

iLactation

# Terug naar de basis: eenvoudig effectief

Conferentie online: 15 mei tot 15 juli 2021  
[nl.iLactation.com](https://nl.iLactation.com)



**PROGRAMMA CONFERENTIE**

# Presentaties

## Nederlandse presentaties



*Serena Debonnet, IBCLC*

Serena Debonnet werkt sinds 2005 als Nationaal BFHI-coördinator voor de Belgische overheid, FOD Volksgezondheid. Om het contact met de praktijk te behouden werkt Serena als vroedvrouw-Lactatiekundige IBCLC in een Brussels ziekenhuis en verleent ze thuisbegeleiding. Binnen België is ze actief binnen de beroepsorganisatie voor Lactatiekundigen, Belgische Vereniging Lactatiekundig vzw. Ze blijft ijveren voor een betere

interdisciplinaire ondersteuning van borstvoeding door het verzorgen van lezingen. Ze maakt deel uit van het BFHI Network coordinating committee voor de verdere ondersteuning van borstvoeding binnen de geïndustrialiseerde landen en was bestuurslid bij Elacta.

### **Counseling en support bij borstvoedingsproblemen**

Moeders stoppen maar al te vaak vroeger dan verwacht met hun borstvoedingsavontuur. Jammer genoeg ligt er vaak een banaal probleem aan de oorsprong waar door positieve ondersteuning en begeleiding dit euvel oplost kon worden. Door een gebrek aan basiskennis bij de zorgverlener wordt dit kleine kwaal soms een echt medisch probleem met ziekenhuisopnamen tot gevolg. In deze lezing herhaal ik graag met jullie de eerste stappen bij een klein probleem om erger te voorkomen, vaak gaat het over eenvoud en snel toepasbare oplossingen waar de moeder centraal staat.



*Wilma Otten, PhD*

Dr. Wilma Otten is een expert in psychologische besliskunde en gedragsverandering. Ze past haar kennis toe op verschillende gebieden, zoals zelfmanagement van chronisch zieken, begeleiden van werkzoekenden en ondersteunen van ouders bij de opvoeding. Sinds 2007 werkt ze bij TNO als onderzoeker bij de afdeling Child Health. Daarvoor

werkte ze bij het Leids Universitair Medisch Centrum (afdeling Medische Besliskunde) en de Universiteit van Amsterdam (Afdeling Sociale Psychologie). Wilma heeft aan veel verschillende projecten gewerkt, zoals het ontwikkelen van keuzehulpen, bijvoorbeeld over prenatale screening, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van eHealth interventies om de leefstijl van mensen met type 2 diabetes te bevorderen.



*Symone Detmar, PhD*

Dr. Symone Detmar is medisch antropoloog met meer dan 30 jaar ervaring in gezondheids(zorg)onderzoek, specifiek op het terrein van jeugd. Ze heeft brede expertise in kwalitatief en kwantitatief onderzoek, en heeft meerdere (inter)nationale studies geleid op het terrein van gezondheid, kwaliteit van leven, moeder en kindzorg. Gedurende de laatste jaren is ze hoofd van het programma: Gezond en veilig opgroeien van TNO. Binnen dit programma

worden (preventieve) interventies ontwikkeld voor jeugdigen van – 10 maanden tot 23 jaar. Een belangrijk speerpunt van dit programma ligt op het versterken van de eerste 1000 dagen.

## **Informer en ondersteunen van ouders bij borstvoeding vanuit het perspectief van gedragsverandering**

De eerste 1000 dagen van een kind – van preconceptie tot twee jaar – zijn cruciaal voor zijn of haar ontwikkeling, gezondheid en welzijn gedurende het leven. Belangrijke ingrediënten voor een goed verloop van deze periode zijn gedrag van ouders en hun directe omgeving. TNO richt zich op het ontwikkelen van interventies om ouders zo goed mogelijk te ondersteunen in deze periode. Veel vrouwen in Nederland starten vol goede moed met het geven van borstvoeding (69%), maar stoppen vervolgens vroegtijdig (na een maand geeft 47% nog borstvoeding). Vrouwen ervaren uitdagingen bij het starten en het blijven geven van borstvoeding. Het is daarom erg belangrijk om (aanstaande) moeders te ondersteunen bij het geven van borstvoeding, aansluitend bij hun eigen wensen. TNO heeft, in samenwerking met professionals, experts, ouders en de wetenschappelijke literatuur, 10 ontwerpelementen ontwikkeld. Deze elementen helpen bij het vormgeven van (online) informatie over en ondersteuning bij borstvoeding, vanuit de inzichten over gedragsverandering.



