

Het Nieuwe Borstvoeding Boek

Het Nieuwe Borstvoeding Boek

Stefan Kleintjes &
Gonneke van Veldhuizen-Staas

Christofoor



Inhoudsopgave

Het Nieuwe Borstvoeding Boek

Inleiding bij Het Nieuwe Borstvoeding Boek	8
1. Wat is borstvoeding geven eigenlijk	10
2. Borstvoeding een natuurlijk proces: wat valt er te leren	20
3. Bijzondere momenten: bevalling en eerste borstvoeding	32
4. Baby aan de borst in de kraamdagen, mét kraamlogboek	42
5. In de eerste weken na de kraamtijd	68
6. Goede zorg voor allemaal: jezelf, je partner, je baby	100
7. De eerste maanden je baby aan de borst: ontwikkeling, groei en realistische verwachtingen	116
8. Borstvoeding in lastiger situaties zoals bij een tweeling, prematuur geboren baby of een baby met een schisis	142
9. Moedermelk afkolven, bewaren en opwarmen	164
10. Groeipatronen en groeiverwachtingen en hoe help je je baby te groeien?	180
11. Werken en borstvoeding combineren	188
12. Starten met vaste voeding in combinatie met borstvoeding	196
13. Borstvoeding in de tweede helft van het eerste jaar: weinig techniek en veel emotie	212
14. Na de eerste verjaardag	220
15. Borstvoeding afbouwen kan altijd	232
16. Als borstvoeding geen optie is: de min, donormoedermelk, kunstvoeding en andere voedingsmethoden	240
Extra 1 Volwaardige zuigelingenvoeding	262
Extra 2 Medicatie bij borstvoeding	266
Extra 3 Deskundigheid zorgverleners	269
Extra 4 Bescherming van kinderen, hun gezondheid en hun kansen	272
Extra 5 Relacteren	275
Extra 6 Borstvoeding in bijzonder lastige situaties	278
Extra 7 Allergieën	294
Extra 8 Immuniteit	298
Handige Tips & Tools	302
Register	304
Bronnen	308
Over de auteurs	317
Colofon	318

Inleiding

bij Het Nieuwe Borstvoeding Boek

Stefan zegt...



In 2007 schreef ik mijn eerste boek over borstvoeding. Naast de website van Kenniscentrum Borstvoeding leek mij een boek een mooi medium de kennis over borstvoeding terug te geven aan moeders.

In 2017 en 2018 schreef ik samen met collega lactatiekundige Gonneke van Veldhuizen-Staas aan Het Nieuwe Borstvoeding Boek. Het moest een ander boek worden. In de afgelopen tien jaar heb ik veel geleerd van de moeders, vaders en baby's die ik tijdens consulten ontmoette. Mede daardoor zijn mijn taal en stijl nogal veranderd. Persoonlijker, directer en warmer.

Waar het eerste boek een soort leerboek en handleiding was – met beslist hier en daar nogal wat paternalistische teksten –, is Het Nieuwe Borstvoeding Boek meer dan ooit een gids, die jullie inzichten kan verschaffen in de werkelijke behoeften van jullie baby. Natuurlijk baby- en moedergedrag vormen mijn uitgangspunt. Doen wat vanuit jezelf goed voelt. Dicht bij jezelf en je baby blijven. Gonneke en ik willen je steunen en op subtiele wijze coachen bij de stappen die voor jullie van belang zijn om een hechte eenheid te vormen met jullie kind.

Veel leesplezier met Het Nieuwe Borstvoeding Boek en vooral veel genoegen gewenst met het voeden, de intimiteit en het zien ontwikkelen van dit nieuwe mensenkind.

Gonneke zegt...

Opstellen schrijven was een van mijn meest geliefde bezigheden op de lagere school, samen met tekenen. Ik werd kleuterleidster, later leerkracht van oudere basisschoolkinderen en gaandeweg veranderden mijn schrijf aspiraties. Meer dan schrijven om een verhaal te vertellen, wilde ik nu schrijven om iets te vertellen wat belangrijk is om te weten.

