

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	15
Borstvoeding: De biologische norm voor moeders en baby's	16
Wat kun je van dit boek verwachten?	21
Deel I: De natuurwetten	23
Hoofdstuk 1: De geboorte van je baby	25
Natuurwet 1: Baby's zijn gemaakt om borstvoeding te krijgen	
Het lichaamsgestel van je baby	25
Zijn moeders ook gemaakt om borstvoeding te geven	29
Hoe moeders borstvoeding leren geven	30
Als het niet zo vlot loopt	37
Hoofdstuk 2: De kracht van huid-op-huidcontact	43
Natuurwet 2: Het lichaam van de moeder is de natuurlijke leefomgeving van de baby	
Waarom huid-op-huidcontact zo aangenaam aanvoelt	43
Hoe huid-op-huidcontact werkt	47
Als het niet zo vlot loopt	
Hoofdstuk 3: Goed aanhappen: de essentie van succesvol borstvoeden	59
Natuurwet 3: Goed aanleggen doet de melk goed stromen	
Wat iedere moeder moet weten over aanhappen	59
Andere technieken om de comfortzone te bereiken	70
Als het niet zo vlot loopt	74
Hoofdstuk 4: De eerste week met je baby aan de borst	77
Natuurwet 4: Vaak voeden in het begin zorgt voor meer melk later	
Veranderingen na de geboorte	78
Eén borst of twee?	85
Hoe weet je dat de borstvoeding goed loopt?	87
Als het niet zo vlot loopt	95
Hoofdstuk 5: Borstvoeding tijdens de eerste zes weken	99
Natuurwet 5: Elk borstvoedingsduo heeft zijn eigen ritme	
De aanpassingsperiode	99
Je melkproductie	104
Waarom een ritme en geen schema	107
Als de borstvoeding goed loopt	109
Hoe kom je aan voldoende rust?	112
Als het niet zo vlot loopt	116

Hoofdstuk 6: Borstvoeding op lange termijn	121
Natuurwet 6: Meer melk uit zorgt voor meer melk in	
De beloningsperiode	121
Hoe werkt de melkproductie?	124
Je doelstelling op lange termijn bereiken	134
Als het niet zo vlot loopt	138
Hoofdstuk 7: Comfortabel afbouwen en stoppen	141
Natuurwet 7: Kinderen stoppen vanzelf met borstvoeding	
Stoppen met borstvoeding: een overzicht	141
Redenen om te stoppen	144
Basisprincipes van afbouwen en stoppen	149
De rol van vaste voeding	157
Als het niet zo vlot loopt	160
Hoofdstuk 8: Wat staat de natuurwetten in de weg?	165
De rol van geschiedenis en cultuur	165
Commerciële druk	174
Borstvoeding en de medische wereld	176
Deel II: De wetten toepassen	181
Hoofdstuk 9: Het dagelijkse leven met je baby aan de borst	183
Het dagelijkse leven als borstvoedende moeder	183
Melk afkolven en bewaren: de basis	190
Anticonceptie	196
Levensstijl	198
Hoofdstuk 10: Vaak voorkomende problemen	203
Problemen bij de moeder	203
Stuwing	203
Tepelpijn en –trauma	205
Borstontsteking	209
Spruw en schimmelinfecties	210
Te weinig melk	211
Te veel melk	213
Problemen bij de baby	214
Een slaperige baby	214
Geelzucht bij pasgeborenen	217
Borstweigeren of –staken	219
Hoofdstuk 11: Fysieke moeilijkheden of gezondheidsproblemen	223
Medicatie	223
Speciale situaties bij de moeder	226
Acute gezondheidsproblemen	226
Chronische gezondheidsproblemen	226
Ongewone anatomie van borst of tepel	230
Borstoperaties	231

Emotionele problemen	233
Speciale situaties bij de baby	238
Acute of chronische gezondheidsproblemen	238
Diarree, overgeven, reflux	239
Vroeggeboorte	241
Syndroom van Down	243
Gespleten lip en/of gehemelte	244
Te kort tongriempje	246
Als je tijdelijk moet stoppen met borstvoeding geven	247
Alternatieven voor voeden aan de borst	248
Kolven om een volledige productie te verkrijgen	249
Je bent goed op weg	250
Aantekeningen borstvoeding	253
Waar kan je terecht	257
Register	265
Geraadpleegde bronnen	273