



# Borstvoeding geven

een antwoord op heel veel vragen

ADRIENNE DE REEDE-DUNSELMAN

Adrienne de Reede-Dunselman

# *Borstvoeding geven*

een antwoord op heel veel vragen

 DE KERN

# Inhoud

## Voorwoord 9

### 1. Waarom borstvoeding geven? 11

*Kennis – Weten waarom je borstvoeding kiest – De samenstelling van moedermelk – Bescherming tegen ziekte – Allergie – Groeien – Kaakontwikkeling en tanden – Kosten – Effect op je lichaam – Gemakkelijk – Lichaamscontact – Wederkerigheid – Idylle? – Zelfvertrouwen – Troosten – Je eigen behoeften – Een weloverwogen keuze*

### 2. Hoe borstvoeding eigenlijk werkt 24

*De borsten in functie – Melk maken – Melk geven – Melk nemen – Moedermelk – Colostrum – Overgangsmelk – Rijpe moedermelk*

### 3. Rond de bevalling 35

*Zwanger zijn – Vóór je gaat voeden – De gezondheidszorg – Lichamelijke aspecten – Lastige tepels – Hygiëne – Lekken – Voedings-bh – Praktische voorbereidingen – Bijzondere situaties – Eerste kennismaking – Rooming-in – Voeden naar behoefte – Bijvoeding – Wegen – Vitamine K – Geelzien – Stuwing – Luijer-bh – Welverdiende rust – In gesprek met hulpverleners*

### 4. Een kind aan de borst 62

*Aanleggen – Zoeken – Happen – Ademhalen en zuigen – Ondersteunen van de borst – Hoe vaak? – Dag- en nachtritme – Schema – Toeschieten – Hoe lang? – Hoe drinkt je baby? – Loslaten – Houdingen – Op schoot – Onder je arm – Liggend voeden – Veranderingen – Kraamvrouw af – Regeldagen – Lekken – Vader en kind – Draagdoek*

### 5. Vragen, zorgen en twijfels 86

*‘Hoe weet ik of hij wel genoeg krijgt?’  
‘Waarom huilt mijn baby zo veel?’*

*Maar hoe moet dat gaan met nog een kind?*  
*Komt hij wel genoeg aan?*  
*Moet hij elke dag een poepluier hebben?*  
*Is dat spugen nou normaal?*  
*Kun je nog voeden als de baby tandjes krijgt?*  
*Mijn baby wil niet happen. Mijn baby laat telkens los.*  
*Hij wil ineens niet meer drinken, wat nu?*  
*Hoe zit dat nu met menstruatie en anticonceptie?*  
*Vrijen als je borstvoeding geeft?*  
*Zou het aan de borstvoeding liggen dat ik altijd zo moe ben?*  
*Moet je elke dag rusten als je borstvoeding geeft?*  
*Ik denk dat ik er te gespannen voor ben.*  
*Hoeveel moet ik extra eten om te kunnen voeden?*  
*Is roken en drinken slecht voor de borstvoeding?*  
*Ik ben bang dat mijn voeding ineens stopt als er iets ernstigs gebeurt.*  
*Mijn vriendin had wel genoeg voeding, maar het was te waterig.*  
*Ik moet er niet aan denken om in gezelschap half bloot te gaan zitten voeden!*  
*Ik heb last van bekkeninstabiliteit. Kan ik niet beter stoppen met voeden?*

## **6. Moedermelk en milieuverontreiniging 115**

*Welke stoffen? – Onderzoek en normstelling – Is moedermelk nog gezond? – Je weet maar nooit...? – Praktische punten*

## **7. Problemen met de melkproductie 121**

*Genoeg melk? – Twijfels – Wat is er aan de hand? – Een probleem om op te lossen – Extra melk – Het ‘Supplemental Nursing System’ – Al met al... – Relactatie – Zuigen – Bijvoeding – Te veel melk – Toch rustig voeden – Minder vraag – Minder aanbod – De praktijk – Veel drinken, maar weinig aankomen*

## **8. Borstvoeding met pijn en moeite 139**

*Pijnlijke tepels – Wondjes – Een geïrriteerde huid – Overgevoeligheid – Spruw – Andere tepelproblemen – Tepelhoedjes; tepelbeschermers; speen op de borst: wat moeten we ermee? – Pijnlijke borsten – Verstoort melkkanaal-*

*tje – Borstontsteking – Terugkerende borstontstekingen – Een abces – Stekende pijn in de borst – Mastopathie – Bloed in de moedermelk*

## **9. Afkolven en de combinatie van borstvoeding en een baan 159**

*Waarom afkolven? – De omstandigheden – Welke methode? – Met de hand – Handkolven – Batterijkolf – Elektrische kolf – Hoe ga je te werk met een kolf? – Hoe vaak en wanneer kolven? – Hoeveel kolven? – Bewaren van afgekolfde melk – Hygiëne – De baby en de fles – De combinatie van borstvoeding en een baan – De wet – De praktijk – Afspraken – Wat zijn de mogelijkheden? – Ten slotte*

