maak het je baby zo makkelijk mogelijk: zijn hoofd en lichaam in één lijn, dus niet met het nekje gedraaid, zodat hij ontspannen de melk kan wegslikken, zijn neusje iets onder de tepel en zijn buik naar je toegedraaid.
- Zorg ervoor dat je baby zijn hoofd iets kan oprichten om zelf te zoeken.
- Steun eventueel je borst met een open hand, vingers tegen je ribbenkast onder de borst en je duim er bovenop, ver achter de tepelhof. Knel de borst niet af met je vingers.
- Maak gebruik van de zoek-, hap- en zuigreflexen van je baby. Aai met je tepel zachtjes over zijn lippen. Als hij zijn mond wagenwijd open heeft, breng je hem naar de borst. Zijn hoofdje ligt daarbij iets achterover gekanteld en zijn kinnetje raakt als eerste de borst. Hij neemt dan de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond. Zijn lippen zijn naar buiten gekruld en zijn tong ligt onder de tepel.
- Het kinnetje ligt tegen je borst aan en het neusje kan de borst raken. Druk niet met een vinger op de borst om het neusje vrij te houden, maar trek zijn billen naar je toe, zodat zijn hoofd iets

achterover gaat.

- Je baby maakt eerst korte zuigbewegingen en drinkt daarna met flinke teuggen. Af en toe zal hij even pauzeren. Het is te zien en te horen als hij ritmisch zuigt en slikt.
- Het eerste aanzuigen kan gevoelig zijn, maar als de melk is toegeschoten mag borstvoeding geven geen pijn doen.
- Voed bij pijn niet dapper door, maar haal je baby van de borst door met je pink het vacuüm te verbreken. Leg hem opnieuw zorgvuldig aan.
- Heeft je baby de borst niet goed gepakt, dan kun je dat merken aan het langdurig oppervlakkig zuigen en nauwelijks slikken (sabbelen). Haal hem van de borst en leg opnieuw aan.



### **Zittend voeden**

Ga comfortabel en goed rechtop zitten. Als je het prettig vindt, kun je ter ondersteuning van je armen kussens gebruiken. Leg je baby op zijn zij en leg zijn onderste armpje zo neer dat het niet in de weg zit, bijvoorbeeld door het ontspannen onder je borst te laten liggen. Ondersteun zijn hoofd en lichaam met je onderarm en hand. Met je andere hand kun je je borst ondersteunen.

### **Zittend voeden met je baby onder de arm (rugbyhouding)**

Leg je baby op een kussen naast je en ondersteun zijn hoofd en nek met je hand. Zijn beentjes liggen onder je arm door en wijzen schuin naar achteren, en met je onderarm steun je zijn rug. Dit kan een prettige houding zijn bij een te vroeg geboren baby, na een keizersnede, bij grotere borsten en bij pijnlijke tepels.

### **Liggend voeden**

Leg je kindje op zijn zij, dicht tegen je aan, met zijn neus iets onder de tepel. Een kussen in je rug en één achter je baby zorgen ervoor dat jullie niet van elkaar wegdraaien.

### **De vorm van de borsten en tepels**

Tepels en borsten kunnen sterk verschillen in vorm en grootte. In vrijwel alle gevallen zal je baby leren hoe hij jouw borst goed in zijn mondje moet houden. Als je tepels wat vlakker of ingetrokken



zijn, leg dan extra zorgvuldig aan. Je baby moet goed leren happen met de tong onder de tepelhof. Door de tepel te masseren en te prikkelen, kan de tepel iets naar buiten komen. Soms kan eventjes kort kolven voor de voeding de vorm van de tepels verbeteren. Bedenk dat je baby niet aan de tepel, maar aan de borst drinkt!

### **Vormen van de borst voor het aanleggen**

Als je baby niet goed grip krijgt op de borst kan het helpen bij het aanleggen de borst een beetje te 'vormen'. Duw met je hand tegen je ribben, de vingers onder de borst en de duim erboven, iets aan de zijkant, ver achter de tepelhof. Je kindje krijgt de borst enigszins 'afgeplat' als een 'broodje borst' aangeboden, waardoor hij een grote hap kan nemen. Als hij eenmaal is aangelegd, laat je de borst los, op eventueel wat steun na. Je knelt de borst dus niet af.



