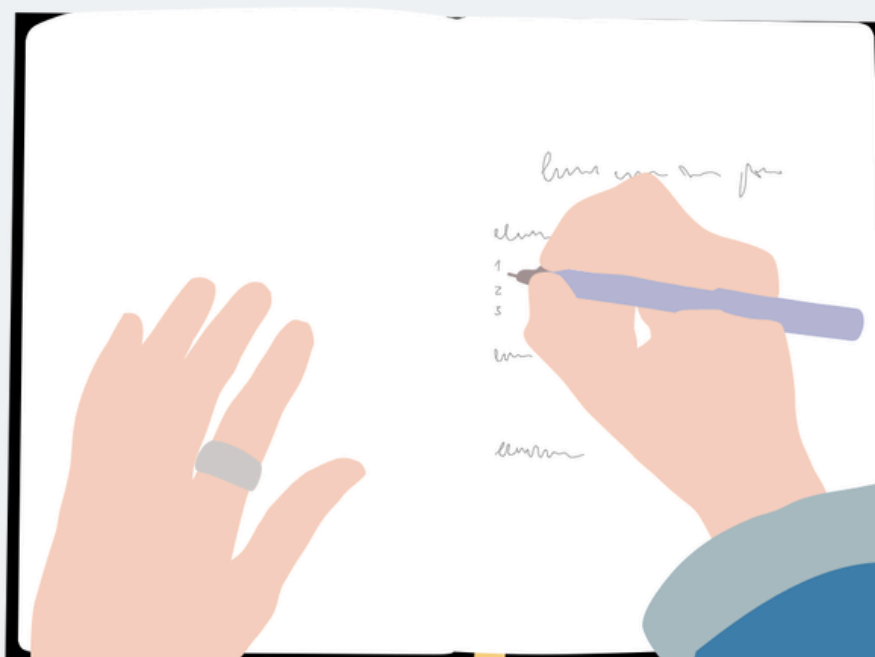


PARENT
VILLAGE



SOS borstvoedingsplan

EEN KORTE GIDS OM JE VOOR TE BEREIDEN OP JE
BORSTVOEDING TIJDENS DE KRAAMWEEK



A stylized illustration of a pregnant woman from the waist up. She has dark skin and short black hair. She is wearing a long-sleeved, button-down red dress. Her right hand is resting on her belly. The background is plain white.

HEY MAMA (TO BE)

Hoera, je verwacht een baby! Straks begint er een heel nieuw hoofdstuk. Het starten met borstvoeding is één van de meest intieme processen, maar kan ook een uitdagende zijn. Misschien voel je al een gezonde spanning: gaat het lukken? Zal het vermoeiend zijn?

In deze gids geven we je een eerste introductie. Niet om een strak schema op te stellen (want noch een baby, noch borstvoeding laat zich plannen), maar om je wensen uit te spreken. Door nu al stil te staan bij wat jij belangrijk vindt, creëer je rust voor jezelf, je partner en je netwerk.

Je hoeft dit niet alleen te doen.
Welkom in Parent Village.

EEN STRAK PLAN? NEE! EEN CADEAUTJE AAN JE TOEKOMSTIGE ZELF!

Waarom we het over *wensen* hebben en niet over een *plan*? De term *borstvoedingsplan* klinkt misschien zelfs een beetje tegenstrijdig. Want laten we eerlijk zijn: een baby laat zich niet regisseren en de start van borstvoeding laat zich nooit volledig plannen. Zelf spreken we daarom veel liever over *borstvoedingswensen*.

MAAR...

Weet je waarover geen twijfel bestaat? Dat het ontzettend waardevol is om op voorhand stil te staan bij wat **jij** belangrijk vindt. Zie dit document dan ook vooral als een cadeautje aan je toekomstige zelf.

HOE KAN DIT WERKBOEK JE HELPEN?