## **10. Allergie en overgevoeligheid 178**

*Koemelkeiwit-allergie – Wat zijn de verschijnselen? – Diagnose en behandeling – Overgevoeligheid voor melksuiker: lactose-intolerantie*

## **11. Bijzondere omstandigheden 183**

*Te klein bij de geboorte – Moedermelk en lichaamscontact – Volhouden – Je kleintje aan de borst – Een extra steuntje – Eindelijk thuis – Twee baby's tegelijk – In het ziekenhuis – Eén voor één of samen? – Welke kant, wanneer, voor wie? – Aanvulling met flesvoeding – Aangeboren afwijkingen – Gespleten lipje, kaak of gehemelte: schisis – Aanleggen – Of... moedermelk uit de fles – Open ruggetje – Een hartafwijking – Syndroom van Down – PKU*

*Anders dan anders – Een adoptiekind aan de borst – Een keizersnee – Voeden na een borstoperatie – Ziekte en ziekenhuisopname – Praktische maatregelen – Opname van je baby – Postpartum depressie – Diabetes – Schildklierafwijkingen – Epilepsie – Laat je helpen – Het sterven van een kind*

## **12. Moedermelk en nog wat meer 216**

*Minderen met mate – Noodtoestand – Borstvoeding op z'n beloop gelaten – De eerste vaste voeding, wanneer? – Hoe en wat? – Oefening baart kunst – Melk is goed voor elk... – Spenen – De allerlaatste voeding – Nog heel klein en toch te groot? – Verstoorde nachtrust – Een nieuwe zwangerschap – Wat nu?*

### **13. Borstvoeding in een breder perspectief 231**

*‘Alles van waarde is weerloos’ – Een vrouwenzaak – Wereldwijd – UNICEF en de WHO op de bres – Waarom moet borstvoeding bevorderd worden? – Voordelen voor de vrouw – De Code in het kort – IBFAN – Kleine wereld-grote wereld*

**Lezersreacties 243**

**Lijst van nuttige adressen 245**

**Beknopt literatuuroverzicht 248**

**Register 249**

# 1. Waarom borstvoeding geven?

Als de baby het voor het zeggen had, zou hij het wel weten en voor borstvoeding kiezen.

Wie kan zich aan die indruk onttrekken? Als je de kans hebt om eens rustig te kijken naar een kind aan de borst, dan wordt je duidelijk hoe hij geniet. Je ziet de overgave waarmee hij drinkt, de aandacht waarmee hij het gezicht van zijn moeder zoekt. Je kunt je het gevoel van bescherming en warmte voorstellen dat hij ervaart. Koude voetjes zijn na een voeding weer lekker warm! Je ziet dat de baby zich voldaan ontspant en in slaap valt aan de borst. Of hij lacht en praat op zijn manier al drinkend, laat af en toe even los om daarna weer tegen zijn moeder aan te kruipen. Een baby die al een poosje ervaring heeft, laat op allerlei manieren merken dat hij graag gevoed wordt. Hij neemt dan ook actief deel aan de borstvoeding. Het is een proces van wederkerigheid en het aandeel van de baby is daarin van groot belang: hij moet de borst goed in zijn mondje nemen en pas na een paar keer krachtig zuigen gaat de melk volop lopen. Soms zie je hoe een baby met zijn handje op de borst klopt. Het lijkt een ongeduldig: komt er nog wat van! Hoe groter hij wordt hoe beter hij leert invloed uit te oefenen op zijn omgeving; borstvoeding is de eerste leerschool.

Het spreekt vanzelf dat een pasgeboren baby door de natuur voldoende is toegerust om goed te kunnen gaan drinken: zijn kans op overleven hing er in feite van af. Zo heeft een baby een klein plat neusje, om dicht tegen de borst aan te kunnen liggen zonder enig probleem met ademen. En als zijn kinnetje niet zo terugweek, zou het hem niet lukken de borst ver genoeg in zijn mondje te nemen. We kunnen rustig aannemen dat de baby geniet van borstvoeding, maar hij is niet de enige hoofdrolspeler!

## *Kennis*

Het overgrote deel van de vrouwen wil graag zelf voeden. Zij nemen daarmee een belangrijke beslissing, al zijn veel vrouwen zich daarvan

niet eens zo bewust. Met moedermelk geef je je kind de beste start in het leven. De kwaliteit van de voeding is uniek en zelf voeden is een intensieve en waardevolle ervaring. Tegelijkertijd weet ik maar al te goed dat er momenten zullen zijn waarop je denkt: waar ben ik aan begonnen? Vrouwen hebben behoefte aan meer kennis van zaken en aan praktische hulp bij allerlei vragen die zich kunnen voordoen. Want ‘borstvoeding is het beste’ is niet meer dan een loze kreet. Daar schiet je niets mee op als je kind nooit tevreden lijkt. Dan is borstvoeding geven maar een ondankbare baan voor dag en nacht.