## **Tepelverzorging**

Tijdens de zwangerschap bereiden je borsten zich voor op het geven van borstvoeding. De talgkliertjes op de tepelhof scheiden extra talg af en houden de huid van tepel en tepelhof soepel. De beschermende werking kun je behouden door je borsten zonder zeep te wassen, ook in de periode dat je borstvoeding geeft. Eventueel kun je een droge of schilferige tepel tijdelijk héél dun insmeren met een vette zalf, zoals gezuiverde lanoline. Voor informatie over andere verzorgende middelen voor je tepels kun je contact opnemen met een lactatiekundige of met je huisarts.

Als je een crème gebruikt die je voor de voeding moet verwijderen kan dat je tepels juist extra irriteren. Het is belangrijk dat je dun insmeert en niet te vaak, want te veel invetten sluit de huid af en maakt deze week. Ook tepels die continu nat of vochtig zijn, worden week en gevoelig voor beschadigingen en schimmels. Als je zoogkassen of katoenen zakdoeken gebruikt, verwissel ze dan zodra ze nat zijn. Er zijn ook niet-absorberende siliconen zoogkassen verkrijgbaar. De bedoeling van deze kassen is lekken te voorkomen doordat ze de tepeluitgang dichtdrukken. Vrouwen hebben heel wisselende ervaringen met deze kassen.

Om de huid van je tepels gezond te houden, kun je het beste 's nachts zonder beha slapen, zodat er lucht bij je tepels kan komen. Eventuele lekkage kun je

ondervangen door op een handdoek te slapen.

## **De verzorgende werking van moedermelk**

Laat de tepels, met daarop de laatste druppels melk van de voeding, na een voeding opdrogen aan de lucht.

De melkvetten zijn goed voor de huid en moedermelk remt de groei van bacteriën.

## **Waar doet het pijn?**

De plek waar het pijn doet, kan soms een aanwijzing geven voor de reden van de pijn.

## **Boven op de tepel**

Pijn boven op de tepel wordt meestal veroorzaakt doordat de tepel enigszins naar boven wijst en tegen het gehemelte van je baby wrijft. Dit kan bijvoorbeeld komen door het indrukken van de borst om het neusje van je baby vrij te houden. Dit is niet nodig: trek zijn billen dicht naar je toe, zodat zijn kin goed tegen je borst aan ligt.

Wanneer je onderuit gezakt zit tijdens het voeden, kan dat ertoe leiden dat je kindje gaat 'hangen' aan de borst. De tepel ligt dan niet goed in zijn mondje, wat tot beschadiging kan leiden. Ook bij een baby die zijn hoofd naar voren of naar beneden richting de borst buigt tijdens het aanleggen kan dit gebeuren (kinnetje wijst naar baby's borst). Door ervoor te zorgen dat je baby aan de



borst ligt met een iets achterovergebogen hoofd, kun je de meeste tepelproblemen voorkomen. Ook bij doorkomende boventanden is het goed er extra alert op te zijn dat je baby zijn hoofdje achterover gekanteld houdt.

### **Op de overgang van tepel naar tepelhof**

Pijn op de overgang van tepel naar tepelhof komt doordat je baby alleen de tepel in zijn mond heeft. Als de tepel ver genoeg in het mondje komt, kan deze niet beschadigd worden. Door de lippen van je kindje te kietelen, of door zachtjes tegen zijn kin te drukken zal hij zijn mond wijder opendoen. Trek je baby zo dicht mogelijk naar je toe. Zijn kin moet tegen de borst aan liggen. Glijdt hij misschien van de tepel af? Zorg dat hij steeds op de goede hoogte ligt, eventueel gesteund door kussens. Eventueel blijf je de borst ondersteunen of lichtjes vormen.

### **Aan de onderkant van de tepel**

Pijn aan de onderkant van de tepel kan ontstaan wanneer je baby op zijn eigen lipje zuigt. Hij heeft dan waarschijnlijk niet goed toegehaapt. Let ook nu op een wijd open mond. Ligt hij te laag of te hoog aan de borst? Is hij wel op de juiste manier aangelegd, dan kun je proberen het lipje zachtjes tijdens de voeding naar buiten te trekken.

