



VAN MIJN MELK

over borstvoeding met hulp en humor



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Gent, België

info@borgerhoff-lamberigts.be

www.borgerhoff-lamberigts.be

ISBN 9789463939508

NUR 450

D2023/11.089/13

© 2023, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Sofie Verschueren

Coördinatie: Sarah Auman, Isabel Boons, Ella Brocq

en Joni Verhulst

Vormgeving en zetwerk: Ellen Duchi

Auteursportret: Ellen van den Bouwhuysen

Gedrukt in Europa

Eerste druk: februari 2023

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
elektronische drager of op welke wijze



**Voor Tom,
zonder wie er niets was.**



**Liefde in elke druppel voor
Basiel, Felix en Rosalie.**

INHOUD

9	De eerste druppel
19	Te borst of niet te borst?
29	Goed begonnen is half gewonnen
53	EHBO (Eerste Hulp bij BorstOnzekerheden)
75	To the rescue
103	Mislukt
117	Kolven
157	Speciale situaties
175	Nightshift
187	The (new) team
209	En wanneer stop je daar nu mee?
235	Lekkende bomen vangen veel wind
247	De laatste druppel
251	Dankwoord
254	Index

DE EERSTE DRUPPEL



Stel, je bent zwanger (proficiat!) en je wil borstvoeding geven, dan hoop ik voor jou (en de rest van je gezin) dat het een geslaagd avontuur wordt. Of dat nu lang of kort is, ik hoop gewoon dat jij er een goed gevoel aan overhoudt. Geen schuldgevoel, geen pijn, geen spijt.

Onze oudste zoon Basiel heb ik zeven maanden quasi probleemloos de borst gegeven, maar ik krijg tot op vandaag een kramp in mijn maag als ik aan het (naar mijn gevoel) vroegtijdige einde denk. Ik was toen onwetend, waardoor het vroeger stopte dan ik eigenlijk wou. Ook al vond ik lang voeden toen zelf nog een beetje vreemd.

Het verhaal van kind twee moest en zou anders worden. Voor de geboorte van Felix heb ik me heel erg ingewerkt in de materie, misschien zelfs een beetje te veel (knipoog). Het is uiteindelijk een prachtig verhaal geworden, dat spontaan is uitgedoofd toen hij al een paar maanden naar de kleuterschool ging. Helemaal op zijn tempo, helemaal zoals ik het zelf gedroomd had.

Het was de bedoeling om dat scenario ongeveer te herhalen bij kind drie (het laatste kind, ik zweer het!). Maar Rosalie kwam jammer genoeg al op 26 weken ter wereld. Na de traumatische geboorte werd ze niet op mijn borst gelegd, maar meteen door een team dokters onder handen genomen. Ze heeft drie maanden op de afdeling neonatologie van UZ Gent gelegen, waardoor het een ander borstvoedingsverhaal geworden is dan we voor ogen hadden. Dan ik voor ogen had. Ondertussen is ze drie en nemen we 's avonds nog altijd de tijd voor ons borstmomentje.

In al die jaren (er staan er zes op de teller, say what?) met een baby/peuter/kleuter aan de borst, heb ik gemerkt dat borstvoeding een gevoelig thema is. Oké, dat is een understatement. Ik wil hier absoluut geen debat voeren, want het gaat niet om de polemieken borst of fles. Het zou in de eerste plaats al geen polemieken mogen zijn. Ik ben trouwens zelf met de fles grootgebracht, ha!

De bedoeling van dit boek is wel om alle aanstaande ouders die twijfelen meer uitleg te geven. Om alle ouders die bewust de keuze voor borstvoeding willen maken te ondersteunen, met informatie en humor. Om alle mama's die worstelen met melk en baby – die wat van hun melk zijn – een hart onder de riem te steken. En ja, als ik verantwoordelijk ben voor een boost in de borstvoedingsstatistieken, neem ik dat er met plezier bij.



I make milk, what is your superpower?

Ik wil borstvoeding heel graag een stevig zetje geven. Want het is een *fucking* geweldige mechanisme van ons lichaam. Het is mindblowing dat er in je buik een mensje kan groeien, maar ik vind het minstens even fantastisch dat je het daarna nog maanden verder kan laten groeien, louter en alleen op je persoonlijke melkfabriek.

Vet cool, als je het mij vraagt.

