

11

Te veel melk

Te veel melk voor je baby lijkt een luxeprobleem. Het kan echter zowel voor moeder als kind lastig zijn, bijvoorbeeld vanwege pijnlijk volle borsten, terugkerende borstontstekingen en onrustig verlopende voedingen. Deze brochure geeft tips om de eventuele problemen die kunnen ontstaan door te veel melk, aan te pakken.



Vereniging
Borstvoeding
Natuurlijk



Hoe werkt borstvoeding?

In elke borst liggen zo'n vijftien tot vijftwintig trosjes melkklieren. Deze komen samen in vier tot achttien (gemiddeld negen) kanaaltjes vlak achter de tepel, die evenzoveel openingen heeft. Om de melkklieren heen bevinden zich spiercellen.

De melkproductie wordt voornamelijk geregeld door twee hormonen: prolactine en oxytocine. Prolactine zorgt voor de aanmaak van moedermelk uit bloed. Oxytocine zorgt ervoor dat de melk die in de melkklieren ligt opgeslagen door de spiercellen naar voren wordt gestuwd (toeschietreflex). Als je baby aan de borst drinkt en je borst wordt gelegeerd, geeft dat een sein naar je hersenen om deze hormonen te maken.

Toeschietreflex

Als je baby aan de borst drinkt, schiet de melk meestal vanzelf toe. De melk wordt via de melkkanaaltjes naar voren gestuwd tot vlak achter de tepel. Op het moment van de toeschietreflex verwijden deze melkkanaaltjes zich om de melk goed te laten stromen.

Vaak zie je dan dat de borsten gaan lekken, soms komt de melk er in straaltjes uit. Je baby wordt zo als het ware beloond voor zijn goede drinktechniek. De melkstroom nodigt hem uit om door te drinken.

Sommige vrouwen voelen ook een wat stekend of prikkelend of warm, licht knijpend gevoel in de borst als de melk toe-



schiet. Hetzelfde hormoon dat zorgt voor de toeschietreflex, zorgt er ook voor dat de baarmoeder zich samentrekt, wat ervoor zorgt dat de baarmoeder snel weer naar het oorspronkelijke formaat terugkeert. Dit veroorzaakt in het begin vaak naweeën op het moment dat je baby aan de borst drinkt.

Vraag en aanbod

Borstvoeding geven gaat volgens het vraag-en-aanbodprincipe: hoe vaker je baby de borst leegdrinkt, hoe meer melk er wordt gemaakt. De melkproductie is het grootst direct na een voeding. Hoe leger de borst, hoe hoger de productie. Als je borsten erg vol zijn, bijvoorbeeld als je baby enkele uren niet heeft gedronken, wordt je productie geremd. De vraag van je baby en het aanbod van je melk moeten op elkaar afgestemd raken. Dit kan een paar weken duren.

Te veel melk

Sommige vrouwen blijven echter te veel melk produceren. Een borst met veel klierweefsel, die bovendien al eerder heeft gevoed, geeft soms al heel snel veel melk. Ook de manier van voeden kan tot veel melk leiden, bijvoorbeeld wanneer je tijdens een voeding veelvuldig wisselt van borst. De omgeving ziet te veel melk vaak als een luxeprobleem, maar het kan voor moeder en baby vervelende effecten hebben.

Te veel melk herken je aan de volgende verschijnselen:

Bij de moeder

- Je borsten voelen na de voeding nog vol en onplezierig aan.
- Je borsten lekken voortdurend; de huid van je tepels blijft vochtig en gaat gemakkelijk stuk.
- De toeschietreflex is door de grote hoeveelheid melk soms pijnlijk.
- Je hebt vaak last van harde schijven en rode, warme en/of pijnlijke plekken in de borst (wat duidt op verstopte melkkanaaltjes), die kunnen leiden tot een (dreigende) borstontsteking.

Bij de baby:

- Je baby drinkt onrustig; hij verslikt zich, laat los, hikt en boert en hij weigert soms de borst.
- Je baby heeft moeite een grote hap van de borst in zijn mond te nemen omdat de borsten zo gespannen zijn.
- Je baby spuugt na de voeding en lijkt veel melk terug te geven.
- Je baby huilt na de voeding; hij heeft last van zijn buikje of zijn zuigbehoefte is niet bevredigd.
- Je baby heeft vaak en veel groenige ontlasting met soms witte stukjes onverteerde melkresten.
- Je baby groeit gemiddeld meer dan 300 gram per week.