### **Maatregelen om pijn te verlichten**

De pijn kan ertoe leiden dat je zo gespannen bent dat de melk niet goed toeschiet. Je kindje wordt ongeduldig en begint nog harder te zuigen en aan de tepel te trekken. De borsten raken onvoldoende leeg. Verminderde melkproductie en zelfs een borstontsteking kunnen hiervan het gevolg zijn.

Probeer in de eerste plaats de mogelijke oorzaak van het probleem te achterhalen. De volgende tips kunnen helpen het voeden draaglijker te maken en de tepels te genezen.

### **Tips bij pijn**

- Voed bij pijn niet dapper door, maar leg opnieuw zorgvuldig aan!
- Bevorder het toeschieten van de melk met behulp van warmte, ontspanning en eventueel kort kolven met de hand.
- Begin met voeden aan de minst pijnlijke kant. Je baby zuigt gretiger aan het begin van een voeding en door het zuigen van je baby schiet de melk ook in de andere borst toe.
- Tijdelijk vaker en korter voeden is (bij goed aanleggen) minder belastend voor de tepels. Je baby is dan minder hongerig als je hem aanlegt.
- Stop met voeden als je baby bijna niet meer slikt en verbreek het vacuüm met je pink.
- Voed je baby in wisselende houdingen. Je tepels worden dan anders belast.

- Houd vlak vóór de voeding even een ijsklontje (in een washandje) tegen de tepel; dat verdooft een beetje.
- Smeer na de voeding wat moedermelk op de tepels (niet bij een Candida-infectie).
- Laat de tepels goed aan de lucht opdrogen.
- Gebruik eventueel met mate een vette zalf in combinatie met tepelbeschermers.
- Houd de huid droog. Verwissel beha en zoogkompressen zodra ze nat zijn.
- Realiseer je dat een beetje bloed of wondvocht voor je baby geen kwaad kan.
- Laat eventuele korstjes met rust.
- Neem zo nodig een pijnstillertje in overleg met je huisarts of verloskundige.
- Kolf bij te veel pijn door kloven eventueel een voeding met de hand af of met een elektrische kolf in een lage stand.

### **Gebruik van zalf of crème**

Het smeren van een zalf of crème op de tepel bij tepelkloven doet niets aan de oorzaak van het probleem, omdat er niks wordt veranderd aan de drinktechniek van de baby. Wel kan een zalf of crème ervoor zorgen dat het huidvocht, dat belangrijk is voor de wondgenezing, van binnenuit goed z'n werk kan doen. Wanneer de huid te droog is, ontstaan er korstjes en die bemoeilijken de genezing.

### **Tepelhoedje**

Als het aanleggen echt niet lukt of als voeden te pijnlijk voor je is, is het raadzaam een lactatiekundige mee te laten kijken met een voeding om je te helpen bij het aanleggen. Soms is een tepelhoedje een tijdelijke noodoplossing.

In sommige gevallen is voeden met een tepelhoedje minder pijnlijk dan zonder, vooral als je baby door verbeterde grip de tepel ineens wel goed aanzuigt. Vaak is het voeden met tepelhoedje echter juist pijnlijker, omdat er druk wordt uitgeoefend op het pijnlijke deel. Daarbij komt dat een tepelhoedje de oorzaak van de pijn vaak niet wegneemt. Als de pijn afneemt door gebruik van een tepelhoedje, kan het worden gebruikt tot er een definitieve oplossing is en het voeden weer normaal verloopt.

Er zijn ook andere bezwaren verbonden aan het gebruik van tepelhoedjes. Als je baby alleen op de punt van het hoedje zuigt, krijgt hij vrijwel niets binnen. Ook kost het je baby veel meer inspanning om de borst goed leeg te drinken. Daarnaast wordt de borst minder goed gestimuleerd door het ontbreken van huidcontact, wat kan resulteren in een minder goede toeschietreflex en teruglopende melkproductie.

Echter, als een baby bij gebruik van een tepelhoedje in de goede soort en maat, een grote hap borst kan nemen en goed kan drinken, vallen de meeste bezwaren grotendeels weg. Voorwaarde is wel dat je zeer zorgvuldig wordt begeleid door

bijvoorbeeld een lactatiekundige.

