

Basisscholing borstvoeding

Jessie van Dijk-Budding
Lactatiekundige IBCLC



Inhoud

- 10 vuistregels WHO en UNICEF
- Borstvoedingcijfers
- Informatie in de zwangerschap
- Bevalling
- Huid op huid contact
- Borstvoeding het 1^e uur
- Beste start voor de borstvoeding
- Aanhappen/aanleggen
- Remmende factoren
- Poepen en plassen
- Stuwing
- Icterus
- Groei
- Problemen in en na de kraamtijd
- Hulpmiddelen
- Dieet van de moeder
- lactatiekundige



WHO/UNICEF



- ▶ Men werkt volgens de normen van WHO/UNICEF.
- ▶ Met tien vuistregels om de gezondheid en ontwikkeling van een baby/kind tot 2 jaar te waarborgen.

10 vuistregels voor het slagen van de borstvoeding

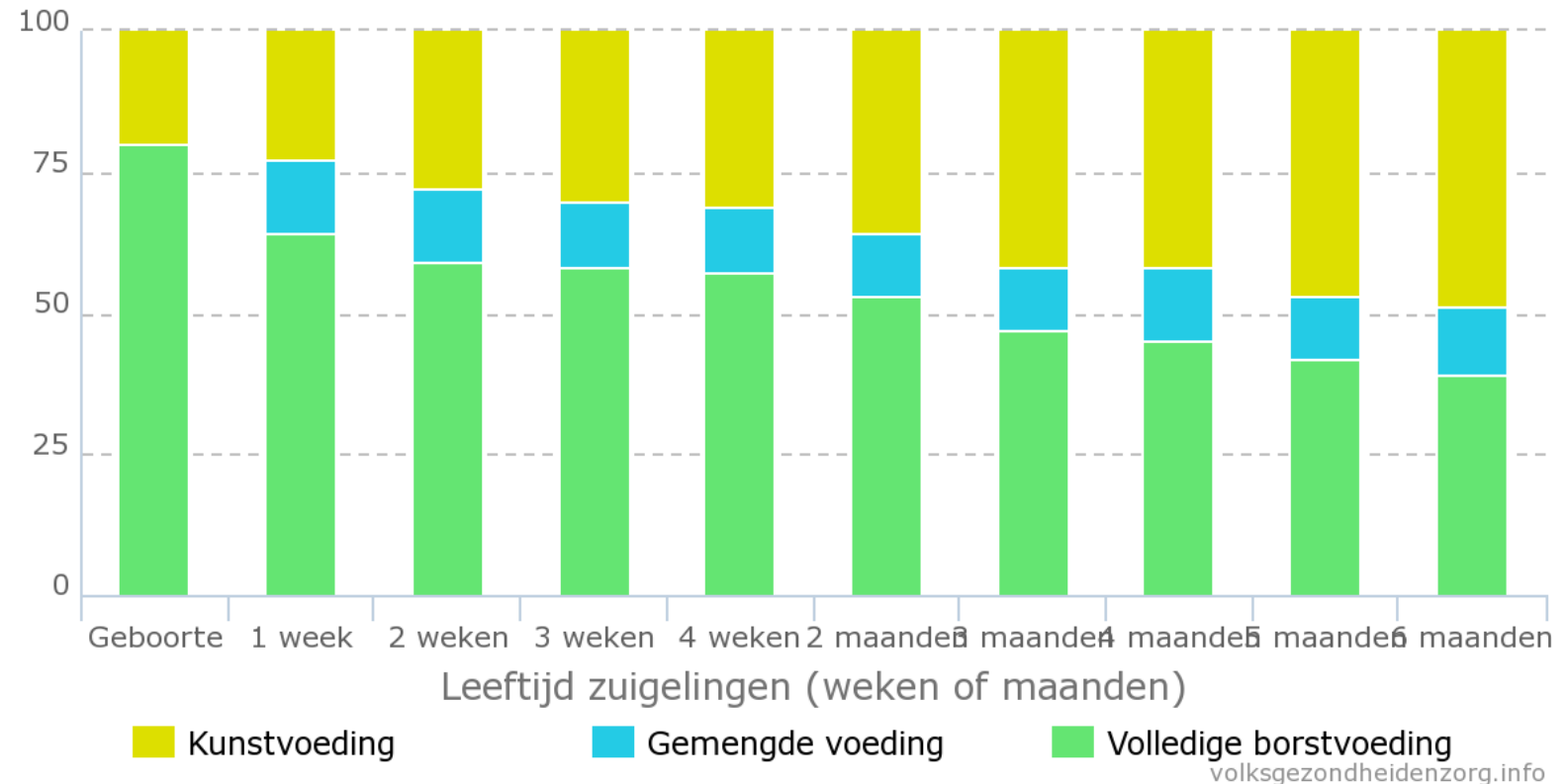
1. Een borstvoedingsbeleid die aan alle medewerkers bekend wordt gemaakt.
2. Alle betrokken medewerkers leren de vaardigheden aan, die noodzakelijk zijn voor het uitvoeren van het beleid.
3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van borstvoeding geven.
4. Moeders worden binnen een uur na de geboorte van hun kind geholpen met het geven van borstvoeding.
5. Aan vrouwen wordt uitgelegd hoe ze hun baby moeten aanleggen en hoe zij de melkproductie in stand kunnen houden, zelfs als de baby van de moeder moet worden gescheiden.

10 vuistregels voor het slagen van de borstvoeding

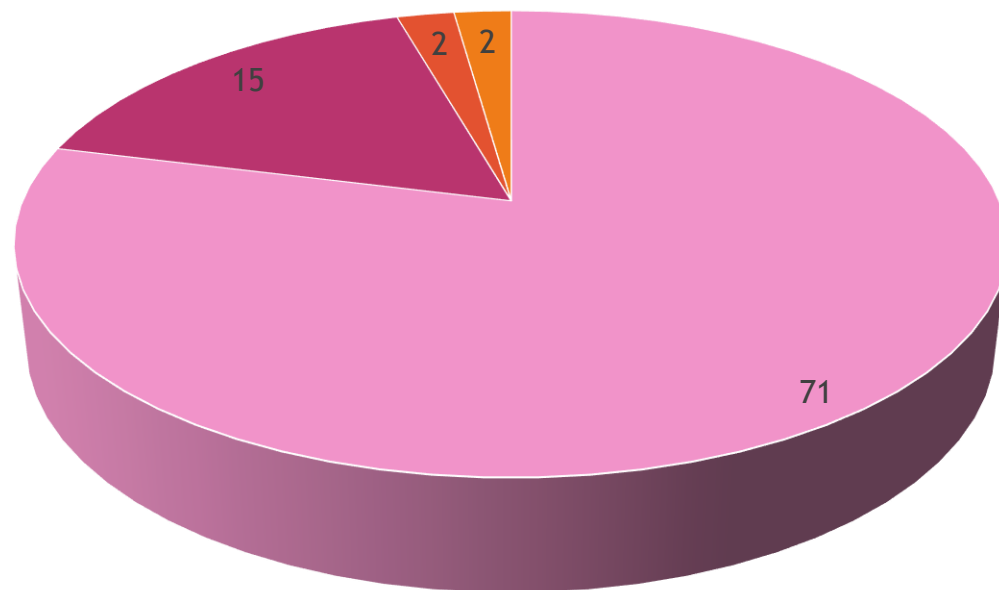
6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding dan borstvoeding, noch extra vocht, tenzij op medische indicatie nodig is.
7. Moeder en kind verblijven dag en nacht bij elkaar op een kamer.
8. Borstvoeding op verzoek wordt nagestreefd.
9. Er wordt aan pasgeborenen die borstvoeding krijgen, geen speen of fopspeen aangeboden.
10. Kraamverzorgenden/verloskundigen onderhouden contacten met andere instellingen en disciplines over de begeleiding van borstvoeding en zij kunnen ouders verwijzen naar borstvoedingsorganisaties.