Maatregelen bij te veel melk

Om een beter evenwicht te krijgen in vraag en aanbod bij te veel melkproductie kun je gebruikmaken van de werking van het vraag-en-aanbodprincipe. Je kunt de volgende tips proberen:

- Geef één borst per voeding: dit leidt tot minder productie. Laat je baby drinken aan dezelfde borst zo lang als hij zelf wil. De andere kant mag niet te gespannen blijven. Desnoods kun je deze andere borst een beetje afkolven, totdat een beter evenwicht tussen vraag en aanbod tot stand is gekomen. Dit kost tijd; juist bij een grote productie heeft het lichaam soms wel één of twee weken nodig om een nieuwe balans te vinden. Controleer regelmatig of er geen harde plekken in de andere borst zijn. Masseer ze weg als je ze ontdekt. Het toepassen van





warmte, bijvoorbeeld via warme compressen of een warm dompelbad, kan hierbij helpen.

Als je wilt, kun je na enige weken proberen of je weer op twee borsten per voeding kunt overgaan, eventueel alleen aan het einde van de dag.

- Overweeg 'blokvoeden' toe te passen. Dit houdt in dat je gedurende een aantal uren steeds dezelfde borst aanbiedt en niet wisselt. Je kunt bijvoorbeeld beslissen om drie of vier uur lang alleen de linkerborst te geven, onafhankelijk van hoe vaak je baby in die tijd wil drinken. Op die manier blijft de andere borst wat voller en dat werkt remmend op de productie. Uit de borst die je aanbiedt, haalt je baby bovendien de vettere laatste melk. Dit kan de rust in zijn darmpjes ten goede komen.
- Voed je baby op verzoek. Regelmatig voeden kan ernstige stuwung en een te krachtige toeschietreflex voorkomen (zie ook het kopje 'Krachtige toeschietreflex'). Laat in ieder geval niet meer dan drie uur tussen de voedingen verstrijken en geef je baby als hij erom vraagt een nachtvoeding. Huilt je baby binnen een uur na de voeding, dan kun je hem proberen te troosten door hem bijvoorbeeld in een draagdoek te dragen of te wiegen. Helpt dit niet, leg je baby dan als troost aan de meest lege borst.

- Bij ernstige melkstuwing kan het verlichting geven je borsten één keer zo leeg mogelijk te kolven. Steeds afkolven biedt geen oplossing, omdat dit de melkproductie stimuleert.

Krachtige toeschietreflex

Soms zit het probleem niet zozeer in de hoeveelheid melk, maar in de kracht waarmee die toeschiet als de baby begint te drinken. Als de borsten voller zijn (wat bij veel melk het geval is), stroomt de melk vaak met flinke snelheid uit de borst. Voor een baby kan die toevloed moeilijk te verwerken zijn. Een andere oorzaak van een krachtige toeschietreflex kan de effectieve werking van oxytocine zijn. Dit hormoon, dat de toeschietreflex veroorzaakt, kent bij de ene vrouw hogere pieken dan bij de andere. Verder zuigt de ene baby harder, met een betere drinktechniek, dan de andere. Al deze factoren kunnen elkaar natuurlijk ook nog eens versterken.



Maatregelen bij een krachtige toeschietreflex

Om de voedingen rustiger te laten verlopen bij een te krachtige toeschietreflex kun je de volgende tips proberen:

- Laat je borsten niet overvol worden, dus wacht niet te lang met de volgende voeding.
- Kolf vóór het aanleggen de ergste spanning van de borst. Hierdoor kan je baby rustiger drinken. De toeschietreflex zal minder heftig zijn en je baby kan de borst beter pakken.
- Leg zorgvuldig aan. Je baby neemt de tepel en een groot deel van de tepelhof in zijn mond. Zijn lippen zijn naar buiten gekruld, zijn tong ligt onder de tepel en zijn hoofdje ligt iets achterover gekanteld.

Meer informatie over het aanleggen is te vinden in VBN-brochure nr. 2 *'Borstvoeding: de eerste weken'*.