- Door nu alvast in die *voedings-vibe* te duiken, zet je je eigen wensen helder op een rijtje én kan je **keuzes maken in alle rust**. Het is nu het moment om die beslissingen te nemen. Straks, tijdens de geboorte, heb je immers wel wat beters te doen (zoals, oh ik noem maar wat: een mens op de wereld zetten).
- Een bewuste voorbereiding zorgt niet alleen voor rust bij jezelf, maar ook bij je partner én het netwerk om je heen. Je geeft hen duidelijkheid over je wensen. Dit geeft iedereen een mooie houvast en maakt het makkelijker om je volledig over te geven aan het moment: samen landen met je baby.

- Dit borstvoedingsplan kan voor jou spreken wanneer jij het niet kan, niet durft of de woorden niet vindt (de bevalbubbel is een bizarre bubbel). Onthoud wel: een plan is **een kompas**, geen wetboek. Het kan altijd anders lopen dan gepland. En stél dat het anders loopt, is dat ook oké. Je doet het namelijk altijd goed.

Kortom...



De kracht van een borstvoedingsplan:



is niet per se dat A4'tje.



is het proces van alle opties (ver)kennen
& achterhalen wat voor jou belangrijk is.

magische start

GOLDEN HOUR

De eerste uren na de geboorte zijn een soort portaal. Een magische, kwetsbare overgang waarin jij en je baby voor het eerst écht *hallo* zeggen. Het is de tijd waarin jullie elkaar leren kennen, de eerste hechting ontstaat en de basis voor de voeding wordt gelegd. Hier draait alles om rust, nabijheid en vooral: tijd. Door bewust ruimte te maken voor dat allereerste huid-op-huidcontact, geef je je kindje de kans om op een zachte, natuurlijke manier te landen. En die zachte start zorgt voor een impact die je nog heel lang zal voelen.



HET GOUDEN UUR IS JULLIE HEILIGE BUBBEL...

Dat eerste ononderbroken uur na de geboorte is heilig*. Laat de wereld (en het wegen van de baby) maar even wachten. Jouw baby bloot op jouw borst; dat is niet alleen heerlijk, het is pure biologie. Dit huid-op-huidcontact helpt je baby om op aarde te komen: de temperatuur, ademhaling en hartslag stabiliseren en de stress van de geboorte smelt langzaam weg.

Ondertussen viert jouw lijf een oxytocine-feestje. Dit knuffelhormoon versterkt jullie band en je geeft je borstvoeding het startschot dat het nodig heeft. Vaak vindt de eerste voeding heel intuïtief en spontaan binnen dit uur plaats. Het is de mooiste basis voor vertrouwen, verbinding en gezondheid die je je kunt wensen.



... EN HUID-OP-HUID WORDT JULLIE GEHEIM WAPEN

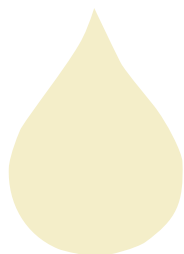
Huid-op-huidcontact is niet alleen aan te raden voor dat eerste uurtje. Het is jullie geheime wapen voor de komende periode: trek dat shirt uit, gooi een warm deken over jullie beiden en laat je baby maar lekker op je blote borst rusten.

Waarom dit een biologisch wondermiddel is? Het houdt de bloedsuikerspiegel van je kleintje stabiel, reguleert de temperatuur en zorgt ervoor dat je baby minder huilt. Maar voor jou is het minstens zo belangrijk: die constante nabijheid geeft je zelfvertrouwen een boost en zorgt dat die melkmachine daarboven precies weet wat haar te doen staat.

**Wanneer de natuur het toelaat is dit het ideale scenario. Het is mogelijk dat er een korte onderbreking noodzakelijk is door bepaalde medische situaties. Bespreek dit (nadien) zeker met je zorgverleners.*

het prille begin

STARTEN MET BORSTVOEDING



VLOEIBARE POWERSHOT VOOR JE BABY? HET COLOSTRUM!

