

Borstvoeding: de beste start  
Cursus 2012

Verloskunde

### **Waarom kiezen voor borstvoeding?**

Borstvoeding:

- bevat antistoffen, deze zitten niet in kunstvoeding;
- is de meest natuurlijke voeding die er voor uw baby is. Het contact tussen moeder en kind is heel intensief: het is een goede manier om aan elkaar te wennen;
- vermindert o.a. de kans op maag-, darm- en luchtweginfecties en herhaalde oorontstekingen;
- beschermt ook op latere leeftijd tegen ziekten, zoals diabetes en luchtwegproblemen;
- is gezond voor u en uw baby;
- geeft minder kans op bepaalde vormen van borstkanker;
- is altijd vers en voorradig;
- is heel praktisch: het is overal en altijd mogelijk;
- is milieuvriendelijk: het geeft immers geen afval.
- is goedkoop om te geven.

### **Waarom een cursus?**

Met deze cursus willen we u tijdens de zwangerschap al zo goed mogelijk voorbereiden op het geven van borstvoeding. Voorlichting aan ouders vinden wij erg belangrijk. Een lactatiekundige en een kraamverpleegkundige verzorgen de cursus. Zij ondersteunen u, zodat u met meer zelfvertrouwen borstvoeding kunt geven. U ontvangt vooral praktische informatie en u leert de juiste technieken. We nemen verschillende aspecten van het geven van borstvoeding met u door. Tijdens de cursus is er voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- voordelen van borstvoeding;
- zorg rond het kraambed;
- goed aanleggen;
- voeden op verzoek;
- rooming in;
- veilig slapen;
- hoe lang voeden;
- kolven;
- werken en borstvoeding;
- oudere kinderen;
- de omgeving;
- uitleg begeleidingsgroepen, verenigingen zoals: Borstvoeding Natuurlijk;
- voorkomen van problemen;
- hulp inschakelen bij problemen;
- aanbod rondleiding verloskamers.

### **Aanmelden**

Het is nodig u voor deze cursus aan te melden. Gebruik hiervoor het antwoordformulier op de laatste pagina. Uiteraard kunt u ook de gevraagde gegevens naar ons mailen. Alle adresgegevens vindt u op het antwoordformulier. Inschrijving verloopt op volgorde van binnenkomst, u krijgt een paar weken vóór aanvang van de cursus telefonisch of via de mail bericht.

**Data van de cursus 2012**

Een cursus bestaat uit twee middagen van 13.30 tot 15.30 uur, op:

Dinsdag 10-01  
**Woensdag** 18-01

Dinsdag 07-02  
Dinsdag 14-02

Dinsdag 06-03  
Dinsdag 13-03

Dinsdag 17-04  
Dinsdag 24-04

Dinsdag 05-06  
Dinsdag 12-06

Dinsdag 04-09  
Dinsdag 11-09

Dinsdag 02-10  
Dinsdag 10-10

Dinsdag 06-11  
Dinsdag 13-11

Dinsdag 04-12  
Dinsdag 11-12

**Kosten**

De kosten voor deze cursus zijn € 25,00.

**Goed om te weten...**

U kunt tijdens uw zwangerschap de verloskamers van het Amphia Ziekenhuis bezichtigen. Bel voor een afspraak het patiëntenservicebureau van locatie Langendijk: (076) 595 12 07.

**Vragen?**

U kunt voor meer informatie van maandag tot en met vrijdag tussen 15.00 uur en 17.00 uur bellen naar mevrouw C. (Carien) Pollemans, kraamafdeling locatie Langendijk: (076) 595 25 76. Bij geen gehoor, kunt u ook contact opnemen met de lactatiekundigen op nummer (076) 595 16 37. Mailen kan ook: [borstvoeding@amphia.nl](mailto:borstvoeding@amphia.nl).

## Aanmeldformulier

Hierbij geef ik mij op voor de oudercursus (2012):

Mevrouw: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode/Woonplaats: \_\_\_\_\_

Emailadres: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

Mobiel: \_\_\_\_\_

Cursus\*: januari / februari / maart / april / juni / augustus/ september / oktober en november:

Hoeveelste zwangerschap: \_\_\_\_\_

Ervaring met borstvoeding\*: ja/nee

*\*Doorhalen wat niet van toepassing is.*

U kunt dit formulier per post sturen naar:  
Amphia Ziekenhuis, locatie Langendijk  
Kraamafdeling  
t.a.v. mevr. C. Pollemans  
Langendijk 75  
4819 EV Breda

Mailen kan ook: [borstvoeding@amphia.nl](mailto:borstvoeding@amphia.nl)