Als je tepelhoedjes gebruikt, ga dan heel hygiënisch te werk; was het na elke voeding met een heet sopje af, spoel het goed na en berg het op een schone plek op. Kook het in geval van spruw dagelijks gedurende tien minuten uit.

### **Andere oorzaken van tepelpijn**

- De huid is geïrriteerd door een overgevoeligheidsreactie op crèmes, zoogkompresen, wasmiddelen.
- Je baby heeft een te korte tongriem. Hij kan zijn tong niet ver genoeg uitsteken om de tepel en tepelhof naar binnen te zuigen. Er zijn verschillende zorgverleners die dit probleem kunnen verhelpen door een knipje in de tongriem te geven. Via de website van de VBN, [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl), kun je deze zorgverleners vinden.
- De kolf wordt verkeerd gebruikt. De zuigkracht van de kolf is te hoog, de kolf is scheef op de tepel geplaatst of het kolfstuk past niet goed.
- De tepels zijn na de voeding wit en pijnlijk. Dit komt omdat de bloedtoevoer is belemmerd door beknelling. Een andere houding en warmte toepassen voor de voeding kan helpen.
- Er zit een melkblaar op de tepel. Soms zit een pijnlijke plek vlak bij de tepelhof, omdat een melkuitgang verstopt is geraakt. Vaak is extra warmte voor het aanleggen voldoende; de blaar breekt dan door onder invloed van de kracht van de toeschietreflex.



Een enkele keer moet een melkblaar worden doorgeprikt. Dit is meestal pijnloos.

- Er is sprake van een *Candida albicans* infectie in het mondje van je baby (spruw) en op de tepel. De pijn houdt dan tijdens de voeding aan, of zelfs ook daarna.

### **Spruw**

Tepelproblemen (vaak aan beide borsten) die niet overgaan bij juist aanleggen en kleine kloofjes die onverwacht veel klachten geven, kunnen wijzen op een schimmelinfectie.

De gist *Candida albicans* komt normaal voor op de huid, in het maagdarmkanaal en het baringskanaal. Onder bepaalde omstandigheden kunnen de gistcellen een ziekteverwekker worden: schimmel. De schimmel roept een ontstekingsreactie op in de huid en slijmvliezen.

Deze omstandigheden kunnen zijn:

- verminderde weerstand/stress;
- zwangerschap/bevalling;
- verminderde weerstand na een antibioticakuur;
- hormoonpreparaten (ook de pil);
- verstoorde suikerhuishouding.

Je tepel kan besmet zijn met de schimmel *Candida albicans*, waardoor je pijn hebt. Bij langdurige of plotselinge tepelproblemen, soms na een periode van probleemloos voeden, is er mogelijk een schimmelinfectie in het spel. Je doet er dan goed aan je huisarts in te schakelen. De VBN geeft voor zorgverleners een informatieblad uit: 'Spruw en candidiasis van de borst'. Dit kun je gratis downloaden via de VBN-website en meenemen naar je huisarts.

### **Eventuele verschijnselen bij jou als moeder**

- Je tepels voelen branderig of schrijnen tijdens het voeden en daarna.
- Je voelt steken in de borst.
- De huid van de tepels jeukt.
- Je tepels zien er vurig rood uit, soms met witte puntjes en schilfertjes.
- Er is sprake van steeds terugkerende verstopte melkkanaaltjes of borstontstekingen.
- Niet altijd is er iets bijzonders aan de tepels te zien of te voelen.

### **Eventuele verschijnselen bij je baby**

- Je baby heeft witte plekje op zijn gehemelte, in zijn wangen of op zijn kaakjes, of hij heeft een witte tong.
- Er is een parelmoerachtige glans op zijn lippen.
- Hij drinkt onrustig, omdat het pijn doet. Tijdens het drinken hoor je een klak-kend geluid en hij laat vaak los.

- Ook als hij niet drinkt, hoor je hem smakken en zie je hem zijn lippen aflikken.
- Soms heeft hij ook een hardnekkige luieruitslag.
- Niet altijd is er iets te zien bij je baby.