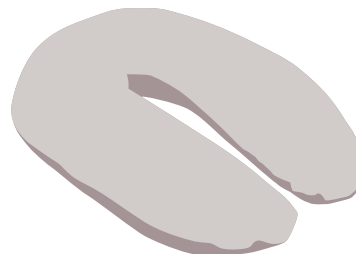
Maak je in die eerste dagen geen zorgen over liters of grote hoeveelheden. Jouw eerste melk, het colostrum, is dik, kleverig en prachtig goudgeel. Wij noemen het niet voor niets *vloeibaar goud*.

Hoewel het om kleine beetjes gaat, zit het bomvol cruciale voedingsstoffen en antistoffen die je baby beschermen tegen infecties en het immuunsysteem een waanzinnige kickstart geven. Het is precies de geconcentreerde kracht die die kleine maag nodig heeft om te groeien.

AANLEGGEN? EERLIJK IS EERLIJK: DAT VERGT OEFENING!

Aanleggen voelt in het begin soms als een onhandige choreografie met te veel armen, te veel benen en te veel factoren om rekening mee te houden. Geen paniek, jullie moeten dit allebei nog leren!

De gouden regel? Maak het jezelf en je baby zo comfortabel mogelijk. Enkele pro tips? Die geven we je hier!



Zak weg in de kussens: zorg dat je schouders **ontspannen** zijn en je rug goed ondersteund wordt. Als jij verkrampt zit, voelt je baby dat ook.



Zorg dat je kindje helemaal naar jou toe gedraaid ligt: **buik tegen buik**.



Breng je baby naar je borst, niet je borst naar je baby. Denk **neus naar je tepel**. Mik met de neus richting je tepel, zodat je kindje het hoofdje een beetje naar achteren moet kantelen om aan te happen. Dat zorgt voor de mooie, grote hap waar we naar op zoek zijn.

week 1 DE KRAAMWEEK

In het begin is het even zoeken naar het ritme. Je zult merken dat je baby vaker wil drinken dan je misschien dacht. Dat noemen we *voeden op vraag*, maar eigenlijk is het gewoon luisteren naar de biologische klok van je kindje. Voeden op verzoek verloopt via de hongersignalen van je baby.

In de wereld van borstvoeding laten we de klok voor wat hij is. Vergeet vaste tijdstippen, vergeet de 'voeden om de drie uur'-regel die je oma misschien nog adviseerde. We gaan over op voeden op vraag. Dat klinkt misschien spannend, want hoe weet je nu wat je baby wil? Hij kan niet eens praten? En je bent nog maar net mama van je kindje! Zie het een beetje als een dans van vraag en aanbod. En je zal zien, eigenlijk is het de meest natuurlijke dans die er bestaat.



Voeden op verzoek houdt voornamelijk in dat je de taal van je baby leert spreken. Dat je leert luisteren zonder woorden. Je baby praat namelijk de hele dag tegen je, door zijn lijfje te gebruiken. Door de vroege hongersignalen te herkennen, kun je voeden voordat de spanning (en, ahum, het volume) oploopt. Zo blijft de sfeer aan de borst rustig en ontspannen.

We zetten de 3 fases van de hongersignalen even voor je op een rijtje:

1 DE VROEGE SIGNALLEN

In deze fase is je baby nog heel rustig. Hij wordt langzaam wakker of beweegt wat meer in zijn slaap. Signalen?

- Je ziet je baby kleine **smakbewegingen** maken met de lippen of de tong uitsteken.
- Je baby's **zoekreflex** schiet in actie: zijn hoofdje draait heen en weer draait, op zoek naar de borst.
- Je baby brengt zijn **vuistjes naar zijn mond** of begint zachtjes op zijn vingers te zuigen.

"Mam, ik begin een beetje trek te krijgen"

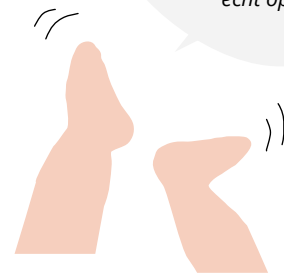


2 DE ACTIEVE SIGNALLEN (LEES ALS: DE DUIDELIJKE HINT)

Als je de eerste signalen hebt gemist (geen stress, dat gebeurt de beste!), wordt je baby wat dwingender in zijn bewegingen.