*Chella Verhoeven, IBCLC*

Chella Verhoeven is lactatiekundige IBCLC en heeft zich gespecialiseerd in het kolven van moedermelk en de werking van borstkolven. Als eigenaar van de MoM&e BorstkolfWinkel faciliteert ze kolfconsulten voor moeders die moedermelk willen kolven en verkoopt ze diverse merken kolven, onderdelen en personaliseert ze borstkolven naar wens van de kolvende

moeder.

## **Kolven in het kraambed en daarna**

Er zijn veel verschillende soorten en merken kolven op de markt. Welke kolf zet je wanneer in tijdens de lactatieperiode? Wat maakt een borstkolf ook een goede én bruikbare kolf?



*Nike Mencke, IBCLC, IMH-generalist, verloskundige n.p*

Nike Mencke (1980) heeft een aantal jaren gewerkt als verloskundige, zowel in de eerste- als de tweede lijn. Ze is lactatiekundige IBCLC en Infant Mental Health generalist. Ze deed de Brazelton Newborn Observation cursus en de Mindfull met je baby trainersopleiding. Haar interesse gaat uit naar traumaherstel en het verstevigen van de ouder-kindrelatie.

## **Infant Mental Health aan de borst**

Dat borstvoeding meer dan alleen voeding is, weten we allemaal. Maar welke interacties bepalen nou of er een gezonde en liefdevolle relatie wordt opgebouwd en hoe kunnen wij als professionals hierbij helpen? En welke invloed heeft oma daar eigenlijk op...?



*Lara Tauritz Bakker, arts en IBCLC i.o*

Na een gevarieerde carrière als o.a. onderzoeker, journalist, communicatieadviseur en wetenschapscommunicator, begon Lara (1975) in 2014 met de studie geneeskunde in Rotterdam. De directe aanleiding voor deze stap was het artikel over borstvoedingsproblemen dat zij schreef voor het artsenvakblad Medisch Contact in 2012. Daarbij kwam ze tot de conclusie dat er op dit gebied slechts weinig wetenschappelijk onderzoek voorhanden is, terwijl tegelijkertijd veel moeders tot hun eigen verdriet al in de eerste maand na geboorte stoppen. Ze wil deze situatie graag verbeteren door het opzetten van multidisciplinair onderzoek naar de biomedische achtergrond van borstvoedingsproblemen. Het eerste onderzoek dat zij hiernaar deed, over het voorschrijfproces van domperidon bij lactatie insufficiëntie, is onlangs gepubliceerd in Journal of Human Lactation. Als arts is haar doel huisarts te worden en via de Academy for Breastfeeding Medicine en de Europese tak daarvan die in 2021 is opgericht, de kennis over borstvoedingsgeneeskunde onder haar collega's en medisch studenten te vergroten. Daarnaast is ze in opleiding tot lactatiekundige IBCLC.

### **Domperidon voor lactatie insufficiëntie**

De meest genoemde reden om vroegtijdig te stoppen met borstvoeden is 'te weinig melk'. Wat zijn de achtergronden van lactatie insufficiëntie, wat valt eraan te doen en wat zijn hierbij valkuilen om te vermijden? Deze presentatie put uit de bredere literatuur op dit gebied en uit het Meer Melk Onderzoek, waarvan Lara Tauritz Bakker de hoofdonderzoeker was.

### **Borstvoeding en Dokters**

Toen Lara Tauritz Bakker, inmiddels arts en lactatiekundige-IBCLC-in-opleiding, als wetenschapsjournalist voorstelde om een stuk over borstvoedingsproblemen te schrijven voor het artsenvakblad Medisch Contact, was de eerste reactie 'maar dat is toch geen medisch onderwerp?'. Het is waar dat artsen geen belangrijke rol hoeven te spelen als borstvoeding probleemloos verloopt. Zijn er wél obstakels, dan staan dokters vaak met lege handen. De samenwerking tussen artsen onderling en met paramedici zoals lactatiekundigen is vaak een probleem op zichzelf. Wat valt daarover te zeggen en wat valt daaraan te doen? In deze presentatie gaat Lara Tauritz Bakker kort in op de rol van artsen bij de behandeling van enkele veel voorkomende borstvoedingsproblemen (lactatie-insufficiëntie, mastitis, korte tongriem, tepelproblemen), op bronnen van kennis over borstvoedingsgeneeskunde en op de dit jaar opgerichte EABM, de Europese tak van de internationale Academy for Breastfeeding Medicine.



