



## Borstvoedingschecklist

Voordat je borstvoeding gaat geven is het van belang dat je je goed voorbereidt. De onderstaande onderwerpen kunnen je daarbij helpen. Op de websites die onderaan vermeld staan, kan je daar alles over vinden. Heb je vragen dan kunnen die natuurlijk altijd tijdens het spreekuur gesteld worden. Veel succes met de voorbereiding.

### Algemeen

- Voorkolven in de zwangerschap
- Basisprincipes van goed aanleggen
- Minimaal ingrijpen in duur en frequentie van de voeding
- Voedingshoudingen
- Clusteren
- Borstcompressie
- Blokvoeden
- Regeldagen
- Handkolven en elektrisch kolven
- Bewaren en opwarmen van moedermelk
- Groei van de baby per week
- Alcohol en borstvoeding
- Therapeutisch kunstvoeden

### Aanvullend

- Tepelhoed
- Onderproductie
- Overproductie
- Tong- en/of lipriem klieven
- Borstvoeding na een keizersnede
- Bijvoeding
- Spruw
- Premature baby aan de borst
- Zware baby aan de borst

### Bronnen:

<https://verloskundigen-devallei.nl/>

<https://www.borstvoeding.com/>

<https://www.la lecheleague.nl/>