- Je kindje wordt onrustig, wriemelt, strekt de beentjes of maakt trappelende bewegingen.
- Je kindje hapt naar alles wat in de buurt van zijn mond komt.
- Je hoort kleine ongeduldige geluidjes, zuchtjes en kreuntjes.

"Ok, de milk bar mag nu wel echt open"

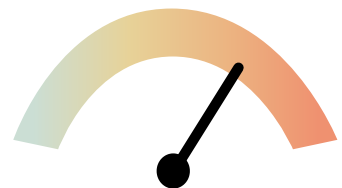


3 DE LATE SIGNALLEN (OFTEWEL: DE NOODREM)

Huilen is het allerlaatste signaal. Je baby is nu overstuur en heeft het even helemaal gehad.

- Je baby huilt hard of brult. De stresshormonen gieren nu door zijn lijfje. Jawel, hij is hangry!
- Je baby maakt zich helemaal stijf of loopt rood aan.

"HALLO! Ik verga van de honger!"



TIP WANNEER JE BABY OVERSTUUR IS:

PROBEER JE BABY EERST TE KALMEREN (HUID-OP-HUID) ALS HIJ HARD HUILT. EEN OVERSTURE BABY HAPT NAMELIJK LASTIGER AAN.

ie team

JE PARTNER OF SUPPORT

Oké, jij bent degene die de baby aanlegt. Maar borstvoeding geven doe je wel samen. Het is, in een ideale wereld, een teamsport. Want hoewel je partner of andere spilfiguren in je netwerk geen borstvoeding kunnen geven, kunnen ze verder wél echt alles. Sterker nog: met een bodyguard, cheerleader en logistiek manager aan je zijde, is de uitdaging van borstvoeding slechts half zo groot.

Het succes van een borstvoedingsavontuur valt of staat met de steun die je krijgt. Als je partner en je netwerk er mee in geloven, zich mee voorbereiden en jouw wensen mee bewaken, creëren jullie samen de veilige bubbel die nodig is om de melkstroom op gang te brengen.

DE ONMISBARE ROL VAN DE NIET-VOEDENDE OUDER

Terwijl jij je focust op het verbinden met je baby, kan je partner de wereld om jullie heen even *on hold* zetten. Denk aan:

- **Bodyguard:** bezoek vriendelijk de deur wijzen als de baby (of jij!) moe is.
- **Catering:** aanvoeren van water of snacks. Je krijgt namelijk enorme dorst en honger van borstvoeding geven!
- **Logistiek:** baby verschonen, boertjes laten en huid-op-huidcontact overnemen zodat jij even kunt douchen of slapen.
- **Motivator:** bemoedigende woorden bieden op lastige momenten.

SAMEN VOORBEREIDEN

Wacht niet tot de baby er is om jullie aanpak te bespreken. Overloop tijdens de zwangerschap al eens rustig deze vragen:

- 1 **Waarom** willen we dit? Weten *waarom* je het doet, maakt het makkelijker vol te houden op moeilijke momenten.
- 2 Ieders **rol** tijdens het voeden? En wat met de nachten?
- 3 Wie laten we de eerste dagen toe in onze bubbel en wie niet, om de **rust** te bewaken?
- 4 Wanneer roepen we **hulp** in (van een lactatiekundige of de Parent Village app)?
- 5 Hoe geef ik aan **wat ik nodig heb** zonder in een discussie te belanden?

Kortom, bereid je **samen** voor. Kijk samen naar videolessen over aanleggen. Twee paar ogen zien meer dan één, zeker als de ene ouder nog half op een hormonenwolk vertoeft. Word mede-expert, die ziet of de baby goed hapt, of de houding comfortabeler kan en of de mama iets nodig heeft.

GEEN PARTNER IN HUIS? GEEN PANIEK!