Borstvoedingscijfers Nederland

- ▶ Borstvoedingscijfers wisselend door de jaren heen.
- ▶ Trend is per cultuur verschillend.
- ▶ *Percentages zijn opgeteld niet altijd gelijk aan 100% in verband met afrondingsverschillen.*
- ▶ Van de pasgeboren baby's krijgt 80% volledige borstvoeding
- ▶ In 2015 startte 80% van de moeders na de geboorte met borstvoeding. Na zes maanden gaf 39% van de moeders volledige borstvoeding. Het percentage zuigelingen dat gemengde voeding (combinatie borst- en flesvoeding) ontving, varieerde tussen de 11 en 13%



Redenen om te starten met borstvoeding



■ Gezonder ■ Moeder en kindcontact ■ Makkerlijker ■ Goedkoper ■ Anders

Redenen om te stoppen met borstvoeding

Week 1-2	Week 3-4	Maand 2-4	Maand 5-6
1. Te weinig melk 46%	1. Te weinig melk 34%	1. Te weinig melk 27%	1. Combinatie met werk 27%
2. Pijnlijk 13%	2. Pijnlijk 11%	2. Combinatie met werk 19%	2. Te weinig melk 27%
3. Past niet bij mij 7%	3. Aanleggen was moeilijk 11%	3. Pijnlijk 9%	3. Meer vrijheid 10%
4. Medische reden 5%	4. Vermoeiend 5%	4. Vermoeiend 7%	4. Vermoeiend 7%
5. Aanleggen was moeilijk 5%	5. Te veel melk 3% / baby weigert de borst 3%	5. Meer vrijheid 6%	5. Medische reden 5%

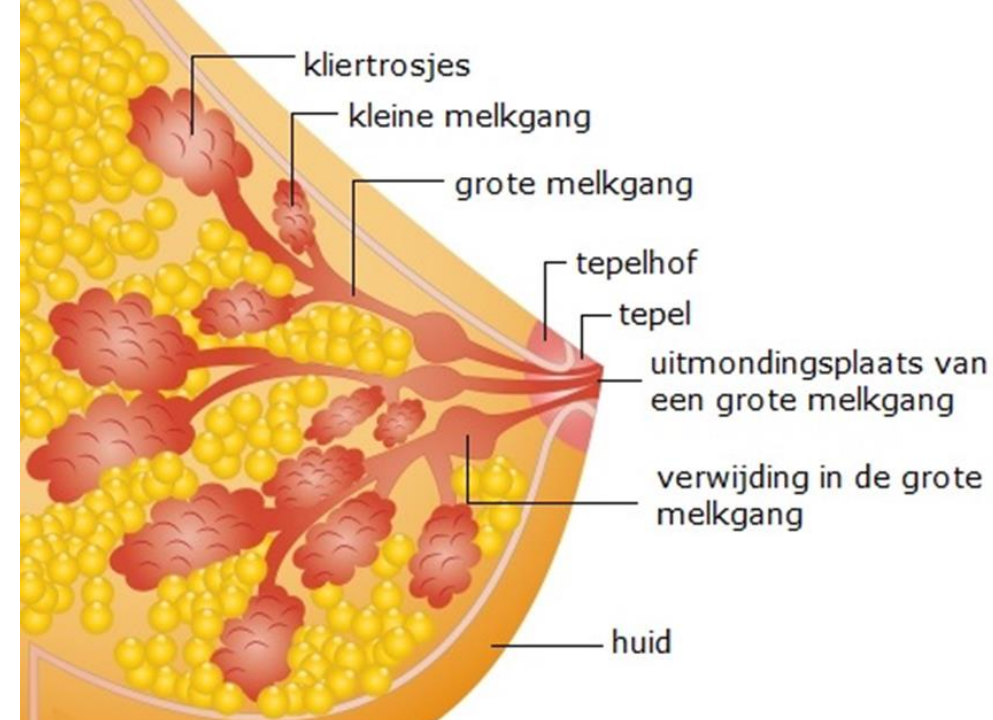
A silhouette of a pregnant woman in profile, facing right, against a light green background. The image is partially obscured by a dark blue and pink geometric overlay on the right side of the slide.

Informatie tijdens de zwangerschap

- ▶ Goede voorlichting aan zwangere vrouwen en hun partners is de eerste stap.
- ▶ Waar kunnen ouders terecht met vragen/problemen.
- ▶ Moeders moeten vanaf het eerste moment zelfvertrouwen krijgen. Begeleiding rondom borstvoeding draait allemaal om het zelfvertrouwen van de moeder!
- ▶ Cursus via verloskundige/kraamzorg/lactatiekundige.
- ▶ Lichamelijke voorbereiding is niet nodig (tenzij moeder hier vragen over heeft of er in de VG meldig gemaakt wordt van borstproblematiek/operatie/trauma).