*Britt van Keulen, arts-onderzoeker en promovenda*

Britt van Keulen wist vanaf kleins af aan al dat zij later met kinderen wilde werken. In 2017 is zij afgestudeerd als arts, waarna zij is gestart als arts-onderzoeker bij de kindergeneeskunde. Haar promotie traject ging over de ontwikkeling van het stresshormoon bij kinderen. In die tijd was zij ook betrokken als arts bij de Nederlandse Moedermelkbank. Begin 2020, tijdens de uitbraak van het coronavirus in Nederland, kreeg zij via de Nederlandse Moedermelkbank een mail met de vraag of moedermelk antistoffen tegen het coronavirus bevat. Samen met Hans van Goudoever heeft zij in een snel tempo diverse onderzoeken opgezet om dit uit te zoeken, namelijk de COVID MILK studies. In de eerste studie heeft het onderzoeksteam aangetoond dat er inderdaad antistoffen in de moedermelk aanwezig zijn nadat vrouwen het coronavirus hebben doorgemaakt. Daarnaast hebben zij onder andere gekeken naar het effect van pasteurisatie op deze antistoffen, naar de rol van de

antistoffen tegen het virus, hoe lang de antistoffen aanwezig bleven en hoeveel vrouwen in Nederland antistoffen in hun melk hebben. Momenteel doen zij onderzoek naar stress ten tijde van de coronacrisis in pas bevallen moeders en het effect hiervan op de moedermelk. Alle onderzoeken samen geven de enorme potentie van moedermelk weer.

## **Moedermelk; een bron van antistoffen tegen het coronavirus**

Kinderen die borstvoeding krijgen hebben minder luchtweginfecties dan kinderen die flesvoeding krijgen. In moedermelk zitten allerlei stoffen die hieraan kunnen bijdragen, waaronder antistoffen. In deze lezing zal Britt van Keulen ingaan op het belang van moedermelk ten tijde van corona.



*Kelly Cooijmans, MSc en promovenda*

Kelly Cooijmans is promovenda aan de Radboud Universiteit en binnen het Developmental Psychobiology Lab van de RadboudUMC. Zij heeft de afgelopen jaren onderzocht of een dagelijkse huid-op-huid contact interventie bij moeders en hun pasgeboren gezonde baby's effectief is in het verbeteren van de gezondheid en het gedrag van baby's, de moeder-kind band, en de fysieke en mentale gezondheid van moeders (voor meer informatie, zie <http://www.dpblab.org> of mail naar [kelly.cooijmans@radboudumc.nl](mailto:kelly.cooijmans@radboudumc.nl)).

## **Huid-op-huid contact tussen moeders en hun pasgeboren gezonde baby's**

Jarenlang onderzoek heeft uitgewezen dat huid-op-huid contact positieve effecten heeft op zowel de ontwikkeling van premature baby's als het mentale welzijn van de moeders. Er is veel minder bekend over de effectiviteit van huid-op-huid contact bij voldragen gezonde baby's en hun moeders. Tijdens deze presentatie komt onze studie aan bod waarin door middel van een Randomized Controlled Trial (RCT) de effectiviteit van een dagelijkse huid-op-huid contact interventie tijdens de eerste vijf postnatale weken wordt onderzocht. Voelen moeders zich beter, geven ze langer borstvoeding, en huilen kinderen minder en slapen kinderen meer door dagelijks huid-op-huid?



*Paula van Dommelen, PhD*

Dr. Paula van Dommelen is statisticus en onderzoeker bij TNO. Zij is gespecialiseerd in het ontwikkelen van instrumenten op basis van groei en ontwikkeling om kinderen met aandoeningen vroegtijdig op te sporen.



*Myrte van Lonkhuijsen, IBCLC*

Myrte van Lonkhuijsen is sinds 2000 lactatiekundige IBCLC en werkend als vrijgevestigd lactatiekundige. Door haar achtergrond als sociaal wetenschappelijk onderzoeker (pedagogische wetenschappen) is zij geboeid door samenbrengen van wetenschappelijke inzichten en dagelijkse (borstvoedings)praktijk.