Problemen kunnen vaak voorkomen worden. Als je zelf begrijpt wat er aan de hand is, ben je beter in staat de beslissing te nemen die op dat moment voor jou de beste is. Dikwijls krijg je van alle kanten zoveel tegenstrijdige adviezen, dat je door de bomen het bos niet meer ziet.

Is borstvoeding geven werkelijk zo ingewikkeld geworden? Zo iets natuurlijk, waar je speciaal op gebouwd bent, hoort toch vanzelf goed te gaan? Veel vrouwen kijken er zo tegen aan en eigenlijk is dat een heerlijke, ontspannen houding: borstvoeding geven is vanzelfsprekend, het hoort er gewoon bij. Waarom zou het tegenwoordig nodig zijn zelfs hierover boeken vol informatie te bestuderen?

Toch gaat het met het voeden niet altijd vanzelf goed. Iedereen kent wel de verhalen van teleurstelling en frustratie, waarin alles anders ging dan werd verwacht. Het vertrouwen in jezelf en in de natuurlijke gang van zaken loopt dan een deuk op. Je kunt er grote moeite mee hebben een dergelijk gevoel van teleurstelling te overwinnen, terwijl je tegelijkertijd blij bent met je kind.

Een schuldgevoel maakt de situatie nog veel ingewikkelder. Als je tegen je bedoeling in flesvoeding geeft, kun je kwaad zijn omdat je niet de hulp hebt gekregen die je nodig had. Maar voel je niet schuldig! Je hebt gedaan wat in jouw vermogen lag, jij bent niet tekort geschoten.

### *Weten waarom je borstvoeding kiest*

Naast kennis van zaken heb je ook motivatie nodig. Juist als je elke avond doodmoe in je bed valt, is het van belang te weten dat je het beste hebt gekozen. (Overigens is een moeder die flesvoeding geeft even moe aan het eind van een lange dag met haar nieuwe baby.) Misschien



is men geneigd je op te beuren met opmerkingen als: wat maak je je druk, flesvoeding is tegenwoordig toch net zo goed als moedermelk? Dat is zeker niet waar. Hoezeer de zuivelindustrie ook blijft sleutelen aan het product, het zal nooit meer dan een imitatie kunnen worden. Natuurlijk kunnen er redenen voor zijn dat ouders voor hun baby flesvoeding kiezen. Als aan bepaalde voorwaarden van hygiëne en financiën (want flesvoeding geven kost geld) is voldaan, vormt dat in onze samenleving een aanvaardbaar alternatief. In het laatste hoofdstuk wordt hier dieper op ingegaan.

### *De samenstelling van moedermelk*

Het uitgangspunt voor de fabrikant van kunstmatige zuigelingenvoeding is moedermelk. Je kunt je wel afvragen welke moedermelk. Die verandert namelijk van samenstelling gedurende de hele periode dat je voedt, omdat de behoeften van een baby die groeit ook steeds veranderen. Als je baby te vroeg geboren wordt, bevat je melk meer eiwitten en beschermende stoffen, precies wat zo'n heel kleintje nodig heeft. In een heet klimaat zit er meer water in de moedermelk, terwijl in koude landen het vetgehalte hoger is. Zelfs al zou je erg onverstandig eten, dan nog zou de kwaliteit van je voeding prima zijn. De natuur heeft het zo geregeld dat 'het jong' voor gaat. Voor je eigen conditie is het, juist in deze drukke tijd, natuurlijk van groot belang dat je gezond eet. Maar denk eens aan de situatie van vrouwen in grote armoede, oorlog en hongersnood: ze blijven moedermelk produceren, al is het vaak niet in overvloed, en hun baby's gedijen in zo'n bedreigende situatie nog het beste zolang ze maar borstvoeding krijgen.

### *Bescherming tegen ziekte*

Aangezien moedermelk een vers, levend product is, komen er antistoffen in voor, die je kind beschermen tegen bepaalde infecties. Ook als je zelf tijdens de periode dat je voedt aan een infectie wordt blootgesteld, levert je melk meteen de bescherming die je baby nodig heeft. Moedermelk wordt zelfs als medicijn gebruikt in gevallen van chronische diarree. Pas na ongeveer een half jaar heeft een kind zijn eigen afweersysteem opgebouwd. Met borstvoeding bied je een geleidelijke

overgang van volledige afhankelijkheid in de baarmoeder naar immunologische onafhankelijkheid. In dit opzicht schiet flesvoeding uiteraard tekort. We zijn er misschien te veel aan gewend geraakt dat ziek-zijn erbij hoort, dat ook een baby af en toe echt ziek is. Elke periode van ziekte betekent echter een terugslag; en dat telt aan, juist in dat eerste jaar waarin een kind zich zo snel ontwikkelt. Verschillende onderzoekers hebben aangetoond dat borstgevoede baby's veel minder vaak last hebben van maag- en darmstoornissen, diarree en van luchtweginfecties. Ook oorontstekingen komen minder vaak voor bij een baby die borstvoeding krijgt dan bij zijn flesgevoede leeftijdsgenootje.