### **Behandeling**

De behandeling bestaat uit een combinatie van medicijnen en hygiënemaatregelen. Het is belangrijk dat je baby en jij allebei worden behandeld omdat jullie elkaar over en weer kunnen besmetten. Ook als één van jullie geen schimmelinfectie lijkt te hebben, is dit nodig.

De dokter zal een schimmeldodend middel voorschrijven: een gel of suspensie voor het mondje van je kindje en zelf of crème voor de tepels. Tegelijkertijd dienen een eventuele luieruitslag en een vaginale schimmelinfectie te worden behandeld. Vaak is er sprake geweest van een vaginale schimmelinfectie tijdens de zwangerschap.



De behandeling moet doorgaan gedurende vijf tot zeven dagen nadat de pijn is verdwenen. Als de schimmelinfectie erg hardnekkig is of als je last hebt van ernstige pijn in je borst, kan de dokter ook een sterker middel voorschrijven.

Om te voorkomen dat de schimmelinfectie lang aanhoudt of terugkomt, kun je de volgende hygiënische uitgangspunten hanteren:

- Was vaak je handen en verschoon dagelijks alle kledingstukken die met je melk in aanraking komen.
- Was de handdoeken, beha's en zoogkompresen minimaal op 60 graden. Fopspenen, flessenspenen en de uitkookbare onderdelen van je kolf moeten iedere dag worden uitgekookt.
- Gebruik zo min mogelijk zeep, desgewenst alleen zure huidreinigers zoals wasgels: schimmels gedijen slecht in een zure omgeving.
- Het is nu niet zeker of afgekolfde melk ingevroren kan worden voor later gebruik. Hoewel invriezen de *Candida albicans* niet doodt, is het niet zeker dat er weer een besmetting optreedt na gebruik van de eerder ingevroren moedermelk.

Een schimmelinfectie op de tepel kan erg pijnlijk zijn, maar als je eenmaal met de behandeling bent begonnen, wordt het snel beter. Merk je na een paar dagen nog geen verbetering, dan is het raadzaam om opnieuw contact te zoeken met je huisarts.



### **Kolven met de hand**

Kun je het zuigen van je baby tijdelijk echt niet verdragen, kolf dan je melk af. Zo voorkom je stuwing en verklein je de kans op een borstontsteking.

Als je pijnlijke tepels hebt, is kolven met de hand vaak prettiger dan het gebruik van een borstkolf.

Als je een elektrische kolf gebruikt, zet hem dan op de laagst mogelijke stand die toch nog melk oplevert, om ervoor te zorgen dat er geen verdere schade aan de tepels ontstaat.

Meer informatie over afkolven met de hand of met een kolf is te vinden in VBN-brochure nr. 8 'Afkolven van moedermelk'.

### **Tot slot**

Met een snelle en goede aanpak zullen pijn, roodheid en kloofjes in de meeste gevallen snel minder worden en verdwijnen. Gaan de klachten niet snel over, laat er dan naar kijken door een deskundige. De lactatiekundige is de specialist op het gebied van borstvoeding. Ook je huisarts of de consultatiebureauarts kan behulpzaam zijn bij het oplossen van het probleem.

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

### **Themanummers van verenigings tijdschrift 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 onze VBN-bestel-service wordt doorgegeven via de informatie-telefoon: (0343) 57 66 26.

### **Via internet:**

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

De levertijd bedraagt ongeveer één week.

Prijswijzigingen voorbehouden.

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

### **Colofon**

© VBN mei 2009

Oplage: 20.000

*Fotografie: Wilco van Dijen, Wijk bij Duurstede*  
*Marianne Vanderveen-Kolkema, Assen*

*Tekening: A. de Reede-Dunselman, uit Begeleiding bij Borstvoeding, uitgave van Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en Stichting Zorg voor Borstvoeding, zevende herziene druk 2008.*

*Vormgeving: HBG Design bv, Nieuwegein*  
*Druk: Drukkerij Van Meurs bv, Ridderkerk*

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

*De VBN geeft wetenschappelijk onderbouwde informatie over borstvoeding. 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 € 22,00 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.

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



**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 informatiedienst, 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 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

### **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.