DISCLAIMER 1

Je zal in dit boek geen inclusieve taal lezen. Dat was nochtans wel de bedoeling, maar bleek taalkundig een te grote horde. Om praktische redenen spreek ik in dit boek dus over vrouwen, moeders en mama's. Daar staat af en toe een partner tegenover, die misschien zelfs eens als papa benoemd zal worden. Via deze weg wil ik toch even benadrukken dat het puur om praktische redenen is dat deze rollen zo benoemd worden. Ik wil er niemand mee tegen de borst(en) stuiten. Alle mogelijke gezinssamenstellingen zijn enorm welkom. Het spectrum is ook veel ruimer dan een mama en een papa of een man en een vrouw. Iedereen is hier welkom. Met een extra knuffel voor wie er alleen voor staat. Het boek is ook geschreven met een 'witte bril' op, daar ben ik me van bewust.

DISCLAIMER 2

Ik ben geen gynaecoloog, vroedvrouw of lactatiekundige. Ik ben alleen een zeer ingelezen ervaringsdeskundige. Je leest hier vooral mijn verhaal en dat van andere ouders. Maar elke letter is wel nagelezen en goedgekeurd door mensen met een echt diploma vroedkunde en lactatiekunde.

DISCLAIMER 3

Je gaat hier veel informatie terugvinden, maar ook niet alles. Sommige situaties zijn zo specifiek, dat ze hier niet opgenomen kunnen worden. Dit boek is eerder bedoeld als een soort geestige initiatie, of iets waar je snel iets kan in opzoeken. Als er grote problemen zijn, raad ik je aan om een IBCLC gecertificeerde lactatiekundige onder de arm te nemen. Dat kan ook al voor de bevalling! In de meest ideale combinatie met een goeie arts die ook borstvoedingsvriendelijk is. Dat laatste moet je misschien op voorhand even checken, want de praktijk leert dat niet elke arts even *borstvoedingsminded* is.

DISCLAIMER 4

Je zal in dit boek verschillende keren een merknaam tegenkomen. Of een winkel. Dat zou de indruk kunnen wekken dat deze merken op de een of andere manier hebben bijgedragen aan dit boek, of mij zouden sponsoren. Daarom zeg ik hier even voor de duidelijkheid dat dat absoluut niet het geval is. Alles wat hier vernoemd wordt, zijn dingen waar ik zelf in geloof. Na zes jaar borstvoeding ben ik zelf met veel merken, spullen en verkooppunten in aanraking gekomen. Wat je hier tegenkomt, is – hand op het hart – gepuurd uit mijn eigen ervaringen.

DISCLAIMER 5

Tante Gerda en nonkel Karel zijn fictieve personen. Je mag ze ook vrolijk verwarren met ambetante schoonmoeders, vrienden, collega's of burens.

Anke Buckinx, mama van Lou en Max

Nee, ik ging géén borstvoeding geven. En ja, ik wilde wel ooit kinderen. Maar niet té vroeg, hé. Eerst profiteren van mijn complete vrijheid-blijheid (het voormalige 'yolo') en keihard gaan voor die carrière in de media. Radio-dj, tv-presentatrice en columniste. Jobs waarvan ik altijd had gedroomd. Spotlights, glitter, glamour en al die *shizzle*. En toen stierf mijn broer Daan aan kanker en werd alles anders. Lang verhaal kort: na een rottijs werd ik plots zwanger van mijn dochter Lou. Dat een kind héél mijn wereld en alles zou worden, besefte ik van zodra die Little Miss Perfect in m'n armen lag. Die verpletterende moederliefde liet me warempel geen keuze: uiteraard mocht mijn dochter aan m'n boobies hangen. En uiteraard deed het vreselijk veel pijn in 't begin. Tjonge, dat aanleggen! Alsof ik mijn kleine teen tegen de bedpoot stootte. Telkens weer. Maar na zeven dagen letterlijk doorbijten was het leed foetsie.

Nog steeds ben ik zó blij dat ik doorzette, want die momenten waren hémels: die negen maanden lang mobiele foodtruck spelen voor mijn meisje. Geloof me, ik zeg het niet om te slijmen in dit borstvoedingsboek, van alles uit héél mijn leven, was ik op mijn dolgelukkigst tijdens de voedingsmomentjes met mijn kinderen. Eerst bij Lou, later bij mijn zoon Max. Enige teleurstelling wel, toen bleek dat mijn tepels níét meer gewoon waren aan die eerste pijn. Ik had gehoopt op een soort van achtergebleven, weliswaar onzichtbare, eelt waardoor het de tweede keer vlotter zou gaan. Maar dat pure geluk, die crazy hormonen die mij smoorverliefd maakten, waren wél meteen van de partij. Oh, ik mis die mamadrugs nog elke dag. Slapeloze nachten, borstvoeding combineren met een fulltimebaan, altijd onderweg met dat tasje van Medela en dan tegen de sterren op kolven en invriezen. Ik zou het állemaal opnieuw doen.