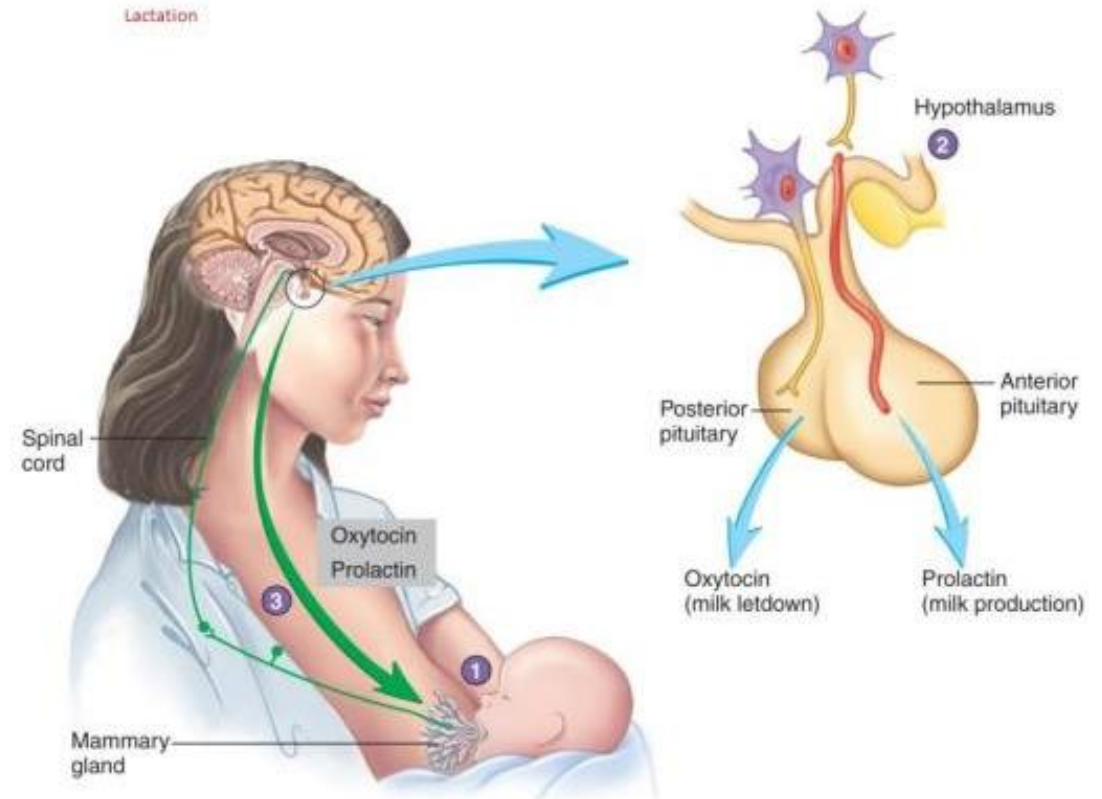
Borstgroei

- ▶ Groei borsten.
- ▶ Ook ingetrokken tepels zijn geschikt om borstvoeding te geven.
- ▶ Tijdens 1e helft zwangerschap groeien de borsten onder geleiding van oestrogenen en progesteron.
- ▶ 2e helft van de zwangerschap vormt zich kleine druppeltjes melk in de klieren.
- ▶ Grootte van de borsten zegt niks over de hoeveelheid melk. De vorm echter wel!



Hormonen

- ▶ Hormoon Oxytocine: zorgt voor het toeschietreflex.
- ▶ Gestimuleerd door het zuigen van de baby. Stimuleert naweeën waardoor minder bloedverlies na de bevalling en snellere uitdrijving placenta.
- ▶ Invloed van emoties.
- ▶ Hormoon Prolactine: zorgt voor melkproductie.
- ▶ Na de bevalling verhoogd aanwezig. Wordt gestimuleerd door het zuigen van de baby. Frequent voeden/kolven draagt bij aan een goede melkproductie.

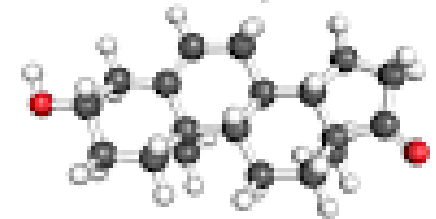


Bevalling

- ▶ Pijnmedicatie en oxytocine: Ongecoördineerd zuig-, slik- ademhalingsgedrag.
- ▶ Vacuüm: minder zuigreflex door de pijn.
- ▶ Oxytocine: bij nvo kan het oxytocine te laag zijn. Hierdoor minder goed tsr.
- ▶ Pijn moeder: verminderd tsr.
- ▶ Stress: verminderd tsr.
- ▶ Door oxytocine infuus een verminderde vrijlating van eigen oxytocine waardoor minder effectief tsr, verhoogd risico op post partum depressie
- ▶ https://www.nvkp.nl/fileadmin/nvkp/pdf/Dossiers/Oxytocine_dossier.pdf



OXYTOCINE



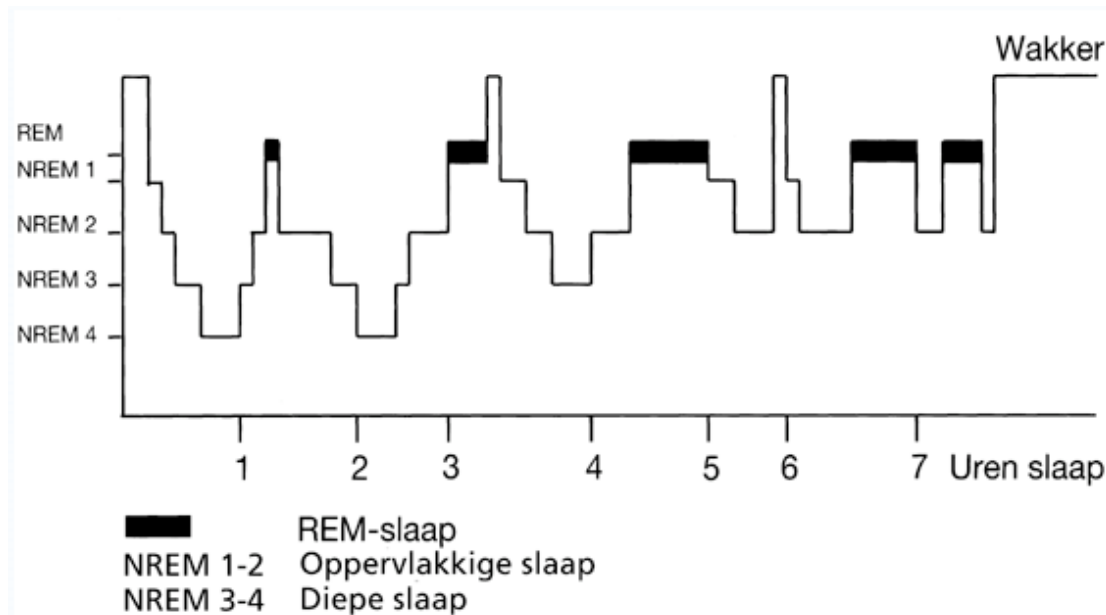
Huid op huid contact

- ▶ Stabiliseert de temperatuur baby.
- ▶ Stabiliseert de hartactie en ademhaling.
- ▶ Bloedsuikergehalte ligt hoger.
- ▶ Beter reflexen bij de baby, waardoor beter aanhappen.
- ▶ Bevordert een langdurige borstvoedingsrelatie.
- ▶ Verhoogd moeders hormoonlevels.
- ▶ Stimuleert de hormonale respons bij de partner, waardoor er beter op signalen van baby/peuter/kleuter gereageerd wordt.

A blurred photograph of a newborn baby being held by a person, likely a parent. The baby is in the foreground, and the person's face is partially visible in the background. The image is overlaid with a pink geometric design on the right side, consisting of several overlapping triangles and lines. The text 'Borstvoeding in het eerste uur' is written in a pink, sans-serif font across the lower part of the image.

Borstvoeding in het eerste uur

Beste start borstvoeding



- ▶ Aanleggen binnen 1 uur postpartum of z.s.m.
- ▶ De eerste dagen op wekbare momenten
 - wat zijn de signalen?
 - R.E.M. slaap = wakbaar.
 - baby in de buurt = rooming-in.
- ▶ Minimaal 8 tot 12x per 24 uur.
- ▶ Eerst 5-7 dagen vaak aanleggen = meer prolactine receptoren.