Schrijven en praten over wat ik belangrijk vind: het is een hobby waar ik een beroep van maakte. In de loop van de tijd werden mijn teksten anders van inhoud en anders van toon. Bij het schrijven en praten over borstvoeding ging het bij mij aanvankelijk veel over regels en voorschriften. Het moet zus en zo; dit en dat mag niet. In de tientallen jaren dat er honderden moeders mij – vroeger alleen persoonlijk, maar tegenwoordig ook virtueel – opzochten voor advies, werden mij vooral twee dingen duidelijk. Het eerste was: luister naar de moeder. Als de moeder iets voelt of vindt, houd er dan maar rekening mee dat haar gevoel haar niet bedriegt.

En het tweede inzicht, dat wat meer tijd nodig had om te groeien, is: minder is meer. Minder regels en voorschriften, veel minder ge- en verboden. Meer luisteren naar moeders en baby's, meer letten op wat zij zeggen of vragen en aangeven. Meer oog hebben voor hun behoeften, beter zien waar zij zich prettig bij voelen. En vooral: meer vertrouwen hebben in het moederinstinct en in de gang van de natuur. Als ik dat vertrouwen heb en het uitstraal, durf jij, als moeder, ook meer te vertrouwen op je eigen gevoel. Ik probeer het, samen met Stefan Kleintjes, op je over te brengen in Het Nieuwe Borstvoeding Boek.

Tot slot...

We spreken in dit boek steeds over 'hij', ook al worden er natuurlijk minstens zoveel meisjes als jongetjes geboren. Maar het leest zo ongemakkelijk, steeds maar die hij/zij of zij/hij. Daarom hebben we gekozen voor 'hij' en 'hem', wat tevens verwijst naar het neutrale 'het' van 'het kind'.

Met 'je' en 'jou(w)' richten we ons in eerste instantie tot jou, de moeder en primaire verzorger, al is ons boek natuurlijk ook voor je partner bedoeld en andere betrokkenen. Er zijn ook passages die bestemd zijn voor zorgverleners. Die kun je natuurlijk met hen delen. We wensen je heel veel leesplezier. We hopen echt dat onze schrijfsels je dat steuntje in de rug zullen geven om te kunnen voldoen aan de werkelijke behoeften van je baby.



Helmond
Gonneke van Veldhuizen-Staas,
lactatiekundige, docent

Groningen Bedum
Stefan Kleintjes,
lactatiekundige, kinderdiëtist

Hoofdstuk 1

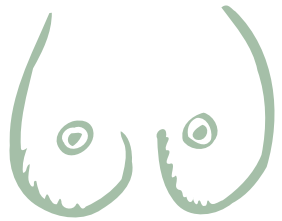
Wat is borstvoeding geven eigenlijk?



In *Het Nieuwe Borstvoeding Boek* vormen het kind en zijn behoeften het uitgangspunt. Zowel moeders als vaders, zowel mannen als vrouwen, kunnen in die behoeften voorzien. Maar het is vooralsnog de (biologische) moeder die jullie kind zal voeden met haar borsten. Daar zijn die borsten voor bedoeld. In dit boek gaat het over het kind dat zich voedt aan de borst. En over de moeder die dat mogelijk maakt met haar lijf, haar borsten. We zijn biologisch verwant aan zoogdieren. We kunnen de kunst van het voeden afkijken en er nog heel veel van leren.



Borsten zijn op allerlei manieren en door veel wetenschappers bestudeerd, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant. Ook het product van die borsten, de moedermelk, is aan alle kanten en door velen bestudeerd. Er zijn 1001 meningen, visies en oordelen over dit fenomeen. Borsten bestaan onder andere uit melkklieren, die actief worden halverwege je zwangerschap en die, na je zwangerschap, melk kunnen blijven maken tot in lengte van dagen. Zolang er een kind is dat melk vraagt, blijven jouw borsten die melk maken. Die melk is er speciaal voor jouw kind. Heb je nog een kind dat moet worden gevoed en dat ook bij jou aan de borst drinkt of voor wie je melk afkolft, dan is jouw melk ook de perfecte melk voor dát kind.