## Gewichtsverlies en bijvoeding: een groeidiagram geeft (meer) inzicht

Gewichtsverlies in de eerste weken postpartum geeft regelmatig zorg bij ouders en zorgprofessionals. Goede monitoring kan onnodig bijvoeden met kunstvoeding voorkomen. Het bijvoeden met kunstvoeding kan namelijk nadelige gevolgen hebben voor de duur van de borstvoeding. De laatste borstvoedingscijfers laten zien dat slecht iets meer dan de helft van de moeders nog borstvoeding geeft twee weken na de geboorte van hun baby. Het groeidiagram voor gewichtsverlies voor de eerste weken kan een goed hulpmiddel zijn om onnodig bijvoeden te voorkomen en kan breed ingezet worden. In deze presentatie gaan we in op de totstandkoming van het groeidiagram, de toepassing en interpretatie, en de mogelijk bredere inzetbaarheid van dit instrument.

Paula, onderzoeker bij TNO zal ingaan op de totstandkoming van het groeidiagram, het weegbeleid en de richtlijn borstvoeding. Myrte, lactatiekundige IBCLC, zal ingaan op de praktisch toepassing.



*Tom van den Broeck, vroedman en IBCLC*

Tom Van den Broeck besloot na zijn studies Germaanse Filologie en zijn musicalopleiding aan het Conservatorium van Brussel, de richting vroedkunde te volgen aan de Erasmushogeschool in Brussel. Na zijn studies is hij meteen als zelfstandige het werkveld binnen gestapt, eerst nog gecombineerd met een halftijdse baan in het Sint-Vincentiusziekenhuis in Antwerpen. In 2008 richtte hij samen met drie collega-vroedvrouwen de praktijk “La Madrugada” op in Antwerpen. In 2010 volgde hij het postgraduaat lactatiekunde en heeft hij aansluitend ook de internationaal erkende titel IBCLC behaald. Sindsdien is hij zich gaan verdiepen in de fysiologie van pasgeborenen en spreekt hij hierover regelmatig op bijscholingen en vormingsdagen.

## Instinctief voeden: eenvoudig effectief?

Mensen zijn altijd erg inventief geweest in het zoeken naar oplossingen voor bepaalde borstvoedingsproblemen: tepelhoedjes, borstvoedingshulpset, SpecialNeeds Feeder,... elk jaar komen er nieuwe gespecialiseerde producten bij op de markt. We zouden bijna vergeten dat een kind aan de borst leggen iets heel natuurlijks is, weinig ‘skills’ vraagt en helemaal geen kunst- en vliegwerk vereist. Op geleide van de aangeboren reflexen van een gezonde en voldragen baby loopt een borstvoeding simpelweg eenvoudig effectief.



*Ina Gort & Gerjanne Post, neonatologie-/kinder- en PreVOS-verpleegkundigen*

Ina Gort is sinds 1999 werkzaam in Isala Zwolle, sinds 2001 op de high care/medium care neonatologie afdeling en vanaf 2006 als PreVOS-verpleegkundige. Gerjanne Post is sinds 1996 werkzaam in de Isala, sinds 2001 op de highcare/mediumcare neonatologie afdeling en vanaf 2008 als PreVOS-verpleegkundige. Beiden zijn betrokken geweest bij het ontstaan van PreVOS (Prematuren Vervroegd Ontslag met Sondevoeding) in 2005. Gezien het succes van deze zorg en hun jarenlange ervaring, weten zij als geen ander waar ouders behoefte aan hebben als zij met hun premature baby naar huis gaan.

## **Prematuur .....en toch een stapje eerder thuis!!**

PreVOS Isala geeft begeleiding aan ouders die hun prematuur geboren kindje vervroegd meenemen naar huis met sondevoeding. Met deze zorg kunnen kinderen thuis leren drinken en is het tevens een mooie overgang van ziekenhuis naar huis. Wat zijn de ervaringen van ouders? En wat komt er allemaal kijken bij deze zorg? Ina en Gerjanne nemen ons in hun presentatie graag mee om een kijkje te geven in de door hun verleende PreVOS-zorg.