Voordelen beste start borstvoeding



The poster is titled "Successful Breastfeeding Poster" and features a central illustration of a mother breastfeeding her baby. Surrounding this central image are various icons and text blocks detailing the benefits of breastfeeding. The benefits are organized into several categories: health and safety for the infant, cognitive and emotional benefits for the child, and benefits for the mother and family. The poster uses a warm color palette of yellows, oranges, and browns.

Benefits to the Breastfed Infant

- It lessens the risk of being an obese later in life
- Less chance of developing eczema
- They are less likely to die of SIDS
- They have fewer ear infections
- They have better vision
- They have healthier brains **IQ**
- decreased anxiety
- increased confidence

Protects your baby from infections and diseases

Less chance of diarrhoea and vomiting

Natural food designed for your baby

It makes nappies less smelly

They have better skin

It can give you a great sense of achievement

Breastfeeding results in less sick days for parents

Breastfeeding satisfies baby's emotional needs

Better social development

Whats'In Breast Milk?

Breast milk is a combination of unique nutrients essential to a child's health

1% proteins	87% water	7% carbohydrates	7% fats
vitamins	minerals	hormones	4%

- ▶ Oefenen voor moeder en kind vóór de stuwing.
- ▶ Colostrum direct beschikbaar.
- ▶ Meconiumlozing gestimuleerd.
- ▶ Minder afvallen; sneller groeien.
- ▶ Minder geelzucht dus minder slaperige baby.
- ▶ Moeder groeit sneller in zelfvertrouwen!



Aanleggen van de baby

Hoe leg je de baby aan?

- Probeer in een comfortabele houding te zitten. Gekanteld bekken helpt hierbij.
- Baby is net wakker en alert.
- Buik op buik.
- De baby mag het hoofdje zelf bewegen. Help hierbij niet, dit leidt af.
- Baby's neus op tepelhoogte.
- Mond wijd open.
- Tepel en tepelhof worden aangehapt.
- Baby naar je toe trekken ipv de borst in de baby hangen.
- Baby in 1 rechte lijn leggen.



Oren, schouders en billen in 1 rechte lijn. Billen wat richting plafond.

Borst aanbieden voor wijde hap



C HOLD

U HOLD



CIGARETTE HOLD

NIPPLE SANDWICH

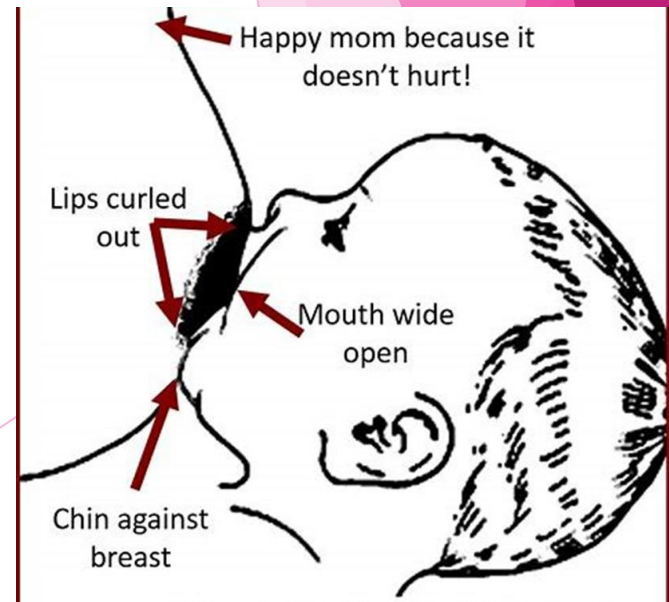


Het vormen van de borst

- ▶ Zeker de eerste dagen tot na de stuwing!
- ▶ Let er op dat de onderste vingers (dichts bij de kin) verder naar onderen ligt.

Wat moet je zien:

- ▶ Neus vrij.
- ▶ Mondje wijd open, lippen raken elkaar niet in de mondhoeken en liggen naar buiten.
- ▶ Kin en wangen in de borst.
- ▶ Mondje niet meer zichtbaar.



Taak kraamverzorgende en verloskundige

- ▶ Begeleiding bij het geven van borstvoeding met je handen op de rug: Hands off begeleiding geven.
- ▶ Duidelijke communicatie.
- ▶ Vraag wat moeder wil.
- ▶ Herhaling.
- ▶ Doel is om de moeder zo snel mogelijk vol zelfvertrouwen, zelfstandig borstvoeding te laten geven.





Houdingen

- ▶ Taak kraamverzorgende: verschillende houdingen oefenen in de kraamtijd, moeder vindt zelf haar eigen houding!
- ▶ Madonna.
- ▶ Doorgeschoven rugby.
- ▶ Rugby houding.
- ▶ Biological nuthering.
- ▶ Liggend.
- ▶ Tweeling aan de borst.

Madonnahouding

- ▶ Madonna houding: Hoofdje goed in de kom van de arm. Hand op bovenste bil van de baby. Nek en schouders ontspannen.
- ▶ Hoofdje is vrij om te bewegen! Reflexen komen zo beter uit= goede borstvoeding!
- ▶ Buik tegen buik.
- ▶ 1 rechte lijn!



Doorgeschoven rugbyhouding

- ▶ Zelfde houding voor de baby als Madonna, maar moeders andere arm ondersteunt de baby. Hand ontspannen houden, niet sturen!
- ▶ Onderarm moeder ondersteunt ruggetje baby, hand moeder blijft onstpannen.
- ▶ Met vrije hand kan een c-vorm gemaakt worden om het aan happen te vergemakkelijken.



Rugbyhouding



- ▶ Baby ligt buik tegen zij.
- ▶ Moeders hand ondersteunt het hoofdje. Niet sturen!
- ▶ Onderarm moeder stabiliseert het ruggetje van de baby.
- ▶ Goed na een sectio, bij laag geplaatste tepels.
- ▶ Niet prettig meer na een aantal weken. Baby wordt zwaar.

Biological nursering

- ▶ Moeder zit/ligt in onstpannen houding. Iets achterover.
- ▶ Baby in diagonaal op moeder liggend. Buik op buik!
- ▶ Hoofdje wordt ondersteund door elleboog moeder.
- ▶ Meest natuurlijke houding, waarin reflexen bijzonder goed gestimuleerd worden en hormonale respons het hoogste is.



Liggend voeden



- ▶ Baby goed buik tegen buik bij moeder.
- ▶ Zorg ervoor dat de baby niet terug kan rollen.
- ▶ Lijfje baby in 1 lijn.

Tweeling aan de borst



- ▶ Zorg voor extra tijd en aandacht voor de aanleg techniek.
- ▶ Soms helpt het om de eerst de baby's apart aan te leggen. Meer aandacht voor de individuele baby. Na een aantal dagen starten met dubbel aanleggen.
- ▶ Zorg voor comfortabele houding voor niet alleen de baby's maar ook de moeder.
- ▶ Bij een tweeling dient er meer hulp van vader/familie te zijn.

Effectief drinken aan de borst

Tot aan de kaaklijn zie je bewegingen. Bovenkant oortje beweegt en je hoort de baby slikken.

Niet effectief: Geen kaakbeweging meer maar alleen 'tutten'. Je ziet beweging bij de kin, niet bij de kaak.