DAT BETEKENT NIET DAT JE ER ALLEEN VOOR STAAT! ZOEK VERTROUWENSPERSONEN IN JOUW VILLAGE DIE HET VERSCHIL KUNNEN MAKEN OP KERNMOMENTEN.

onties onties

VERSCHILLENDE MANIEREN

Borstvoeding is geen *one size fits all*. Er is géén enige juiste manier. Voor de ene mama voelt aanleggen als de meest natuurlijke zaak van de wereld. Voor de andere voelt het beter om de regie in eigen handen te houden via de kolf.

Vermeld in je plan hoe jij het voor je ziet. Wil je exclusief live voeden? Sta je open voor kolven als het (even) niet lukt? Of is fulltime kolven vanaf dag 1 jouw bewuste keuze? Alles is oké.

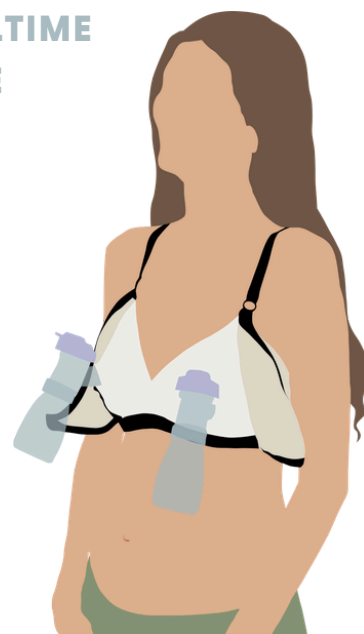
**WAT JE KEUZE OOK IS: JE GEEFT JE BABY HET BESTE VAN JEZELF.
EN DAAR MAG JE VERDOMD TROTS OP ZIJN.**

OPTIE 1: LIVE AANLEGGEN



De klassieke manier: je baby aan de borst. Het is de meest directe vorm van vraag en aanbod. Je lijf reageert op het speeksel van je baby en past de melk daarop aan. Het is praktisch (geen afwas!), maar het vraagt in het begin ook om een flinke dosis geduld terwijl jullie het aanleggen onder de knie krijgen.

OPTIE 2: FULLTIME OF PARTTIME KOLVEN



Soms loopt het leven anders: misschien moet je baby nog even aansterken in het ziekenhuis, had je een nare ervaring of vind je het fijn dat je partner ook een flesje kan geven. Wat de reden ook is: kolven is **ook** borstvoeding geven.

Als je kiest voor kolven, voltijds of deeltijds, neem je zelf controle over je melkvoorraad. Het vraagt wat meer organisatie, maar het resultaat is precies hetzelfde: vloeibaar goud voor je kleintje.

fysiologie

DE MOTOR MOET DRAAIEN

Of er nu een baby aan je borst drinkt of een kolfapparaat zijn werk doet: de biologie achter de schermen blijft hetzelfde. Je borsten werken volgens het principe van vraag en aanbod. Om die motor goed te laten draaien, is het essentieel dat je borsten regelmatig effectief geledigd worden. Wat nog?

1

HUID-OP-HUID

Ook als je kolft, doet huid-op-huidcontact wonderen voor je opbrengst. Het zet de hormonen in gang, die de melk laten stromen.

2

OXYTOCINE

Stress is de vijand van de toeschietreflex. Of je nu aanlegt of kolft: zoek een fijn plekje, adem diep in en denk aan je baby.

3

REGELMAAT

Je lijf moet weten dat de melk nodig is. Vooral in die eerste weken geef je *melkbestellingen* best regelmatig door aan de keuken.

MANUEEL KOLVEN: DE KRACHT VAN JE EIGEN HANDEN

Hoewel we bij kolven meestal aan apparaten denken, zijn je eigen handen eigenlijk de meest efficiënte tool, zeker de eerste dagen. Manueel kolven is zachter, je voelt precies wat je doet en de directe huid-op-huidstimulatie is een krachtig signaal voor je hormonen om de melk te laten stromen.