*Maartje Luijk, hoogleraar gezinspedagogiek*

Maartje Luijk is hoogleraar gezinspedagogiek aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Zij onderzoekt dagelijkse opvoedproblemen en hoe ze opvoeders daarin het beste kan ondersteunen.

### **Slapen als een baby**

Jonge ouders hebben vaak vragen over slaap. Hoeveel slaapt een baby? Waar kan een baby veilig slapen? Moet ik de baby laten huilen als hij niet wil slapen? Hoe kom ik zelf aan genoeg slaap? In deze presentatie staat het wetenschappelijk onderzoek naar slapen van baby's (en hun ouders) centraal.

## **Vertaalde presentaties**



*Christina Smillie, MD, FAAP, IBCLC, FABM*

Dr. Christina Smillie is een Amerikaanse arts. Zij is geregistreerd als kinderarts sinds 1983 en als lactatiekundige IBCLC sinds 1995. In 1996 zette zij Breastfeeding Resources op in Stratford, Connecticut. Dit is de eerste particuliere medische praktijk in de Verenigde Staten gericht op medische borstvoedingsbegeleiding.

Haar klinische ervaring met moeders en baby's in de laatste twee decennia heeft haar veel geleerd over een grote variatie van klinische uitdagingen. Ze is gefascineerd geraakt door hoe baby's, moeders en zorgverleners leren; zij is mogelijk het meest bekend door haar DVD 'Baby-led Breastfeeding: The Mother-Baby Dance', die zij schreef en produceerde in samenwerking met Makelin Media en Geddes Productions.

Dr. Smillie is lid van de 'Academy of Breastfeeding Medicine' sinds de oprichting ervan en zij kreeg een Fellowship in 2002. Ze heeft twee termijnen zitting gehad in de Raad van Bestuur van de ABM. Ze spreekt zowel in de Verenigde Staten als internationaal over de fysiologie, pathofysiologie en het klinische management van veel verschillende borstvoedingsuitdagingen, altijd de nadruk leggend op 'moederbaby' als een psychoneurobiologische eenheid. Steeds benadrukt zij daarbij het belang van de aangeboren instincten die aan de basis liggen van de competenties van moeder én baby.

### **Van de gevaren van blokvoeden tot de magie van een milkshake: de behandeling van te veel melk**

Het managen van te veel melk, oftewel hyperlactatie, is overladen met allerlei soorten regels: van eenzijdig voeden, blokvoeden, tot kolven voor (of juist na) het aanleggen. Deze adviezen moeten allemaal bereiken dat de baby de vettere melk krijgt en/of dat een borst vol blijft om de productie af te remmen door negatieve feedback.

We gaan kijken naar de pathofysiologie van hyperlactatie, en een paar veel voorkomende scenario's die tot hyperlactatie kunnen leiden bespreken, met de symptomen ervan bij moeder en kind. Heel belangrijk is dat we daarbij gaan kijken naar de klinische en pathofysiologische redenen waarom op regels gebaseerde oplossingen, zoals blokvoeden, averechts kunnen werken en zelfs gevaarlijk kunnen zijn. Uiteindelijk komen we terecht bij een door de rechterhersenhelft gestuurde oplossing die op fysiologie is gebaseerd: de milkshake – hoe een moeder met haar handen de melk kan 'homogeniseren' als onderdeel van de meer simpele oplossing. Deze lezing is proefondervindelijk gebaseerd op onze klinische ervaring en desalniettemin evidence based.



*Christine Staricka, BS, IBCLC, RLC, CCE*

Christine Staricka is zowel gecertificeerd lactatiekundige IBCLC als docent zwangerschapsbegeleiding. Zij heeft tien jaar ervaring als lactatiekundige IBCLC in een ziekenhuis en meer dan negentien jaar in het begeleiden van borstvoeding in een klinische setting. Zij organiseert het 'Baby Cafe © Bakersfield' en geeft daar lactatiekundige zorg. Ze geeft les aan professionele lactatiekundige opleidingen en bijscholing aan lactatiekundigen, zoals via de groep 'The Lactation Training Lab'. Christine ontwikkelde het concept 'The First 100 Hours©'; dit is een strategie om zorgverleners te leren om hun beoordeling en de te verlenen zorg rondom borstvoeding tijdens de eerste paar dagen zo eenvoudig mogelijk te organiseren.