Leer moeders dit de eerste dagen herkennen. Na ong. 3 dagen zullen zij het verschil gaan voelen!





Remmende factoren

- ▶ Schema's / voeden op de klok.
- ▶ Veel visite de eerste dagen.
- ▶ Bijvoeding en water. Er is geen bijvoeding nodig tenzij medisch geïndiceerd!
- ▶ Beperking van de voedingsduur als baby goed aan het drinken is. ***“Niet kijken naar de tijd, maar naar de effectiviteit!”***
- ▶ Beperking frequentie voedingen.

Plassen en poepen

	Plassen	poepen
Dag 1-2	1-3 keer een beetje plassen per dag	Meconium, zwart en plakkerig
Dag 2-4	4-6 natte luiers per dag, lichter van kleur	Overgangs-ontlasting donkergroen-geel
Dag 5 - 6 weken	Minimaal 6 goede natte luiers per 24 uur	Minimaal 3 tot ? gele spuitluiers per 24 uur, dun

- ▶ Let op:
- ▶ het ontlastingspatroon wordt pas na 4 tot 6 weken postpartum minder frequent!!
- ▶ Groene ontlasting = controle effectief drinkgedrag. Geen tijdslimiet aan de borst.

Ontlasting

- ▶ Ontlasting zegt veel!
- ▶ Groene ontlasting, veel krampjes, slecht groeien? Dan langer aan de eerste borst laten drinken!
- ▶ Krampjes horen er bij! Rijping darmen kan 6 maanden duren. Willen ouders de baby troost bieden?
- ▶ Buikmassage, dragen in een draagdoek, warmte toepassen, huid op huid contact, troost geven zijn effectiever dan infacol!

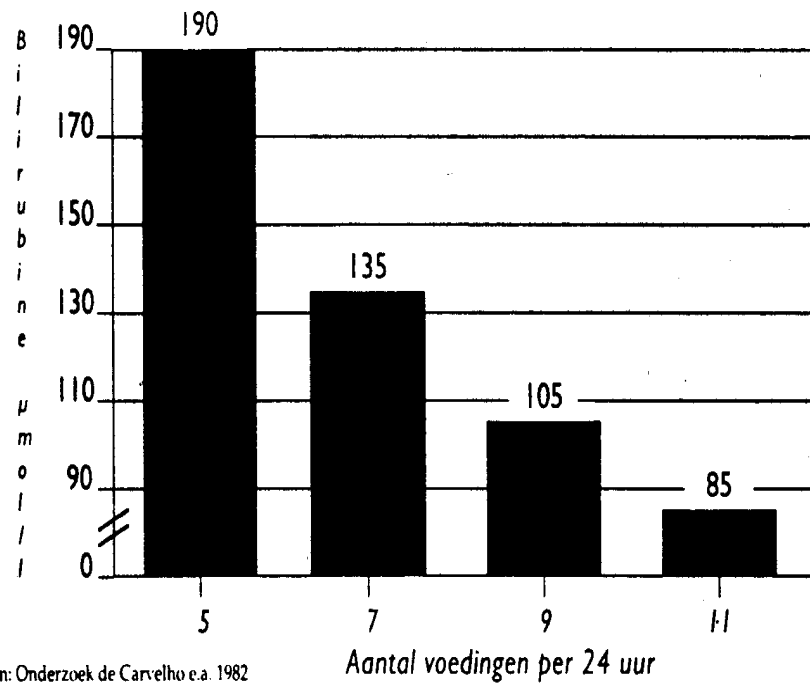


Stuwing

- ▶ Warmte vlak vóór de voeding.
- ▶ Reverse pressure tepelhof.
- ▶ Na de voeding koelen (witte koolbladeren, kwarkcompressen, gembercompressen).
- ▶ Goed steunende BH.
- ▶ Eventueel bij extreme stuwing borst in warm zout waterbadje.
- ▶ Evt. éénmalig leegkolven als de stuwing ernstiger wordt.
- ▶ Nooit salie tijdens de stuwing!
- ▶ Géén intake reductie!

Normaal	ernstig
Extra bloed en lymfe door hormoonwisseling, bron voor melkproductie	Borsten enorm hard en opgezwollen, erg pijnlijk en erg warm
Top dag 3-4	Moeder kan zich echt ziek voelen
Gevoelige, gespannen en warme borsten	Tepel is erg moeilijk te pakken
Lichte verhoging	Risico voor ontwikkelen mastitis
	Risico voor afname melkproduktie

Icterus

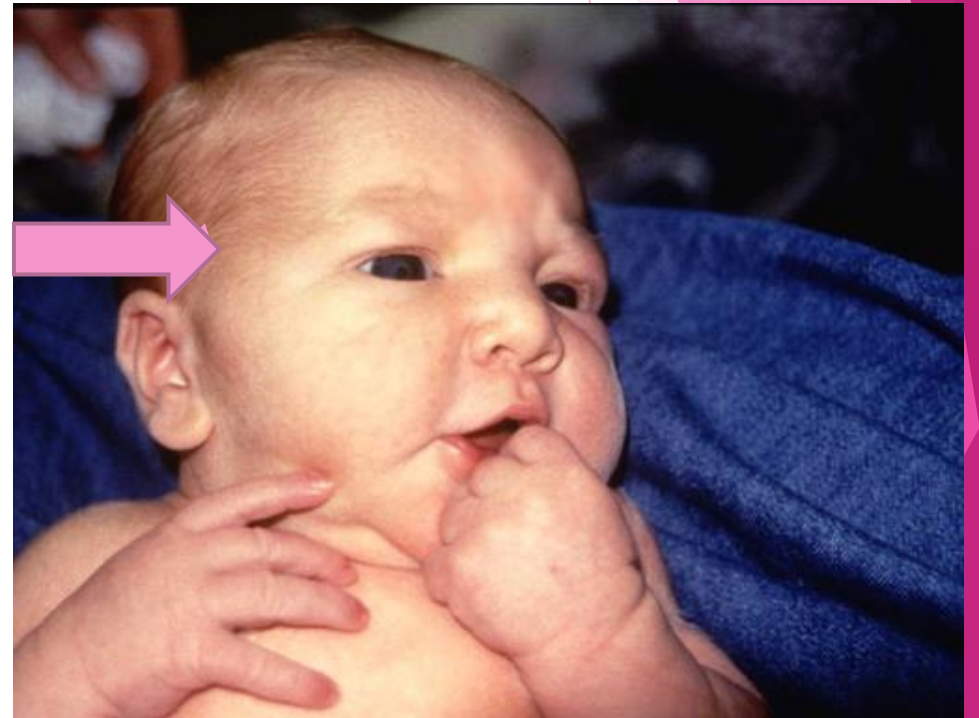


Bron: Onderzoek de Carvalho e.a. 1982

- ▶ Normaal vanaf 3e dag, piek 5e dag.
- ▶ Frequent slokjes colostrum voorkomen dat geelzucht een probleem wordt, want 98% van de bilirubine zit in de ontlasting (en maar 2% in de urine...)
- ▶ Borstvoedingsgeelzucht?
- ▶ Begint vanaf 5e dag, piek 15e dag, soms wel tot 12 weken verhoogde bilirubine.
- ▶ In principe onschuldig.

