

## **Informatiefolder nr.12**

### **Voeding van de moeder tijdens de borstvoedingsperiode**

Uit onderzoek blijkt dat in ontwikkelingslanden, waar zogende moeders zelf licht ondervoed zijn, er voldoende melk van voldoende kwaliteit geproduceerd wordt voor hun baby.

Bij vrouwen die over het algemeen goed doorvoed zijn, blijft de samenstelling van de melk meestal stabiel, zelfs als ze niet goed eten.

Altijd belangrijk is dat de moeder een gezonde, evenwichtige voeding neemt. Slecht eten heeft invloed op haar eigen gezondheid. Haar eigen reserves worden aangesproken, waardoor haar energie en de weerstand tegen ziekten afneemt.

Het hoeft geen speciale voeding te zijn en er hoeft ook geen voeding vermeden te worden. Gekruide voedingswaren, knoflook, kool of alcohol hoeven niet ontzegd te worden. Soms kunnen bepaalde voedingsmiddelen de baby wat last bezorgen. Maar gewoonlijk kunnen 'krampjes', 'winderigheid' en huilen verminderd worden door de techniek van het voeden te veranderen, i.p.v. de voedingsgewoonten van de moeder. Baby's leren namelijk te eten wat de moeder eet, omdat ze ook in de baarmoeder dit voedsel "geproefd" hebben. In tegenstelling tot baby's die alleen kunstvoeding krijgen, eten borstgevoede baby's zeer gevarieerd.

Er wordt vaak gezegd dat zogende vrouwen 500 extra calorieën moeten gebruiken. Dit is niet perse waar. Sommige vrouwen eten meer en anderen eten minder gedurende de borstvoedingsperiode. Gewoon eten, zonder ingewikkelde dieetvoorschriften als je een hongergevoel hebt, volstaat prima.

Obstipatie (verstopping) en donkere, sterk ruikende urine zijn beide tekenen dat de moeder wat meer mag drinken.

Naar behoefte drinken is voor de zogende moeder de beste manier om voldoende vocht binnen te krijgen. De meeste moeders zullen merken dat ze meer dorst hebben.

Verstandig is om dit gevoel niet te negeren. Spreek in dit geval met jezelf af om op vaste tijden wat te drinken, bijv. tijdens het voeden.

Geforceerd meer drinken heeft geen invloed op de hoeveelheid melk dat je produceert.