Het is dus een handige techniek om in de vingers te hebben: om even de druk van een volle borst te halen, een ontstoken oogje te behandelen (jep) of je baby dat extra druppeltje colostrum te geven. In de Parent Village app laten we je aan de hand van heldere video's precies zien hoe je die zachte, masserende beweging maakt.

PRENATAAL KOLVEN: EEN EXTRA BACK-UP (GÉÉN VERPLICHTING)

Je kan ook overwegen om vanaf week 37 van je zwangerschap alvast contact te maken met je productie. Let wel: dit is zeker niet voor iedereen nodig. Bij een vlotte zwangerschap, regelen je lijf en je baby dat straks prima samen.

Het kan echter in specifieke situaties een optie zijn om alvast wat *vloeibaar goud* achter de hand te hebben voor extra gemoedsrust. Bijvoorbeeld bij zwangerschapsdiabetes, een geplande keizersnede of een meerlingenzwangerschap. Of gewoon na een eerdere pittige ervaring.

Overleg wel altijd eerst even met je vroedvrouw of gynaecoloog voor je hiermee start.

eerste weken

DO'S EN DON'TS

We geven graag nog enkele belangrijke wegwijzers mee, om de opstartfase te bewaken en die *zachte landing* waar te maken tijdens de kraamweek:

DO'S

✓ HUID-OP-HUID ALS PRIORITEIT

Niet alleen in het eerste uur, maar de hele dag door. Het is de brandstof voor je oxytocine en houdt je baby alert en tevreden.

✓ VOEDEN OP VERZOEK

Vertrouw op de hongersignalen van je baby, niet op de klok. Minimaal 8 tot 12 keer per 24 uur voeden, is heel normaal (we know, dat is vaak!).

✓ OMARM NACHTVOEDINGEN

's Nachts is je prolactine-spiegel (het melkaanmaak-hormoon) op zijn hoogst. Die sessies zijn de motor voor je productie.

✓ ZORG VOOR JEZELF

Drink voldoende, eet regelmatig en luister naar je lichaam. Dit vraagt energie. Rust ondersteunt herstel én melkproductie.

✓ HULP INSCHAKELEN

Voelt het pijnlijk? Twijfel je of baby goed hapt? Wacht niet tot dag 5, maar klop meteen aan bij een vroedvrouw of lactatiekundige.

DONT'S

✗ DE KLOK LATEN HEERSEN

Je baby heeft geen horloge. Voeden op een strak schema (bijv. om de 3 uur) kan je natuurlijke productie juist tegenwerken.

✗ TE SNEL FOPSPENEN

Parkeer de fopspeen de eerste weken. Je wilt dat je baby elke zuigbehoefte aan de borst bevredigt, om je productie te stimuleren én de techniek goed te leren.

✗ ONNODIGE BIJVOEDING

Tenzij er een medische noodzaak is, heeft je baby genoeg aan jouw (colostrum)melk. Bijvoeden zonder overleg geeft je borsten het signaal dat ze minder hoeven te maken. Niet ideaal.

✗ HET RITME NIET ZELF BEPALEN

Heeft je baby honger? Dan gaat hij aan de borst. Opruimen? Hoeft niet. Bezoek? Kan wachten. Of, nog beter, een glas water voor je halen.

Borstvoedingsplan van

WAAROM KIES IK VOOR BORSTVOEDING?

IETS OVER ONS

HET ALLERBELANGRIJKSTE IN EÉN ZIN

NUTTIGE INFO OVER MIJN ZWANGERSCHAP

MIJN VORIGE ERVARING(EN)

HET VOORKEURSCENARIO

SUPPORT

PARENT VILLAGE

HOE ZIET ZO'N PLAN ER DAN UIT?

Voor je erin vliegt geven we je graag een voorbeeld van wat een borstvoedingsplan nu eigenlijk is. En hoe het eruit kan zien.

Je zal zien: een borstvoedingsplan is allesbehalve standaard. Daarom moedigen we je aan om samen met je partner tot een persoonlijk plan te komen dat **jullie eigenheid en wensen** mooi weerspiegelt.

het plan

ONDERDELEN

WAAROM KIES IK VOOR BORSTVOEDING?