Groei van de baby

- ▶ Tijdens de kraamweek wordt de focus op de groei gelegd. Na afsluiten zorg opeens geen weegmoment meer. Minimale groei 100 gr. per week, na 3 weken terug op geb. gewicht. Bij borstvoeding geen max.
- ▶ Leer ouders de signalen van voldoende borstvoeding! (plas en poep, efficiënt drinken, alerte baby)
- ▶ Meest belangrijk: wat is effectief drinken?
- ▶ Iedere baby is anders, temperament heeft ook een grote invloed.
- ▶ Behoefte aan de borst. Frequentie wordt anders.



Problemen in en na de kraamtijd

- ▶ Tepelkloven
- ▶ Te korte tongriem
- ▶ Te korte lipriem
- ▶ Verstopt melkkanaal
- ▶ Mastitis
- ▶ Overproductie
- ▶ Te weinig melkproductie
- ▶ Candida
- ▶ D-mer



Tepelkloven

- ▶ 98% van de tepelkloven wordt veroorzaakt door foutief aanhappen/aanleggen.
- ▶ 2% door verkeerd zuiggedrag of pathologie (ult/tt)
- ▶ Advies: mondcontrole, zuigcontrole, aanhaptechniek verbeteren, houding moeder en baby verbeteren.
- ▶ Hygiëne.
- ▶ Direct resultaat.
- ▶ Vorm tepelkloof zegt iets over de manier van aanhappen.





Te korte tongriem

- ▶ Pijnklachten moeder.
- ▶ Vaak vacuumverlies.
- ▶ Minder melkproductie.
- ▶ Ontevreden baby.
- ▶ Minder groei.
- ▶ Klakkend geluid tijdens het drinken gedurende de hele voeding.
- ▶ Bovenstaande klachten? Dan advies klieven tongriem.
- ▶ Korte tongriem maar geen klachten? Dan klieven niet altijd noodzakelijk!



Te korte tongriem

- ▶ Hartvormige tong.
- ▶ Tong gootje.
- ▶ Klakkend drinken.
- ▶ Vacuüm verlies achter op de tong.
- ▶ Tong volgt niet.
- ▶ Tong kan niet uitgestoken worden.





Verborgen tongriem



Te korte lipriem

- ▶ Lip is moeilijk om te krullen.
- ▶ Ondanks wijd aanhappen pijn bij het voeden. Vaak boven op de tepel.
- ▶ Zuigblaasje op bovenlip.
- ▶ Minder goed vacuum.
- ▶ Alleen bij problemen bij de borstvoeding doorverwijzen kno arts.
- ▶ Vaak in combinatie met korte tongriem.

A close-up photograph of a person's hand gently holding their breast. The hand is positioned at the top of the breast, with fingers slightly curled. The skin is light-toned. The background is dark and out of focus, showing what appears to be a dark-colored bra or top. The overall lighting is soft and focused on the hand and breast.

Verstopt melkkanaal

Door o.a.

- ▶ Niet voldoende legen van de borst
- ▶ Afknellen van melkkanaal

- ▶ Geen hoge temp
- ▶ Wel pijnlijke, warme plek in de borst
- ▶ Éénzijdig
- ▶ goed behandelen om echte mastitis te voorkomen

Mastitis

- ▶ Hoge koorts.
- ▶ Moeder griepachtige verschijnselen.
- ▶ Pijn.
- ▶ Mogelijk beide kanten.

- ▶ Doorgaan met voeden of kolven, waarbij extra aandacht voor aanhappen, aanleggen en leegdrinken borst. (desnoods volledig leegkolven)
- ▶ Pijnstilling
- ▶ Rust
- ▶ Antibioticakuur is nodig wanneer na interventie de klachten niet afnemen.



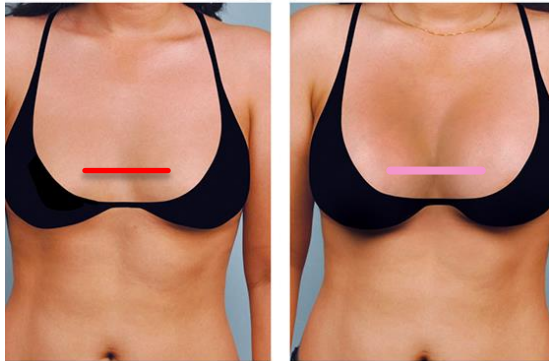
**Belangrijkste: Altijd controleren waardoor het komt!
Dus meekijken met de voedingen!**

Overproductie

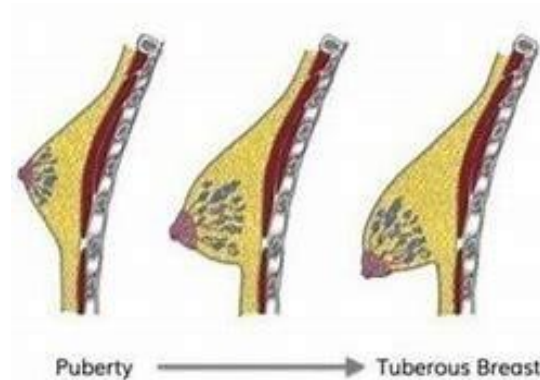
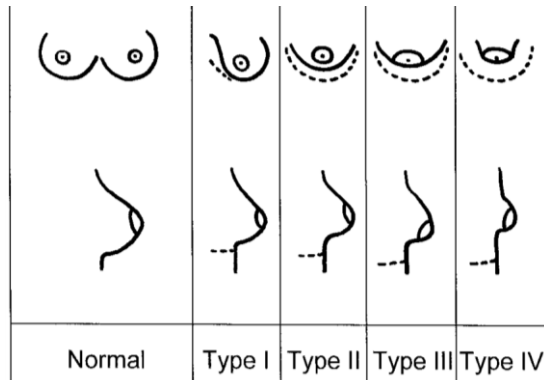
- ▶ Overproductie: het structureel te veel produceren van moedermelk.
- ▶ Na de stuwingsdagen, niet te verwarren met stuwing.
- ▶ 1 x helemaal leegkolven.
- ▶ Oorzaken uitsluiten: aanhap- en aanlegtechniek, schildklierproductie, prolactinoom.
- ▶ Leegkolven- zoutbadje- saliethee. Altijd in overleg met lactatiekundige.
- ▶ Contra/indicaties dostinex en saliethee.