De verschillen worden pas echt duidelijk als een kind minstens drie tot zes maanden moedermelk krijgt. Heel wat onderzoeken hebben uitgewezen dat het positieve effect van langdurig voeden aanhoudt, ook in de jaren nadat je ermee gestopt bent. Vroeg bijvoeding geven kan afbreuk doen aan de bescherming die je met je eigen melk geeft.

Vaak worden de voordelen van borstvoeding opgesomd in een rijtje wetenschappelijke feiten en in een rijtje emotionele argumenten; of er wordt gekeken naar het belang van de moeder of van het kind. Als het gaat over kwaliteit van moedermelk en het effect daarvan op de gezondheid van je kind, dan krijgt het wetenschappelijke verhaal van al die onderzoekers ineens ook een emotionele betekenis: de kans dat je baby ziek wordt en in het ziekenhuis moet worden opgenomen, is belangrijk minder groot als je borstvoeding geeft, en dat is geen kleinigheid. Want ook al zijn in ons land de medische voorzieningen uitstekend, je baby houdt je het liefste bij je thuis.

Er blijken dus wel degelijk verschillen te bestaan tussen de kwaliteit van moedermelk en flesvoeding.

### *Allergie*

Voor kinderen die mogelijk een allergische aanleg hebben, gelden de voordelen van borstvoeding nog meer. Een aanleg kan nooit teniet gedaan worden, maar het lichaam heeft minder moeite met het lichaams-eigen eiwit dat in moedermelk voorkomt, dan met de koemelkeiwitten uit flesvoeding. Ook sojamelk wordt door lang niet alle kinderen met

een allergie of voedselintolerantie gemakkelijk verdragen. Verschijnselen als buikkrimp, eczeem, luchtweginfecties en verkoudheid zullen bij borstgevoede baby's minder heftig zijn en later optreden dan bij fleskinderen. Bij borstvoeding kan het raadzaam zijn in je eigen voedingspatroon rekening te houden met de mogelijke aanleg van je kind. Het is de moeite waard; want moeite kost het zeker, vooral om ervan overtuigd te blijven dat je op de goede weg bent, als je baby zo vaak ontroostbaar huilt. Zie ook hoofdstuk 10.

### *Groeien*

Baby's heb je in alle soorten en maten. De bouw en de aanleg van het kind zelf spelen bij de groei een belangrijke rol. Borstkinderen groeien vaak niet precies volgens het lijntje van de groeicurve die op het consultatiebureau wordt gehanteerd. Zo'n groeicurve is immers de weergave van gemiddelde waarden, gebaseerd op de gegevens van een grote groep baby's, van wie het merendeel kunstmatige babyvoeding heeft gekregen. Veel borstkinderen groeien niet zo regelmatig, ergens tussen de drie en vijf maanden zie je vaak een tijdelijke afvlakking van de groeicurve. Ze komen dan een poosje minder aan dan je zou verwachten, zonder dat je je daar zorgen over hoeft te maken. Op zo'n moment geeft het gedrag van je baby meer informatie over hoe het met hem gaat, dan de gegevens over zijn gewicht. Het kan zijn dat hij niet zo tevreden meer is. In dat geval heeft hij wel wat extra borstvoeding nodig.

Een borstkind wordt niet gauw te dik, en ook als hij tegen zijn eerste verjaardag nog steeds een bolle baby is, leidt dat niet tot latere vetzucht. Bij flesgevoede baby's is de kans daarop veel groter. Dat komt vooral door de samenstelling van kunstmatige babyvoeding. Bij borstvoeding speelt het natuurlijke gevoel van verzadiging ook een rol. De WHO heeft onderzoek gedaan naar de groei van borstkinderen en nieuwe groeicurven ontwikkeld, die gelden als de standaard voor alle kinderen. Zie <http://www.who.int/childgrowth/en/>.

Een prettige bijkomstigheid is dat borstkinderen lekker ruiken! Ze hebben een zoetig luchtje, en zeker zolang ze nog geen bijvoeding krijgen, ruiken ook de poepluiers helemaal niet onaangenaam. Reden te meer om niet eerder dan nodig is met bijvoeding te beginnen.

