

## Borstvoedingscursus

### Cursus 'Borstvoeding, 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:

- de keuze van voeding voor je baby;
- de unieke samenstelling van moedermelk;
- de voorbereiding;

- slapen van de baby;
- rooming in;
- het eerste uur;
- huid op huid contact;
- reflexen;
- hongersignalen;
- aanleggen;
- het voeden;
- genoeg melk;
- voedingsrichtlijnen voor de moeder;
- partner als coach;
- ondersteuning;
- borstvoeding als de start anders is;
- stuwing;
- kolven;
- compressie;
- voorkomen van problemen;
- bewaren, ontdooien en opwarmen;
- hulpmiddelen;
- borstvoeding en werk;
- borstvoedingsduur.

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 Molengracht. Binnen wordt de route naar de zaal met bewegwijzering aangegeven.

Data van de cursus in 2023:

Dinsdag 3-01 les 1

Dinsdag 10-01 les 2

Dinsdag 14-03 les 1  
Dinsdag 21-03 les 2

Dinsdag 16-05 les 1  
Dinsdag 23-05 les 2

Dinsdag 11-07 les 1  
Dinsdag 18-07 les 2

Dinsdag 19-09 les 1  
Dinsdag 26-09 les 2

Dinsdag 21-11 les 1  
Dinsdag 28-11 les 2

De cursus bestaat uit 2 delen en wordt gegeven in de oneven maanden op dinsdag middag van 13.30-15.30 uur

De cursusedagen van 2024 zijn:

Dinsdag 16 jan les 1  
Dinsdag 23 jan les 2

Dinsdag 20 februari les 1  
Dinsdag 27 februari les 2

Dinsdag 19 maart les 1  
Dinsdag 26 maart les 2

Dinsdag 16 april les 1  
Dinsdag 23 april les 2

Dinsdag 14 Mei les 1  
Dinsdag 21 Mei les 2

Dinsdag 11 juni les 1  
Dinsdag 18 juni les 2

Dinsdag 16 Juli les 1  
Dinsdag 23 Juli les 2

Dinsdag 24 Sept les 1  
Dinsdag 1 Okt les 2

Dinsdag 19 Nov les 1  
Dinsdag 26 Nov les 2

### **Kosten**

De kosten voor deze cursus zijn € 30,00. Tijdens de 1e les krijgt u een factuur, die u na de les bij de

receptie kunt betalen door middel van pinnen.

### **Meer informatie?**

Voor informatie kunt u mailen naar: [borstvoeding@amphia.nl](mailto:borstvoeding@amphia.nl)

Graag maken wij u attent op de gratis te downloaden folders op de website van het Amphia ziekenhuis en Annature;

- Borstvoeding
- Borstvoeding voor een premature baby

### **Borstvoedingscafé Breda**

Wekelijkse inloop voor aanstaande/ borstvoedende moeders met hun kindjes, mede ondersteund door lactatiekundigen van het Amphia Ziekenhuis. Een gezellig samen zijn, ervaringen uitwisselen en de mogelijkheid om vragen te stellen. Er is altijd een deskundige/ lactatiekundige aanwezig ter ondersteuning.

De actuele gegevens van de locatie worden op de facebookpagina vermeld:

<https://www.facebook.com/BorstvoedingcafeBreda/>(<https://www.facebook.com/BorstvoedingcafeBreda/>)

## **Aanmelden borstvoedingscursus**

U kunt u voor de cursus aanmelden via het digitale aanmeldformulier. Wanneer mogelijk, mailen wij u terug om de aanmelding te bevestigen.

U gaat uw gegevens delen met Amphia. Het formulier dat we hiervoor gebruiken staat op de *Zenya* website. *Zenya* is het interne registratiesysteem van Amphia. Uw gegevens worden daar conform de Amphia richtlijnen (zie disclaimer) veilig verwerkt. U verlaat de Amphia website en gaat naar de *Zenya* website. Vanuit daar kunt u weer terug naar de Amphia website.

[Ga naar aanmeldformulier](https://forms.iprova.nl/25ty6jx1gj/455) (<https://forms.iprova.nl/25ty6jx1gj/455>)

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Gynaecologie](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie>)