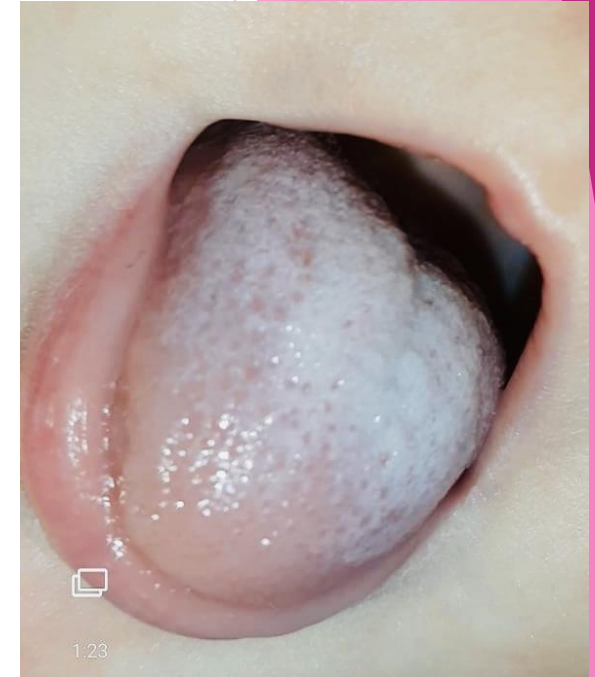
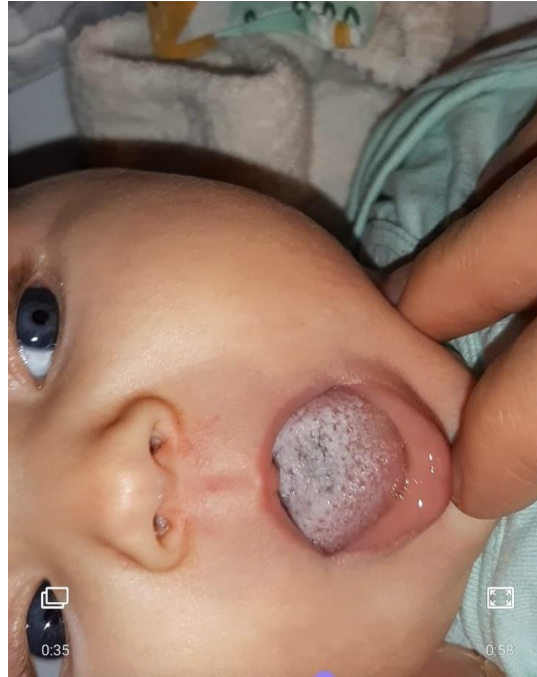


Te weinig melkproductie



- ▶ Komt maar zeer weinig voor!
- ▶ VG nagaan. Is moeder gezond, hoe is de bevalling verlopen, oxytocine bijstimulatie gehad, hormonale gestel, dostinex in vg, borstoperatie.
- ▶ Bij volledig gezond zijn: controle aanleg- en aanhaptechniek.
- ▶ Borstcompressie.
- ▶ Frequentie voedingen bespreken.
- ▶ Powerpompen.
- ▶ Kolven na de voeding.
- ▶ “Stimulerende middelen”: bv thee, shatavari, beschuit met muisjes, mother love capsules.





Candida

- ▶ Vaak pijn ná de voeding; branderig/stekend.
- ▶ Soms ook aan het begin als er kloofjes zijn door de slechte huidconditie.
- ▶ Soms zie je wat, vaak ook niet (bij moeder e/o baby).
- ▶ Schimmels groeien extra door suikers in de BV, warmte en vocht.
- ▶ Moeder extra gevoelig na antibiotica-kuur.

Behandeling candida

- ▶ Bij twijfel: tepels na iedere voeding schoonmaken met water:azijn/ water:citroensap of water:bessensap; 1:1 verdunnen, daarna insmeren met kokosolie. Baby ook beetje olie in het mondje.
- ▶ Overleg met huisarts voor behandeling. Moeder en kind moeten behandeld worden!
- ▶ Hygiëne!!
- ▶ Zoogcompressen regelmatig (bij iedere voeding) verwisselen.
- ▶ Zoveel mogelijk wassen op 60 graden met scheut azijn.
- ▶ Probiotica voor moeder wanneer er een antibioticakuur is ondergaan of in het ziekenhuis bevallen is.
- ▶ Alert zijn op voeding moeder: veel gisten en suikers maken gevoeligheid spruw groter.

D-mer of D-tsr

Dysforisch toeschietreflex of dysforisch milkejection reflex.

Een te sterke daling van het dopamine tijdens het toeschietreflex.

Gevoelens van depressieve, onbehagen, nare gedachten.



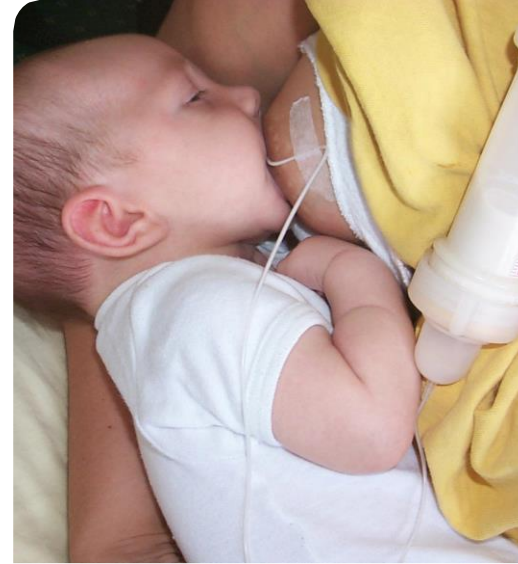
www.D-MER.org



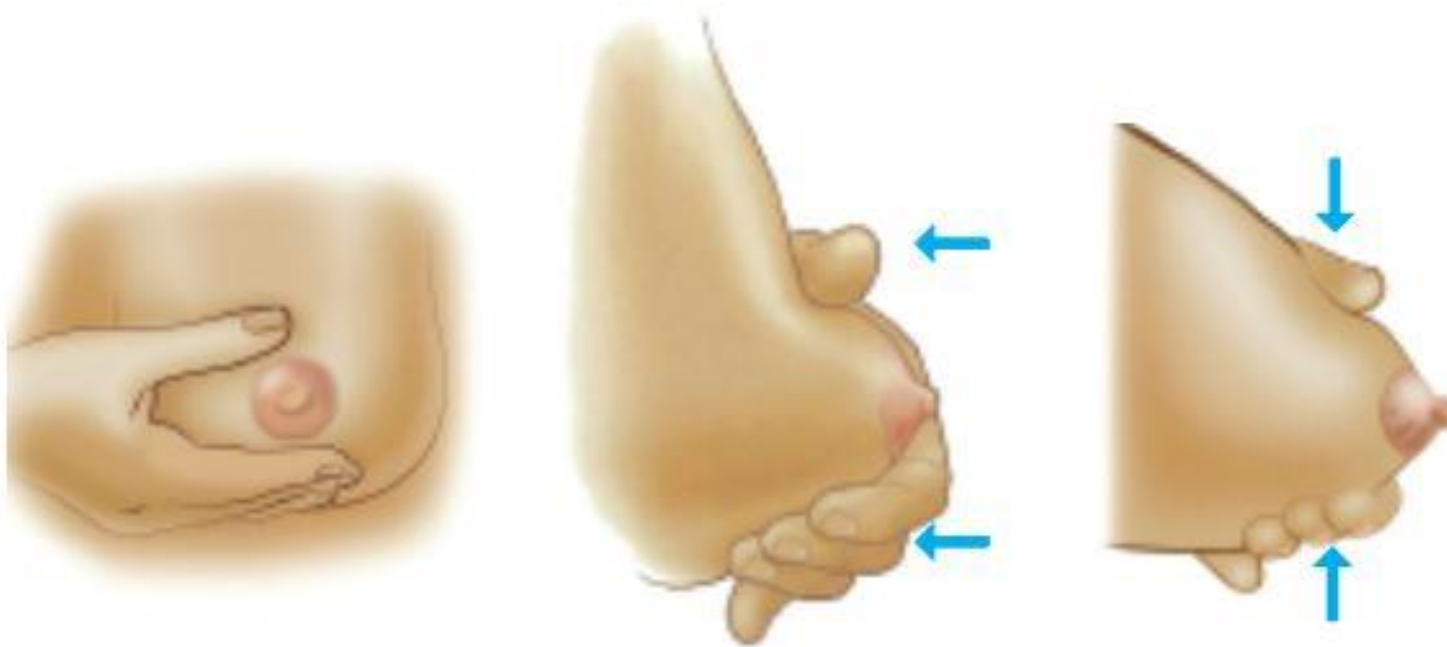
because
breastfeeding
shouldn't
make you
feel this way

