

Beste verpleegkundige,

**ALS IK EEN GEZONDE,
OP TIJD GEBOREN BABY BEN,**

1. geef mij dan alsjeblieft geen water of kunstvoeding uit een flesje of fopspeen.
2. eet ik "op vraag" of elke 2 à 3 uur, wat eerst komt, overdag en 's nachts.
3. mag ik 's nachts één periode van 4-5 uur achter elkaar slapen - als ik al 8 voedingen heb gehad die dag.
4. vindt mijn moeder het goed als ik "cluster-voed" (d.w.z. vaak drinken) wanneer ik dat wil.
5. voedt mijn moeder mij uit beide borsten bij elke voeding zo lang als ik wil. (Zij krijgt daar geen pijnlijke tepels van als ik maar goed de borst pak).
6. wil mijn moeder mij in 24 uur 8 tot 12 keer voeden.

**BEDANKT DAT U MEE HELPT AAN EEN
GOEDE START VOOR MIJ!**

Handtekening moeder:

Plaats: _____

Datum: _____

(copyright: J. Williams en S. Mueller, 1988 / vert. .v.Dixhoorn, 1996)

gedownload vanaf: <http://www.vruchtbaarheid.org>

© 2001/2002 Nederlandse site over (on)vruchtbaarheid