### *Kaakontwikkeling en tanden*

Zuigen aan de borst vereist een heel andere activiteit dan uit een flesje drinken. Je ziet de kaakjes van een baby tijdens de borstvoeding bewegen, de tong en het gehemelte spelen ook een rol. Velen zijn ervan overtuigd dat al deze inspanning een gunstig effect heeft op de ontwikkeling van de kaakjes, en daardoor ook op de stand van het gebit. Hoe ruimer de kaak, des te meer plaats is er immers voor de tanden en kiezen.

Ook zie je vaak dat borstkinderen minder behoefte hebben aan duimen en aan andere vormen van zuigen, omdat de zuigbehoefte aan de borst gemakkelijker bevredigd kan worden. En het valt niet mee om duimen weer af te leren.

De verleiding is groot om een kind dat moeilijk inslaapt, een flesje melk te geven vlak voor het naar bed gaan, of om hem er 's nachts mee te troosten. Als de tandjes al doorgekomen zijn, krijgen die op die manier meteen heel wat te verduren. En hoeveel peuters zie je niet die onafscheidelijk zijn van hun flesje (sap of melk). Het verschijnsel 'bottle cariës', ofwel door fles veroorzaakt tandbederf, kan het gevolg zijn van deze op zich heel begrijpelijke gewoonte. Borstkinderen slaan de fase van het flesje vaak over. Mochten ze nog lang ook 's nachts borstvoeding krijgen (doorslapen vanaf 6 weken is mooi, maar niet gegarandeerd), dan geeft dat voor de tandjes in ieder geval geen problemen. Moedermelk komt meteen achter in de mond terecht waardoor de slikreflex geprikkeld wordt, en zal dus niet in het mondje achter de tanden blijven staan.

### *Kosten*

Banaal om geld te betrekken bij de voordelen van borstvoeding? Toch is het zo dat je met je eigen productie heel wat uitspaart. Misschien kun je eens uitrekenen hoeveel alleen al de blikken melkpoeder je gedurende minstens een jaar zouden kosten! Daarbij nog flessen, spenen, flessenwarmer, energie en water... je rekent je rijk. Topkwaliteit babyvoeding tegen een paar extra boterhammen met kaas per dag.

In sommige huishoudens leidt het financiële argument ertoe dat veel te snel op een minder volwaardig, goedkoper alternatief dan kunstmatig

babyvoeding wordt overgegaan. Anderen vinden flesvoeding niet alleen erg duur, maar hebben bovendien bezwaren tegen de verspilling van grondstoffen, energie en verpakkingsmateriaal die ervoor nodig zijn. Toch zijn de kosten van de voeding in een land als het onze waarschijnlijk maar zeer zelden van doorslaggevend belang.

### *Effect op je lichaam*

De melkproductie vraagt energie van je lichaam. Vooral in het begin merk je dat je vaak zin hebt in iets extra's. Tijdens de voeding krijg je zelf ook dorst. Toch is het niet nodig voortdurend veel te eten om volop melk te kunnen produceren. Integendeel, de reservevoorraad vet, die in de zwangerschap speciaal voor dit doel werd aangelegd, wordt nu aangesproken voor de melkproductie. Zo raak je zonder veel moeite die paar kilo's teveel kwijt, die na de bevalling zijn blijven hangen. Hoewel dit voor de meeste vrouwen opgaat, kan het ook zo zijn dat je je pas weer de oude voelt nadat je gestopt bent met voeden.

Het hormoon dat ervoor zorgt dat de melk gaat stromen, veroorzaakt tegelijkertijd het samentrekken van de baarmoeder. Naweeën, niet altijd een even prettig gevoel! Borstvoeding heeft een gunstig effect op de 'ontzwangering'. De kans op een nabloeding wordt kleiner, en doordat de baarmoeder sneller weer in haar oorspronkelijke toestand van voor de bevalling komt, ben je ook eerder van het vloeien af.

Zelf voeden kun je niet beschouwen als een betrouwbare vorm van anticonceptie. Wel is het zo dat de kans erg groot is, dat de menstruatie uitblijft zolang je tenminste vier à vijf voedingen geeft, verdeeld over het etmaal. Bij volledige borstvoeding op verzoek zijn veel vrouwen, maar niet alle, een half jaar of langer niet ongesteld. Je geeft dan een voeding telkens wanneer de baby er om vraagt, zonder een strak schema te volgen. Geen menstruatie is enerzijds heel gemakkelijk, anderzijds ook erg vervelend omdat je niet weet waar je aan toe bent. Wetenschappelijk is aangetoond dat de eerste cyclus er vaak een zonder eisprong is (anovulatoir). Toch kun je er niet van uitgaan dat dat bij jou het geval is. De mogelijkheid bestaat dat je in verwachting raakt voor de eerste menstruatie na de bevalling. In hoofdstuk 5 vind je meer informatie over anticonceptie.