Hulpmiddelen

- ▶ Kolven met de hand
- ▶ Electrisch kolven
- ▶ Vingervoeden.
- ▶ Bijvoeding aan de borst.
- ▶ Flesvoeding.
- ▶ Tepelhoedje.



Kolven met de hand



- ▶ Laat het één keer zien en vervolgens kan moeder het zelf doen.
- ▶ Vergroot het zelfvertrouwen.
- ▶ Geeft de eerste dagen meer melk en vettere melk.

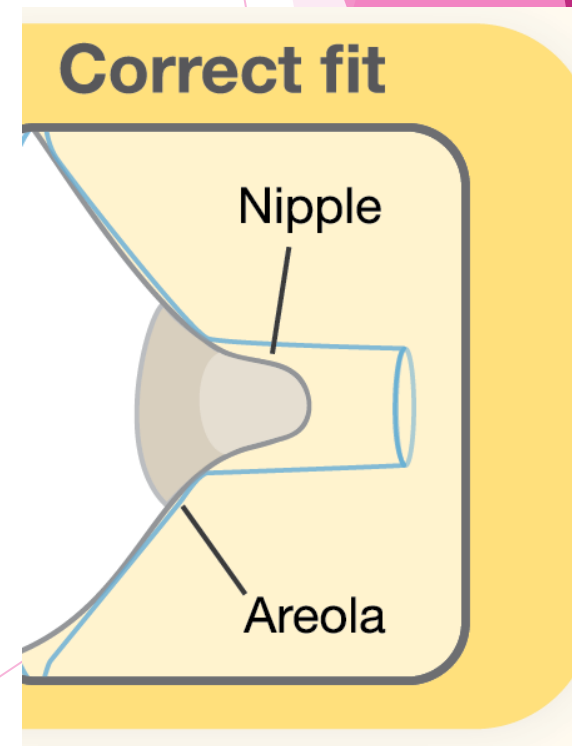
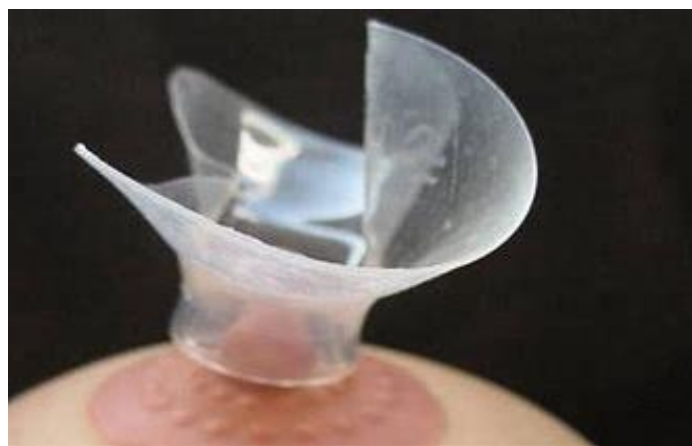
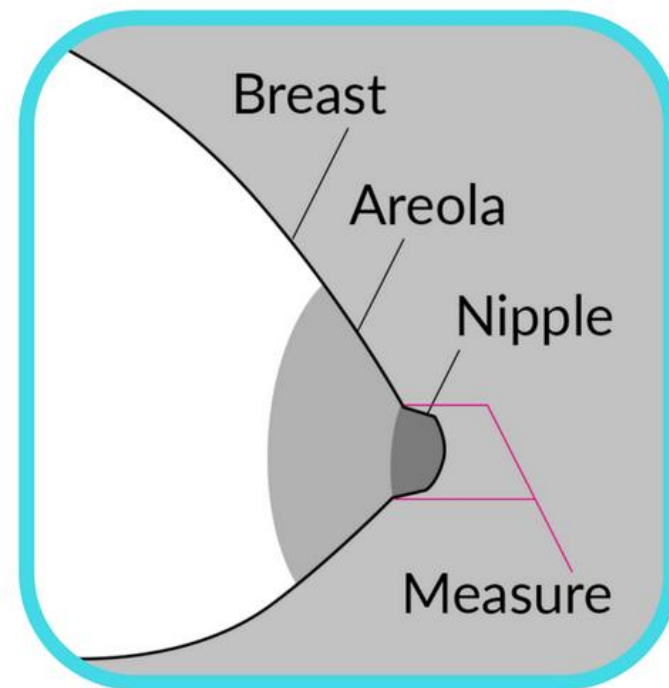
Elektrisch kolven

- ▶ Geeft tijdsbesparing.
- ▶ Incidenteel kolven= handkolven.
- ▶ < 3 dagen werken = enkelzijdig.
- ▶ > 3 dagen werken of stressvolle baan= dubbelzijdig kolven.
- ▶ Meerdere malen het tsr toepassen voor een betere stimulans.
- ▶ Bij een 2-fase systeem altijd meerdere keren de toeschietreflexfase gebruiken voor meer kolfopbrengst.



Juiste maat tepelhoedje of borstschild

- ▶ Gebruik tepelhoedje of borstschild, let op de maat!
- ▶ Een tepelhoedje gebruik je niet voor het tegengaan of het verhelpen van tepelkloven. Altijd controle aanhap- en aanlegtechniek. Je verhelpt het probleem niet door er een hulpmiddel op te zetten!



Dieet van de moeder

- ▶ Eten en drinken naar behoefte!
- ▶ Gezonde vetten zoals: avocado, noten, vis, pitten en zaden.
- ▶ Overal waar “te” voor staat is nooit goed!
- ▶ Een gevarieerd dieet zorgt voor een meer gevarieerd microbioom welke de gezondheid positief beïnvloed.
- ▶ Omega 3 is erg belangrijk.



Lactatiekundige

Jessie van Dijk-Budding, lactatiekundige IBCLC
Kraamzorg Rotterdam en omstreken.

www.praktijkjessie.nl

06-40230917

Graag aangeven waar je meer informatie over
wil krijgen tijdens de bijscholingen. Dit per mail
doorgeven.