- Een andere voedingshouding kan een positieve invloed hebben op het verloop van een voeding (zie ook het kopje 'Houdingen tijdens het voeden').
- Schiet de melk te krachtig toe, haal je baby dan rustig van de borst en laat de melk wegvloeien op een doek. Leg je baby pas opnieuw aan wanneer er alleen nog maar druppels uit de borst komen.
- Je baby wil graag zijn zuigbehoefte bevredigen. Dat kan lastig zijn bij een forse melkstroom, want dan is je baby meer aan het slikken dan aan het zuigen. Een pauze in de voeding, je baby



na een paar minuten drinken even laten boeren of even knuffelen of verschonen tussendoor kan wat rust geven.

Te volle borsten en een pijnlijke toeschietreflex

Soms zijn je borsten zo vol en pijnlijk gespannen, dat het je niet meer lukt er voor de voeding een beetje melk uit te kolven. Vaak heb je ook last van een pijnlijke toeschietreflex. Gespannen wachten op dit vervelende moment kan de pijn verergeren. Probeer je te ontspannen voor je gaat voeden. De volgende ideeën kunnen wellicht helpen:

- Onder een warme douche kun je de melkstroom gemakkelijker op gang krijgen. Voor iedere voeding een douche nemen is meestal niet haalbaar.
- Je kunt je borsten voor het aanleggen een minuut of vijf voorover gebogen in een bak met warm water houden. De warmte zorgt ervoor, dat de melk toeschiet. Masseer voorzichtig in de richting van de tepel. In deze houding lekken je borsten makkelijker, zodat het niet meer nodig is om voor het aanleggen nog melk uit je pijnlijke borsten te kolven.
- Met een paar warme washandjes kun je hetzelfde effect bereiken.

Onvoldoende groeien

Het komt voor dat een baby slecht groeit, ondanks vaak aanleggen aan bei-

de borsten, veel natte luiers en (ruim) voldoende melkproductie. Dit kan het gevolg zijn van een verkeerd 'borstvoedingsbeleid': de baby ligt niet lang genoeg aan de eerste borst om deze goed leeg te kunnen drinken en krijgt te snel de tweede borst aangeboden. Moedermelk verandert in de loop van een voeding enigszins van samenstelling. Het vetgehalte neemt toe, zodat het laatste deel van de voeding een relatief groot aandeel heeft in de energievoorziening. Het lactosegehalte blijft gedurende de hele voeding stabiel.

Als een baby steeds na een aantal minuten van de borst wordt gehaald, kan het zijn dat hij niet toekomt aan de vettere, calorierijke achtermelk en een voeding krijgt met een vetgehalte dat relatief laag is in verhouding tot het lactosegehalte. De baby heeft daardoor last van darmkrampjes, huilt veel en groeit slecht.

Wanneer je baby de kans krijgt zo lang hij wil aan de eerste borst te drinken, komt hij wél aan de laatste melk uit de borst toe. Vet en lactose zijn dan goed in





balans. Het is afhankelijk van zijn eetlust en activiteit of hij daarna de tweede borst nog neemt.

Houdingen tijdens het voeden

Een andere houding kan ertoe bijdragen dat je baby minder last heeft van een krachtige toeschietreflex, bijvoorbeeld omdat de melk net onder een iets andere hoek achter in zijn mondje terechtkomt. Voor de lediging van je borsten is het ook van belang om voedingshoudingen af te wisselen. Als je in een andere houding voedt, heb je wellicht meer zicht of beter grip en lukt het om een nog flinkere mondvul borst aan je kindje aan te bieden, waardoor je baby alle melkkanalen goed kan leegdrinken.

Zittend

Leg je baby op één of meer kussens op je schoot zo hoog mogelijk aan, zodat hij min of meer rechtop zit. Leun zelf iets achterover. Je tepel wijst dan naar boven. Door de zwaartekracht zwakt de te krachtige melkstroom wat af. Bij een oudere baby kun je dit bereiken door hem rechtop voor je op schoot te zetten.

Liggend op de rug

Ga op je rug liggen met kussens onder

je hoofd en schouders en een kussen onder je arm, op een handdoek om eventuele melk op te vangen.

Leg je baby op je buik en steun het voorhoofd van je baby zo, dat je arm en elleboog het gewicht van het hoofdje dragen. Het kinnetje van je baby moet dicht tegen de borst aanliggen, zodat zijn onderkaak voldoende houvast heeft.

