

## Cursus borstvoeding - data 2019

### De beste start

#### 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 verzorgt de cursus. Zij ondersteunt 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;
- huidcontact;
- 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.

Een cursus bestaat uit twee middagen van 13.30 tot 15.30 uur, maar kan iets uitlopen tot 16.00 uur. De cursus wordt gegeven in Amphia, locatie Langendijk. Binnen wordt de route naar de zaal met bewegwijzering aangegeven.

#### Data van de cursus in 2019:

Maandag	14 januari 2019
Maandag	21 januari 2019
Maandag	4 februari 2019
Maandag	11 februari 2019
Maandag	11 maart 2019
Maandag	18 maart 2019
Maandag	08 april 2019
Maandag	15 april 2019
Maandag	13 mei 2019
Maandag	20 mei 2019
Maandag	10 juni 2019
Maandag	17 juni 2019
Maandag	05 augustus 2019
Maandag	12 augustus 2019

Vervolg van data 2019 op volgende pagina.

**Vervolg cursusdata 2019:**

Maandag	09 september 2019
Maandag	16 september 2019
Maandag	14 oktober 2019
Maandag	21 oktober 2019
Maandag	11 november 2019
Maandag	18 november 2019
Maandag	09 december 2019
Maandag	16 december 2019

**Kosten**

De kosten voor deze cursus zijn € 25,00. Tijdens de 1e les krijgt u een factuur, die u na de les bij de receptie kunt betalen door middel van pinnen.

**Goed om te weten...**

Voorlichtingsavond bevallen: Elke laatste woensdag van de maand wordt een voorlichtingsavond bevallen georganiseerd.

Borstvoedingscafé: Elke woensdagochtend is er het Borstvoedingcafé van 10.00 tot 11.30 uur bij de Kinderboekentuin aan de Speelhuislaan 80 te Breda. Ouders delen hier ervaringen en er is een lactatiekundige aanwezig. Kijk voor meer informatie over deze activiteiten in onze kalender op onze website.

**Meer informatie?**

U kunt voor meer informatie van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 uur en 15.30 uur bellen naar een van onze lactatiekundigen op nummer (076) 595 16 37. Mailen kan ook: [borstvoeding@amphia.nl](mailto:borstvoeding@amphia.nl)

**Aanmelden?**

U kunt u voor de cursus aanmelden via het digitale aanmeldformulier op onze website [www.amphia.nl](http://www.amphia.nl) (zoeken op borstvoeding, aanmelden borstvoedingscursus) of per post via het aanmeldformulier in deze folder.

**Hierbij geef ik mij op voor de borstvoedingscursus:**

Mevrouw:	
Adres:	
Postcode/woonplaats	
E-mailadres:	
Telefoon/mobiel:	
Hoeveelste zwangerschap:	
Uitgerekende datum:	
Ervaring met borstvoeding	Ja / Nee
Cursus:	
	<input type="checkbox"/> januari
	<input type="checkbox"/> februari
	<input type="checkbox"/> maart
	<input type="checkbox"/> april
	<input type="checkbox"/> mei
	<input type="checkbox"/> juni
	<input type="checkbox"/> augustus
	<input type="checkbox"/> september
	<input type="checkbox"/> oktober
	<input type="checkbox"/> november
	<input type="checkbox"/> december

U kunt dit formulier per post sturen naar:

Lactatiekundigen Amphia

Aanmelding Cursus Borstvoeding

Langendijk 75 (afdeling 13 kamer 6)

4819 EV Breda

Of mailen: [borstvoeding@amphia.nl](mailto:borstvoeding@amphia.nl)

Wanneer mogelijk, mailen wij u om de bevestiging door te geven.