Natuurlijk verandert je lichaam door een zwangerschap en een bevalling. Het idee dat door borstvoeding geven op zich de vorm of conditie van je borsten blijvend anders wordt, berust op een wijd verbreid misverstand. Voordat de baby geboren is, kun je al merken dat je borsten op hun nieuwe functie van melk produceren worden voorbereid. Door een toename van het melkklierweefsel worden ze zwaarder. Deze veranderingen treden op ongeacht of je borstvoeding gaat geven of niet. Het kunstmatig onderdrukken van de melkproductie heeft waarschijnlijk een negatief effect op de veerkracht van de borsten; meer nog dan het voeden op zich. De overgang naar 'normaal' is, als je een tijd borstvoeding geeft, minder abrupt, en de borsten worden dan in de loop van de tijd heel geleidelijk weer minder zwaar.

### *Gemakkelijk*

'Borstvoeding geven is gemakkelijk, je hebt het altijd bij de hand, vers en op de juiste temperatuur'. Het kan wel een paar weken duren voor je het gemak van zelf voeden gaat waarderen.

Vrouwen die zonder veel zorgen borstvoeding hebben gegeven, stellen zich het klaarmaken en opwarmen van een fles meestal als zeer ingewikkeld voor (hoewel ze voor hun kleuters poffertjes bakken als de beste!). Dat komt waarschijnlijk omdat het iets heeft van een onverwachte meevaller dat je zonder veel werk (een knoopje open, een haakje los) eersteklasmelk voor je baby ter beschikking hebt. In dit opzicht is borstvoeding gemakkelijk voor jezelf, maar ook voor je kind. Hij kan gevoed worden, zodra je tijd voor hem hebt. Dat is heus niet altijd onmiddellijk, aangezien je ook andere dingen te doen hebt. Maar vooral 's nachts is het een verademing dat je snel aan zijn schreeuwende behoefte kunt voldoen. Je hoeft niet met hem rond te lopen, terwijl zijn melk wordt opgewarmd en de rest van de familie ook wakker dreigt te worden.

Integendeel, de rust is snel weergekeerd, als je met je baby terugkruipt in je warme bed, en half in slaap een voeding geeft. Pech als je er nog uit moet om hem te verschonen.

Uit onderzoek is gebleken, wat niet meer dan logisch is: dat kinde-

ren die borstvoeding krijgen, meer dan fleskinderen bij hun ouders in bed mogen slapen. Zie ook blz. 70 over veilig slapen.

### *Lichaamscontact*

Voor een baby is lichaamscontact van levensbelang, het is zijn houvast in de wereld. Hij ervaart geborgenheid, veiligheid en warmte doordat hij vastgehouden wordt. Volgens biologen behoort de mensensoort tot de 'draaglingen', dat wil zeggen dat een pasgeborene niet in het nest blijft, ook niet met de kudde mee trekt, maar gedragen wordt. De eerste negen maanden van het leven worden dan beschouwd als een voortzetting van de zwangerschap buiten de baarmoeder. Bij een langere zwangerschap zou de reis door het geboortekanaal onmogelijk worden door de snelle groei van de hersenomvang en dus van het hoofdje. De baby moet dus 'te vroeg' geboren worden. Het is zeker zo dat een menskind bij de geboorte heel erg afhankelijk is en dat ook nog lang blijft.

Maar hoe de theorieën ook luiden, uit de praktijk weten we dat baby's zich ontspannen als ze bij de mensen zijn, en dat het erbij zijn aanvankelijk ook letterlijk vastgehouden worden betekent. Een kind is daarvoor niet alleen op zijn moeder aangewezen!

Met borstvoeding krijgt een baby op een heel natuurlijke, vanzelfsprekende manier veel warmte en koestering. Lichaamscontact is in onze samenleving vaak door taboes omgeven. Het kan zijn dat je zelf daardoor wat onwennig staat tegenover het idee van borstvoeding. Geef jezelf de kans om het te proberen, zeker als je nog maar zelden een kind aan de borst hebt gezien. Door zelf te voeden wen je sneller aan de voortdurende aanwezigheid van je baby, omdat je hem zo vaak dicht bij je hebt. Je moet wel. Je bent voor hem het eerste contact met de wereld, via de aanraking van zijn hele lijfje en vooral door het intense zuigen aan de borst. De warmte van je huid is een andere warmte dan die van de op lichaamstemperatuur gebrachte fles.

### *Wederkerigheid*

Je bent op elkaar aangewezen. De baby heeft je nodig, maar vergis je niet: jij hebt hem ook nodig. Is de melkproductie eenmaal op gang ge-

komen, dan kijk je uit naar de volgende voeding. Je borsten zijn gespannen, de melk die weer is aangemaakt, moet gegeven worden. De natuur heeft ervoor gezorgd dat voeden gepaard gaat met een prettig, ontspannend gevoel, zodat je niet alleen die melk kwijt 'moet', maar je er ook van kunt genieten de borst te geven.