Werkelijk alles in jouw lijf is erop gericht om de voor jouw kind perfecte melk te maken. De evolutie heeft ervoor gezorgd dat de melk die jij maakt voor jullie baby past bij de manier waarop wij ons als zoogdieren hebben ontwikkeld vanuit onze amfibiestatus naar een mens. Dat de kwaliteit van de melk op een aantal punten onder invloed staat van het voedings- en leefpatroon van de moeder, bespreken we verderop in dit boek. Maar daardoor is mensenmelk door de evolutie heen geworden tot een heel ander soort melk dan geitenmelk, walvismelk of caviamelk – die onderling dus ook sterk van elkaar verschillen. Elk zoogdier zijn eigen melk en elk zoogdierjong zijn eigen manieren om te drinken. Het ene jong drinkt één keer per 24 uur, het andere twaalf keer of meer. Aanwijzingen over hoe vaak baby's 'natuurlijkerwijs' gevoed zouden



moeten worden, vind je als je kijkt naar de voedingsfrequentie van de nakomelingen van aan ons verwante soorten, zoals chimpansees en gorilla's, en naar de samenstelling van deze moedermelk, aangezien voedingsfrequentie samenhangt met de samenstelling van melk.

Nakomelingen worden verborgen

Een aantal soorten verbergt zijn nakomelingen. Deze dieren laten hun jongen regelmatig uren alleen achter. De hinde verstopt haar kalf in het bos en de wolvin laat haar welpen achter in het hol als zij op zoek gaat naar voedsel. Hun melk heeft een hoog eiwit- en vetgehalte en een laag koolhydraatgehalte. Hun jongen worden maar een paar keer per dag gevoed en krijgen dan veel melk in één keer. Het hoge eiwit- en vetgehalte van de melk maakt dat deze langzaam verteert en de honger van het jong urenlang stilt.



Andere nakomelingen blijven bij moeder

Er zijn ook soorten waarbij het jong de moeder blijft volgen. Dat geldt voor bijna alle hoefdieren. Deze jongen moeten hun moeder en de rest van de kudde kunnen bijhouden. De jongen zijn bij de geboorte al behoorlijk zelfstandig, denk aan een veulen, dat binnen een uur na de geboorte al kan opstaan en rennen. Weer andere jongen worden door hun moeder megedragen, we zien dat bij de buideldieren en de meeste primaten, inclusief de mens. Chimpansees, gorilla's, orang-oetans en mensen vallen allemaal in deze categorie. Chimpansee- en gorillamoeders moeten hun baby de eerste maanden daarbij actief ondersteunen. De baby's kunnen zich wel vasthouden, maar zijn in het begin niet sterk genoeg om enkel op eigen kracht te kunnen blijven hangen. Sommige antropologen denken dat het eerste 'gereedschap' dat door de mens werd uitgevonden de draagdoek was. Zoogdiervoeders die voortdurend bij hun jongen blijven, hebben melk met een laag eiwit- en vetgehalte en een hoog koolhydraatgehalte. De jongen drinken gewoonlijk heel frequent, maar niet veel per voeding. Het lage eiwit- en vetgehalte maakt de melk licht verteerbaar en de baby heeft dan ook snel weer honger. Omdat mama bij hem is, kan hij altijd weer drinken. Eén portie melk zou slechts twintig minuten nodig hebben om in de maag verteerd te worden. Chimpansee- en gorillababy's drinken overdag verschillende keren per uur en slapen 's nachts bij hun moeder, dus waarschijnlijk drinken ze 's nachts ook.

Zolang er een kind is dat melk vraagt, blijven jouw borsten die melk maken.