

# Borstvoeding of flesvoeding?

## Borst- of flesvoeding

Ouder worden is een unieke ervaring, elke keer weer. In de zwangerschapsperiode moeten veel dingen geregeld worden bijvoorbeeld het werk, kraamzorg de geboortekaartjes of de babykamer. Vaak word één van de belangrijkste beslissingen uitgesteld tot na de bevalling: "welke voeding ga ik de baby geven?". Veel beter is het om deze keuze eerder te maken. Daarom staan in deze folder de belangrijkste voor en nadelen van borst- en flesvoeding nog eens naast elkaar.

## Verschillen?

Kiezen gebeurt vaak na een afweging van voor en nadelen. Bij de keuze borst of flesvoeding worden de volgende items vaak gewogen:

1. Medisch
2. Praktisch
3. Emotioneel

## Medisch

Het grote verschil tussen moedermelk en flesvoeding zit vooral in de unieke samenstelling van moedermelk. Het lichaam van de moeder is gewend zich aan te passen aan de behoeften van het kind. Dit gebeurt tijdens de zwangerschap, maar ook tijdens de lactatieperiode. Het gevolg hiervan is dat de hoeveelheid en samenstelling van de borstvoeding zich continue aangepast aan de behoefte van het kind, ook bij te vroeg geboren kinderen. Geen enkele borstvoeding is daarom gelijk van samenstelling. Flesvoeding daarentegen is in de Westerse samenleving een aanvaardbaar alternatief voor moedermelk. Er zit alles in wat een kind nodig heeft. De gevaren van onzorgvuldig en onhygiënisch klaarmaken zijn in ons land beperkt. Borstvoeding blijkt ook positieve effecten te hebben op de gezondheid van moeder en kind. Door het geven van borstvoeding trekt de baarmoeder samen waardoor de baarmoeder vlugger de oorspronkelijke grootte weer heeft. Ook beschermt moedermelk de baby onder andere tegen maag- en darmontstekingen, luchtweginfecties en zorgt voor een optimale hersenontwikkeling. Op langere termijn geeft moedermelk bescherming tegen multiple sclerose, allergische aandoeningen (eczeem, astma) en bepaalde vormen van jeugdanker.

## Praktisch

Met moedermelk heb je altijd voldoende melk bij je, en op de juiste temperatuur. Sommige vrouwen vinden het vervelend om in het openbaar te voeden, zodat ze zich belemmerd voelen om weg te gaan. Vervelende kwaaltjes als stuwings en gevoelige tepels zijn normaal maar verdwijnen vanzelf, vaak binnen enkele dagen. Stuwings is immers een natuurlijke aanpassing van de moeder om te kunnen voldoen aan de veranderende behoefte van het kind. Wanneer de moeder zonder baby op stap wil dan is het geven van borst voeding niet zo praktisch meer. Gelukkig biedt afkolven van moedermelk uitkomst. Flesvoeding heeft andere nadelen: je moet het kopen, kost relatief veel geld, je moet eraan denken voldoende mee te nemen, altijd op temperatuur brengen en op de hygiëne te letten. Het grote voordeel van flesvoeding is dat je het voeden ook aan andere kan overlaten. Ook kan de vader direct al bij deze zorg betrokken worden.

## Emotioneel

Zelfvoeding geeft de meeste vrouwen een gevoel van voldoening en zelfvertrouwen. Het lichamelijk contact met je kind geeft een speciale binding. Voor vaders is het soms moeilijk dat zij hun kind niet kunnen troosten. Huilende en hongerende kinderen vinden hun troost immers bij moeders aan de borst.

## Vragen

Als u twijfelt bij de keuze kunt u dit ook nog eens bespreken bij de verloskundige, de arts of u kunt een afspraak maken met een verpleegkundige van de kraamafdeling.

Voor meer informatie over borstvoeding kunt u terecht bij de borstvoedingsorganisaties:

- **Stichting La Leche League**

Postbus 212, 4300 AE Zierikzee.

Telfoon: 0111 - 41 31 89

Internet: [www.lll.borstvoeding.nl](http://www.lll.borstvoeding.nl)

- **Vereniging Borstvoeding Natuurlijk,**

Postbus 119, 3960 BV

Wijk Bij Duurstede

Telefoon: 0343 - 57 66 26

Internet: [www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)

- **[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)