DIT IS DE KERN, DE WAAROM

IETS OVER ONS

**WAT VOOR TEAM ZIJN JULLIE?
WAAR KIJKEN JULLIE NAAR UIT?**

HET ALLERBELANGRIJKSTE IN ÉÉN ZIN

DE BELANGRIJKSTE BORSTVOEDINGSWENS

NUTTIGE INFO OVER MIJN ZWANGERSCHAP

**WAT IS GOED OM WETEN VAN
JE ZWANGERSCHAP?**

MIJN VORIGE ERVARING(EN)

**WAT NEEM JE MEE UIT
(EVENTUELE) VORIGE
ERVARINGEN?**

HET VOORKEURSSCENARIO

**HOE ZIE IK HET VOOR ME?
WAT IS MIJN IDEALE SCENARIO?
WELKE OPTIES WIL IK PROBEREN?
WAT WIL IK ABSOLUUT NIET?**

SUPPORT

**WIE MAAKT DEEL UIT
VAN JOUW VILLAGE?
WAT IS DE ROLVERDELING?
HOEVEEL FYSIEKE BEGELEIDING
VOELT VEILIG?**

GRENZEN OM TE BEWAKEN

**WANNEER TREKKEN WE AAN DE ALARMBEL & WIE SCHAKELN WE IN?
HOE BESCHERMEN WE ONZE 'BUBBEL'?**

EXTRA REFLECTIES

**WAT MAAKT ME BANG OF ONZEKER OVER BORSTVOEDING?
WAT BIJ SCENARIO'S ZOALS VROEGGEBOORTE, KEIZERSNEDE OF BIJVOEDING?**

MEDISCHE VOORGESCHIEDENIS OM REKENING MEE TE HOUDEN

CHECKLIST RELEVANTE MEDISCHE FACTOREN

startklaar?

PRAKTISCHE CHECKLIST

Ben je klaar voor je borstvoedingsavontuur? Vink hieronder nog even de handige checklist af!

CHECKLIST BORSTVOEDINGSPLAN

- Infosessie rond borstvoeding gevolgd
- Postpartum zorgteam samengesteld: je village voor de kraamtijd!
- Zorgverlener gecontacteerd: zorg dat je tijdig een vroedvrouw betreft!
- Manueel kolven geoefend
- Intentie besproken en afgestemd met je partner
- Borstcontrole gedaan bij je vroedvrouw
- Nodige accessoires* in huis: voedingsbeha en -kleding, borstkompressen, tepelzalf,...
- Relevante mensen uit je netwerk geïnformeerd van je borstvoedingswensen

* Weet je nu al dat je gaat kolven? We raden aan om pas na de bevalling een kolf te kopen. Het aanbod is best groot, en vaak weet je pas na een tijdje welke kolf bij je past. Een kolfconsult kan hierbij helpen!





PARENT VILLAGE

Colofon

Info: Care 4 education

Tekst: Care 4 education

Vormgeving: Sanne Ruelens

© Care 4 education VOF, 2026

Alle rechten voorbehouden.

De online cursus is enkel bedoeld voor eigen gebruik. Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt op welke wijze en/of door welk ander medium dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Care 4 education streeft ernaar eerlijke, praktische en correcte informatie te delen met haar lezers. Dit e-book werd dan ook met de grootste zorg samengesteld, de inhoud ervan is grondig geresearcht, maar Care 4 education kan geen garantie geven voor de volledigheid, het actueel zijn, noch de juistheid van de verstrekte informatie. Care 4 education is niet aansprakelijk voor eventuele schade door oorzaak van ongelukken, nalatigheid, verkeerd gebruik of het niet naleven van de gebruiksinstructies of de handleidingen vermeld in deze cursus. Algemeen advies kan nooit de individuele, aangepaste zorg van een zorgverlener vervangen. Twijfel je of zit je met een (medisch) probleem, neem dan zeker contact op met jouw zorgverlener. De Algemene Verkoopsvoorwaarden zijn hierop van toepassing.