Pas, als je wilt, deze houding toe bij enkele voedingen per dag.

Hevig huilen aan de borst

Sommige baby's krijgen het zo benauwd als de melk toeschiet, dat ze gaan 'vechten' tegen de borst en daarna weigeren de borst opnieuw te pakken.

Om te voorkomen dat hij overstuur raakt of om je kindje wat te kalmeren als dat nodig is, kun je de voeding vlak na het toeschieten even onderbreken, zoals hiervoor is beschreven onder het kopje 'Maatregelen bij een krachtige toeschietreflex'. Het is ook mogelijk om door kolven (bijvoorbeeld met de hand) de toeschietreflex op te wekken en je baby pas aan te leggen als de grootste spanning van de borst af is.

Door een krachtige toeschietreflex krijgt een baby soms veel lucht binnen, waardoor hij darmkrampjes kan krijgen. Als je de tijd neemt om na het toeschieten en

na afloop van de voeding je baby rustig te laten boeren, heb je kans dat hij al een deel van de ingeslikte lucht kwijtraakt. Ook een voedingshouding waarbij je baby wat rechtop zit, kan daarbij behulpzaam zijn. Zo kan tijdens het drinken de lucht die hij inslikt, via de neus ontsnappen. Dit kan ook helpen voorkomen dat hij zich al vol voelt door de ingeslikte lucht, terwijl hij nog maar weinig heeft gedronken.

Meer informatie hierover is te vinden in VBN-brochure nr. 5 *'Als je baby huilt'*.

Te veel melk in één van je borsten

Het kan voorkomen dat één van je borsten te veel melk aanmaakt. Voor deze borst kun je alle hiervoor genoemde oplossingen proberen.

Wanneer de melk uit deze borst bovendien te krachtig toeschiet, zou je eerst kort de voor je baby 'gemakkelijke' borst kunnen geven. Zodra de melk niet meer zo snel stroomt, geef je de volle borst.



Volle borsten door een veranderde situatie

- Als je baby 's nachts doorslaapt, zorgt dat vaak voor een verstoring van het wellicht net ontstane evenwicht van vraag en aanbod.
- Als je niet voortdurend bij je baby bent en je wilt een borstvoeding vervangen door kunstvoeding, kan het evenwicht verstoord raken.
- Als je, vanwege activiteiten buitenshuis, gaat kolven en daarmee nog niet zoveel ervaring hebt, kan het lastig zijn om de melk die in de borst zit, er goed uit te krijgen, waardoor de borst gestuwd kan raken.
- Het introduceren van vast voedsel leidt soms ook tot een verstoring van de balans tussen vraag en aanbod.

Lekken

Iemand die last heeft van een overmatige melkproductie, heeft vaak ook problemen met lekkende borsten.

Om de melk op te vangen, kun je zoogkassen gebruiken. Een goede hygiëne is erg belangrijk. Vervang de kassen regelmatig. Gebruik géén kassen met plastic (zoals doorgeknipte maandverbandjes). Door het plastic blijven je tepels vochtig. Dit kan tepelproblemen geven. Katoenen zakdoeken kunnen ook gebruikt worden als zoogkassen.

Borst- of lekschelpen vangen weliswaar lekkende melk op, maar hebben een kolvende werking door de druk die ze op de

tepelhof uitoefenen, waardoor juist méér melk wordt aangemaakt en je melk blijft lekken! Sommige vrouwen vinden het prettig om 's nachts een beha te dragen; andere merken dat ze daardoor juist meer gaan lekken. Kijk wat voor jou het beste werkt.

Als je lekkende melk 's nachts wilt opvangen, dan kun je dit doen door bijvoorbeeld een opgevouwen handdoek in een niet te wijd t-shirt of hemd te stoppen ter hoogte van je borsten. Je kunt ook op een badlaken slapen.

Wisselbaden, verschillende malen per dag, kunnen ervoor zorgen dat de bloedcirculatie in de borsten verbetert. Hierdoor kan het lekken verminderen.