Christine is momenteel de voorzitter van de United States Lactation Consultant Association (USLCA). Ze heeft de bachelor Business Management afgerond aan de University of Phoenix. Ze is 26 jaar getrouwd, woont in Californië USA en is de trotse moeder van drie geweldige dochters.

## **Vergemakkelijken van borstvoedingszorg in de eerste 100 uur**

In de eerste dagen na de bevalling kun je een hoop uitdagingen tegenkomen als zorgverlener. Deze presentatie zal vanuit het perspectief van de baby kijken naar wat voor hen het meest belangrijk is in de eerste 100 uur na de bevalling. Hierbij belichten we de meest essentiële gedragingen en technieken om de ouders het pad van succes op te helpen. Dit pad helpt ze om hun eigen doelstellingen omtrent de voeding van hun baby te halen en hun eigen gezondheid en welzijn hierbij te beschermen.

Dit stappenplan zal je als zorgverlener helpen om er zeker van te zijn dat je de kersverse ouders de beste start hebt kunnen geven van deze korte maar fantastische tijd in hun leven.

## **Scholingspunten**

Accreditatie (voor minimaal 14 scholingspunten) wordt aangevraagd voor de volgende beroepsgroepen:

- Lactatiekundigen (IBCLC)
- Verloskundigen (KNOV)
- Verpleegkundigen (V&VN)
- Kraamverzorgenden (KCKZ)



# Kalender

1. Inschrijving start op 15 februari 2021.
2. *Early bird* tarief tot en met 15 maart 2021.
3. Normaal tarief vanaf 16 maart 2021.
4. Online conferentie **Terug naar de basis: eenvoudig effectief** start op 15 mei 2021.
5. Presentaties zijn beschikbaar tot en met 15 juli 2021.
6. Handouts kunnen tot 15 juli 2021 worden gedownload.

# Tarieven

Inschrijving is mogelijk voor iedereen.

**iLactation Conferentie Terug naar de basis: eenvoudig effectief begint 15 mei 2021.**

<i>Early bird</i> tarief	<i>Early bird</i> groep	Normaal tarief	Normaal tarief groep	Student
115,00 €	107,50 €	135,00 €	127,50 €	67,50 €

Deelnemers hebben ongelimiteerde toegang tot alle presentaties tot het einde van de conferentie op 15 juli 2021. De conferentie is een totaalpakket; het is niet mogelijk om in te schrijven voor individuele presentaties.

## Groepsregistratie

Groepsinschrijvingen zijn mogelijk voor groepen van 6 of meer leden die zich tegelijk inschrijven met één gezamenlijke betaling. De contactpersoon van de groep zorgt dat wij een lijst met namen en emailadressen van de groepsleden krijgen. We factureren aan de contactpersoon het totaalbedrag van de inschrijvingen, welke zal bestaan uit het totaal aantal deelnemers vermenigvuldigd met de groeps prijs. (Bijv. 6 leden x €107,50 = €645,00) Elk groeps lid zal een certificaat van deelname met CERPs krijgen.

[Graag dit document downloaden en invullen.](#) Graag ontvangen wij beroepsgerichte gegevens van alle deelnemers zodat de inschrijving correct en volledig kan worden volbracht. Dit is noodzakelijk voor registratie van scholingspunten in de kwaliteitsregisters en certificaten.

## **Studenten (50% korting)**

Bij iLactation hebben we besloten dat studenten een korting van 50% op het inschrijftarief van iLactation Online Conferentie mogen ontvangen.

Om je aan te melden als student, stuur ons een mail [nl@iLactation.com](mailto:nl@iLactation.com) met de volgende gegevens:

- Naam en voornaam
- Adres
- Telefoonnummer
- Geboortedatum
- Naam van studieprogramma
- Kopie van je studentenbewijs

## **Voornaamste betalingswijze**

iLactation gebruikt PayPal als voornaamste betalingswijze. Als PayPal niet beschikbaar is in jouw land of je ondervindt andere problemen met PayPal, neem dan [contact met ons op](#) om een alternatieve betalingswijze te bespreken.

## **Als je geen creditcard hebt**

PayPal rekeningen kunnen gekoppeld worden aan je creditcard óf aan je bankrekening. Details hoe je een PayPal rekening opent en je deze aan je bankrekening koppelt zijn [hier](#) beschikbaar.

Helaas kan er niet met IDEAL betaald worden.