



HET BORSTVOEDINGSPLAN

HET BORSTVOEDINGSPLAN

Gefeliciteerd met je zwangerschap! In dit plan vind je een aantal vragen en thema's die je helpen om na te denken over jouw wensen rondom borstvoeding. Net zoals een **geboorteplan** helpt om jouw ideeën en verwachtingen rondom de bevalling op papier te zetten, geeft dit borstvoedingsplan jou de ruimte om stil te staan bij hoe je straks je baby wilt voeden.

Borstvoeding is vaak een natuurlijk proces, maar iedere situatie en ieder gezin is uniek. Door van tevoren je wensen, vragen en grenzen te verkennen, kun je beter voorbereid starten. Ook kan dit plan steun bieden aan jouw partner, zorgverleners en andere betrokkenen, zodat zij weten wat voor jou belangrijk is.

In dit plan is er aandacht voor:

- jouw verwachtingen en wensen rondom borstvoeding;
- hoe je wilt omgaan met mogelijke uitdagingen of medische situaties;
- en welke steun en begeleiding je belangrijk vindt

Liefs,

Roxane en Bianca

Babypraktijk Noord

DE BASIS

WIE BEN JIJ?

WIE IS JOUW PARTNER?

HEBBEN JULLIE KINDEREN? ZO JA, HOEVEEL?

HEB JE EERDER BORSTVOEDING GEGEVEN?

ZO JA, BESCHRIJF OP DE VOLGENDE PAGINA JOUW EERDERE ERVARING(EN)

JA/NEE



ZWANGERSCHAP

DIT IS MIJN ____E ZWANGERSCHAP

UITGEREKENDE DATUM:

.....

HEB JE VOORHEEN EEN MISKRAAM GEHAD? JA/NEE

ERVAAR JE BORSTGROEI? JA/NEE

HOE VERLOOPT JOUW ZWANGERSCHAP TOT NU TOE?

.....

.....

.....

.....

.....

BEVALLING

(VOORGENOMEN) BEVALLOCATIE:

.....

HEB JE EEN (OF MEER) MEDISCHE INDICATIE(S) VOOR DE
BEVALLING? JA/NEE

ZO JA, WAT IS JOUW MEDISCHE INDICATIE?

.....

HEB JE ZIEKTES/AANDOENINGEN? JA/NEE

ZO JA, WELKE?

.....

.....

GEBRUIK JE MEDICATIE DIE EFFECT HEEFT OP HET GEVEN VAN
BORSTVOEDING? JA /NEE

ZO JA, WELKE?

.....

KRAAMWEEK

HOE ZIE JIJ JOUW HERSTEL VOOR JE TIJDENS DE
KRAAMWEEK? (STEEKWOORDEN)

WELKE VOORBEREIDINGEN HEB JE GETROFFEN OM
BORSTVOEDING TE GEVEN?

WAT HEB JIJ NODIG OM RUST EN FOCUS TE CREËREN?

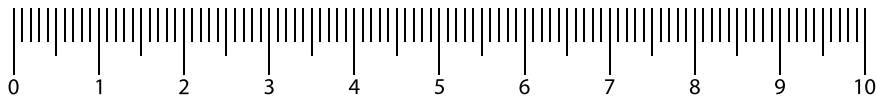
NOTITIES

BORSTVOEDING

HOE GA JE NORMAALGESPROKEN OM MET UITDAGENDE
SITUATIES?

.....

HOE BELANGRIJK VIND JIJ HET GEVEN VAN BORSTVOEDING?



NOTITIES

.....

.....

.....

.....

BORSTVOEDINGSWENSEN

0 - Na de geboorte wil ik graag minimaal een uur ongestoord huid op huid contact met baby zonder wegen of andere controles (tenzij medische noodzaak).

0 - Ik wil niet dat er zonder medische indicatie en/of overleg bijvoeding wordt gegeven aan mijn baby.

0 - Indien er een medische indicatie is voor bijvoeding (zowel met moedermelk als kunstvoeding), wil ik starten met kolven.

0 - Indien er een medische indicatie is voor bijvoeding, wil ik dat dit gegeven wordt middels fingerfeeding/cupfeeding.

0 - Ik heb prenataal gekolfd en wil dat dit ingezet wordt, als er een medische indicatie is voor het geven van bijvoeding.

0 - Indien mijn baby niet meteen huid op huid kan bij mij, dan de baby zoveel mogelijk bij partner huid op huid.

0 - Ik wil mijn baby zelf laten zoeken naar de borst en hierbij wil ik geen actieve hands-on begeleiding van een zorgverlener, tenzij ik daar zelf om vraag.

UITZETLIJST BORSTVOEDING

Wanneer je borstvoeding gaat geven, heb je vooral nodig: **je borsten!** Maar met sommige hulpmiddelen en/of verzorging help je het soms een flink handje op weg:

- Lanoline
- Kokosolie met geur
- Zoogcompressen
- Hydrofiel doeken
- Ice packs of bevroren doperwtjes ;)
- Voedingsbeha's
- Spuitjes met dop (indien prenataal kolven)
- Evt. een voedingskussen (geen 'must-have')

Kijk ook naar:

- [E-book Prenataal Kolven](#)
- [E-book Kolven](#)
- [Cursus: Borstvoeding na een medische baring](#)
- [Borstvoedingskalender \(gratis\)](#)
- [Lactatiekundige zorg](#)



Vragen? Mail naar: info@babypraktijknoord.nl

© Babypraktijk Noord - 2025

Alle rechten voorbehouden - Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Dit e-book is met alle zorg en nauwkeurigheid geschreven, met behulp van de meest recente richtlijnen omtrent borstvoeding. Mocht je toch een foutje opmerken, mail dan naar info@babypraktijknoord.nl. Bedankt!