### *Idylle?*

Als er iets is waar we bij de opsomming van de voordelen van borstvoeding voor moeten oppassen, dan is het wel dat we niet het beeld oproepen van louter rozengeur en maneschijn. Borstvoeding geven is ontegenzeggelijk niet alleen een lichamelijk, maar ook een emotioneel proces. Maar in het gevoelige, romantische plaatje van moeder (in wit kanten nachthemd, lang blond haar) met baby (mollig, bloot, innig tevreden), zullen de meeste vrouwen zich absoluut niet herkennen. Juist als je meer aan je hoofd hebt, kan het een verademing zijn dat je baby met borstvoeding zo gemakkelijk en volledig aan zijn trekken komt. Maar intussen haalt wel de tweejarige alle boeken uit de kast en eist die van vijf dat je een fiets voor haar tekent (gelukkig heb je een hand vrij).

Het moederschap is een pittige baan, en heel vaak niet eens de enige. Veel vrouwen ervaren de combinatie van borstvoeding met een baan buitenshuis als een goede keuze, niet in de laatste plaats omdat er ook praktische kanten aan zitten.

De idylle wordt regelmatig verstoord door de talloze eisen die door de omgeving aan je worden gesteld. Toch maken jij en je baby met borstvoeding een onvervangbare start, leggen een stevige basis voor wat je misschien nog te incasseren krijgt.

### *Zelfvertrouwen*

Borstvoeding geven is zo oud als de wereld en het is in principe zo eenvoudig als wat. We zijn er per slot van rekening op gebouwd. Tegenwoordig krijg je de indruk dat het wel een hele prestatie is, je baby met je eigen melk groot te brengen. Door de talloze regeltjes en dieetadviezen zou je gaan geloven dat zelf voeden buitengewoon ingewikkeld is, en dus ook erg 'knap'. Natuurlijk is dat nogal overdreven. Maar mis-



schien heeft het fabeltje dat voeden een hele kunst is wel tot gevolg, dat je er des te meer een gevoel van grote voldoening door krijgt. De zwangerschap en de geboorte van je kind vind je in wezen ook een hele prestatie, van je lichaam, en dus van jezelf. Op dezelfde manier kun je met een mengeling van verbazing en trots zien hoe gezond je kind is en hoe het groeit, dank zij niets anders dan jouw eigen melk. Zo'n prettig gevoel van zelfvertrouwen zie je uiteraard graag bevestigd door je omgeving: een compliment doet je altijd goed. Stond je voor kritische opmerkingen maar wat minder open.

### *Troosten*

Voeden doe je niet alleen om je melk te geven. Er kunnen zich ook situaties voordoen waarin je vooral voedt om te troosten. Vrouwen hebben hierin ontegenzeggelijk een voorsprong op de mannen. In een relatie is het goed je daarvan bewust te zijn, en je partner de tijd en ruimte te gunnen om ook zelf met zijn baby een hechte band te krijgen.

Als je borstvoeding geeft, heb je altijd iets te bieden: gemakkelijk als je baby van slag is door een vreemde omgeving, of pijn heeft na zijn prik. EHBO waarmee je hem tot rust brengt na een vervelende ervaring en ook een hele troost voor jezelf als hij ziek is en niets anders mag of wil dan moedermelk. Ook na de eerste paar maanden kan juist dat aspect, voeden om te troosten, belangrijk en ook praktisch zijn, zowel voor je kind als voor jezelf. Het woordje 'troosten' is misschien niet goed. Noem het voeden om te ontspannen, om het contact te herstellen. Vrouwen met een baan buitenshuis waarderen borstvoeding geven juist om het moment van intimiteit na de drukte van de hele dag. Het leven met kinderen thuis zit overigens ook vol onverwachte momenten en biedt mogelijkheden tot stress te over! Soms is het heerlijk dat je het jezelf en je baby dank zij de borstvoeding zo gemakkelijk kunt maken: het kan nooit kwaad een tussendoortje te geven. Wat een luxe even rustig te zitten. Je kind komt ook tot rust en is na zijn slokje weer 'aanspreekbaar'. Deze manier van troosten is heel efficiënt. Aangezien het geven van je voeding bovendien een ontspannende uitwerking op je heeft, vermijd je irritatie en mogelijke botsingen. Een moeder is

ook maar een mens! Met een eigen humeur en eigen behoeften. Het zou je verbazen hoe boos je soms kunt worden op een onschuldige baby.

### *Je eigen behoeften*

Je kunt je voorstellen dat er ook mensen zijn die van de mogelijkheid te voeden als extraatje nauwelijks gebruik maken. Het moet je liggen om op deze manier met de voeding om te gaan. De een zal het een ontspannen gevoel van vrijheid en gemak geven, de ander raakt er door van slag omdat ze het gevoel krijgt de situatie juist niet meer in de hand te hebben. Het is goed te beseffen dat er vele mogelijkheden zijn, en dat jij kunt kiezen wat het beste bij je past.