Na verloop van tijd raakt je lichaam eraan gewend dat je een baby voedt en schiet de melk niet meer te pas en te onpas toe. Vraag en aanbod raken beter op elkaar afgestemd en daardoor is er niet voortdurend zoveel druk in de borst. Tijdens het voeden gaat vaak de andere borst meelekken. Je kunt voor het voeden bijvoorbeeld een spuugdoekje in je beha doen. Soms helpt het om, op het moment dat de melk toeschiet, stevig op de tepel te drukken met je hand of pols. Blijf een paar minuten drukken, totdat je voelt dat de melk langzamer gaat stromen.

Borstproblemen

Problemen zoals een verstopt melkkanal en een borstontsteking komen vaker voor bij vrouwen met te veel melk.



Controleer daarom geregeld na een voeding je borsten op harde plekken.

Een melkkanaltje kan verstopt raken als een borst niet voldoende wordt leeggedronken.

Ook een te strakke beha kan een verstopte melkgang veroorzaken. Door 's nachts altijd in dezelfde houding te slapen (op je zij of buik), ontstaat er, als je er gevoelig voor bent, misschien een harde plek.

Een verstopping kun je voorzichtig masseren onder een warme douche of met behulp van een bak warm water. Om tijdens het voeden het verstopte melkkanaltje door te laten stromen, masseer je voorzichtig in cirkelvormige bewegingen met je vingertoppen naar de tepel toe. Een warm washandje op de borsten tijdens het voeden kan helpen.

Voed ook eens in een andere houding, zodat je weer even extra alert bent op het aanleggen. Dat bevordert de kans dat de baby alle melkkanalen goed kan leegdrinken en daarmee verminder je het risico op borstontsteking.

Als je je griepiger voelt of als je koorts krijgt, kan dat duiden op een beginnende borstontsteking.

Doorgaan met voeden is de beste manier om snel van je klachten af te komen.

Meer informatie over borstontsteking kun je vinden in VBN-brochure nr. 13 'Borstontsteking'.

Beginnen met vaste voeding

Het eerste halfjaar is je baby erbij gebaat dat hij geen andere voeding dan moedermelk krijgt. Het is daarom niet nodig te beginnen met vaste voeding,

voordat je kind zes maanden is.

Eerder beginnen met vast voedsel vermindert de overmaat aan melk meestal niet.

Veel vrouwen blijven een tijd lang te veel produceren, ook al eet de baby al wat anders naast de borstvoeding. Als je gemakkelijk te veel melk produceert, komt een goed evenwicht tussen vraag en aanbod meestal niet zo vlot tot stand.

Introduceer de vaste voeding geleidelijk, zodat je lichaam zich kan aanpassen.

Voeding van de moeder

Zorg voor een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende calorieën.

Alleen wanneer je veel te weinig drinkt, zal op den duur je melkproductie minder worden. Dit is echter niet goed voor je eigen gezondheid; drink daarom naar behoefte. Je drinkt te weinig als je urine donker van kleur is en sterk ruikt.

Tot slot

Te veel melk kan zowel voor moeder als kind onaangenaam zijn. Gelukkig zijn er diverse dingen die je kunt proberen om samen een betere balans te zoeken. Veel moeders vinden die na verloop van tijd ook. Kom je er met behulp van de informatie en de tips in deze brochure niet uit, raadpleeg dan een lactatiekundige.

Als je baby hard blijft groeien, maar jullie zijn samen tevreden over het voeden, dan kun je rustig op je eigen manier doorgaan.



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 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 onze VBN-bestel-service wordt doorgegeven via de informatie-telefoon: (0343) 57 66 26.

Via internet:

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 juli 2008

Oplage: 15.000

Fotografie: Wilco van Dijen, Wijk bij Duurstede

Vormgeving: HBG Design bv, Nieuwegein

Druk: Drukkerij Van Meurs bv, Ridderkerk

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

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.

Lidmaatschap

De contributie bedraagt minimaal € 22,00 per jaar. Leden ontvangen vier keer per jaar het verenigings-tijdschrift BN. Dit bevat onder andere nieuws over de activiteiten van de vereniging, ervaringsverhalen, wetenschappelijke achtergronden en publicaties. Je kunt ook gebruikmaken van de verenigingsbibliotheek.

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

Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede
Informatietelefoon:
(0343) 57 66 26
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, thema-nummers 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.

Informatietelefoon: (0343) 57 66 26

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

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.