

# NOOD AAN EEN BABEL OF EEN CHAT?

Met een borstvoedingsprobleem kan je altijd terecht bij een deskundige.

## Borstvoedingsvereniging

Je kan ook steun vinden bij een borstvoedingsvereniging.

Een borstvoedingsvereniging is een vereniging van moeders die zelf ervaring hebben met borstvoeding en graag hun kennis en ervaring willen delen. Naast telefonisch advies (borstvoedingshulplijn) en 'moedergroepen' (bijeenkomsten met (toekomstige) moeders), geven deze verenigingen ook workshops en vorming. Je kan er terecht voor boeken en folders over borstvoeding of voor borstvoedingsmateriaal.

Je kan heel wat info vinden op hun website en een aantal verenigingen organiseren een forum voor ouders. Als je graag je ervaringen wil delen met andere pas bevallen moeders die borstvoeding geven, is zo'n forum of een moedergroep een goed idee. Zo kan je vernemen hoe andere ouders het aanpakken en krijg je het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

Aarzel niet om contact op te nemen en te kijken naar het plaatselijke aanbod.

Meer uitleg en contactgegevens vind je in de informatiebrochure van 'de wieg' over borstvoeding.



**Meer 'eerste hulp bij borstvoedingsvragen?' [www.dewieg.be](http://www.dewieg.be)**

© Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg',  
een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw, april 2017