Als je erg gesteld bent op regelmaat streef je waarschijnlijk liever naar een vastere dagindeling. Sommige baby's doen daar gelukkig zonder moeite aan mee. Mocht dat tegenvallen, dan zul je wat flexibeler moeten worden, zonder je eigen behoeften al te zeer geweld aan te doen. Misschien is je kijk op kinderen niet erg realistisch. Vaak moet je jezelf ook wat meer tijd gunnen om te wennen aan het idee dat de langverwachte baby zijn eigen persoonlijkheid en temperament meebrengt. Geleidelijk zie je hem in zijn eigen waarde, en kun je accepteren dat hij zijn eisen stelt. Hoe intensief je ook met elkaar omgaat, verlies jezelf niet uit het oog.

### *Een weloverwogen keuze*

De ouders zelf maken de keuze hoe zij hun kind zullen gaan voeden. Dat is een heel persoonlijke afweging. Wat voor de een de doorslag geeft om voor de borst te kiezen, is voor de ander juist een reden om van borstvoeding af te zien. Gevoelens spelen hierin een grote rol. Gelukkig maar. Een kind krijgen is een gebeurtenis die ons emotioneel diep raakt en alles daar omheen wordt intens beleefd.

De sterke betrokkenheid die gewoon hoort bij borstvoeding geven, leidt er soms toe dat de keuze alleen maar door emoties bepaald lijkt te worden. We zouden haast vergeten dat borstvoeding ook tal van wetenschappelijk aangetoonde voordelen heeft. Voordelen, die op hun beurt niet los gezien kunnen worden van persoonlijkheid en gevoelens.

Anders zou je afbreuk doen aan het feit dat het gaat om de ouders en hun kind. Zij zijn het die te maken krijgen met de praktijk van alledag, waarin je aan alleen theorieën over de unieke waarde van moedermelk geen boodschap hebt.

Er bestaat echter een tendens, te suggereren dat het vandaag de dag niet meer uitmaakt hoe je je kind voedt. De samenleving is georiënteerd op flesvoeding, ondanks het feit dat driekwart van de vrouwen zich uitspreekt voor borstvoeding. De associatie: baby-fles zie je voortdurend terug. Onwillekeurig zal dat je beïnvloeden; en dat is niet best voor het zelfvertrouwen en de vanzelfsprekendheid waarmee je wilt gaan voeden.

De wetenschappelijke ontwikkelingen van de laatste tijd maken duidelijk dat borstvoeding geven niet beschouwd moet worden als iets van vroeger dagen, dat door de moderne zuigelingenvoeding is ingehaald. Integendeel. Toch bestaat er nog steeds enige terughoudendheid om onomwonden te verkondigen dat moedermelk niet te evenaren is. Waarschijnlijk zijn ook hier de emoties debet aan. Is het angst dat vrouwen, die om wat voor reden ook geen borstvoeding willen of kunnen geven, zich daarover schuldig zullen voelen? Is het bezorgdheid voor diegenen die liever flesvoeding geven, maar zich daardoor geen 'goede moeder' zouden voelen? En wat is daarnaast de invloed van commerciële belangen? Me dunkt dat het niet zinvol is voor anderen te denken, of gegevens te bagatelliseren om eventuele teleurstellingen te verzachten. De emotioneel betrokken ouders zijn tevens rationeel denkende mensen, die de feiten moeten kennen om een weloverwogen beslissing te kunnen nemen.

Hoe het ook zij, het gebeurt nog te vaak dat je als (a.s.) voedende moeder te verstaan krijgt: waar maak je je druk om? Soms gebeurt dat met evenveel woorden, soms op een indirecte manier. Helaas ontbreekt dan de bezorgdheid om wat mislukken van de borstvoeding voor je zou betekenen. Het is hard nodig, dat er een lans gebroken wordt voor die grote groep vrouwen die graag wil voeden, maar die daarin te weinig steun vindt – zowel moreel als praktisch.

Voor Frank  
en onze kinderen  
Jasper, Meike, Stijn en Cathelijn

Tiende, herziene druk, oktober 2008  
Negende druk, januari 2007  
Achtste, herziene druk, september 2005  
Zevende, herziene druk, juni 2003  
Zesde druk, mei 2001  
Vijfde, herziene druk, mei 2000

Copyright © 2000: Adrienne de Reede-Dunselman  
Copyright © 2000, 2008 voor deze uitgave:  
Uitgeverij De Kern, De Fontein bv, Postbus 1, 3740 AA Baarn  
Omslag: Mariska Cock  
Zetwerk: Scriptura, Westbroek

ISBN 978 90 325 1046 6  
NUR 850

Met illustraties van de auteur

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.