Echt, ik kan zo jaloers zijn als ik kersverse mama's zie voeden in de stad. Zo'n prachtig intiem beeld deed me lang twijfelen over een derde kind. Maar intussen heb ik mijn handen méér dan vol met die twee patatjes van zeven en drie. 'Ik vond het toch zo fijn, toen je melkje uit mijn boobies dronk,' vertel ik hen soms. Compleet nostalgisch en lekker ongepast, haha. Wat mijn kinderen dan terugzeggen? 'Mogen we alsjeblieft Fanta?' Logisch, het tweede lekkerste drankje na moedermelk. En het enige dat ik hen nog kan serveren. *pinkt traan weg*

TE BORST OF NIET TE BORST?





Het is een boek over borstvoeding, maar dat betekent niet dat het een boek tegen flesvoeding is. Alles is oké, met als grootste streefdoel gelukkige ouders én een gelukkige baby. Maar de keuze voor fles of borst is wel iets om over na te denken als je zwanger bent. Zodat je een bewuste keuze kan maken, op basis van de juiste informatie. Dit is een boek voor de twijfelaar die graag meer wil weten over borstvoeding. Dit is een boek voor eerste hulp bij borstongevallen. Dit is een boek voor iedereen die het misschien een beetje raar vindt om een baby aan de borst te leggen. Of voor wie het de normaalste zaak van de wereld vindt. Dit is een boek over mamamelk. Ook al krijg je misschien al wat kriebels van die term alleen.

**Kristien Lindemans,
mama van Lars en Hannes**

Mijn oudste zoon kreeg drie weken borstvoeding, onze tweede dronk na zijn eerste verjaardag nog steeds bij mij. Uiterlijk zijn ze elkaars evenbeeld, maar verder loopt de vergelijking mank. Horrorbevalling versus 'uit de boekskes', doodbrave jongen versus schelm, vlotte doorslaper versus pas na acht maanden af en toe een nacht. Toch is er ook een gelijkenis, want bij beide kinderen kreeg ik ontzettend veel commentaar over 'het voeden'.

Nummer één was een helse klant aan de borst. Na drie pijnlijke weken gaf de vroedvrouw mij een afbouwschema met de boodschap dat als ik nu niet zou stoppen, een eventueel tweede kind nooit een druppel moedermelk zou krijgen. En dat ik mezelf doodongelukkig maakte. Wanneer ik na een tijdje over dat stoppen met borstvoeding vertelde, kreeg ik zo vaak goedbedoelde steun over hoe het wel had gekund als ik het anders had aangepakt of had doorgezet. Het aantal

mensen dat ik in die periode fysiek geweld wilde aandoen is niet meer op twee handen te tellen. (Noot: die postnatale hormonen – kunnen ze vrouwen daar iets meer voor waarschuwen aub? En hun partners ook?)

Twee jaar later diende hartveroverende huileman Hannes zich aan. En wat niemand verwacht had (behalve mijn echtgenoot), gebeurde wel: ik waagde me opnieuw aan borstvoeding. Mijn directe omgeving begreep er niets van omdat ze zich de ellende en pijn allemaal nog konden herinneren. Maar ik stond steviger in mijn schoenen en besloot dat als het niet zou gaan, het gedaan was. En wonderwel: hij dronk. Het werk van zijn broer verwees hij linea recta naar de schuif der amateurs. Uiteraard met nog veel hormonaal gebleit, maar het hielp om te weten dat zoiets normaal was.

En ja, ik liep te glunderen van geluk wanneer mensen me oprecht vertelden hoe fijn ze het vonden dat het deze keer wel gelukt was. Al bleef het woord op zich de herinnering oproepen aan het zogenaamde mislukken van de eerste keer. Wanneer ik weer ging werken, mixten we borst en fles en het bleef vlot lopen. Toen leerde ik de andere kant kennen: geen applaus meer (voor alle duidelijkheid: dat was niet nodig), maar blikken vol ongelooft en zelfs behoorlijk wat achterdochtigheid.

”

Ik glunderde bij de complimenten dat het bij mijn tweede zoon wel gelukt was. Al bleef het woord op zich wel de herinnering oproepen aan het zogenaamde mislukken van de eerste keer.

Steeds vaker vraag ik me af wat ons bezielt om ouders (of het nu hun eerste of vijfde kind is) te gaan analyseren en commentariëren wanneer het over hun kinderen gaat. Uiteraard gaan mijn gedachten ook alle kanten op, maar ik ga niemand mijn pedagogisch perspectief door de strot rammen. Leve de stilte. De stilte kent alle talen, laten we ze massaal gebruiken wanneer het om ouderschap draait.

VOORDELEN VAN BORSTVOEDING

BORSTVOEDING #MOEDERMELK

Borstvoeding is het geven van moedermelk aan een kind. Dat kan door het kind aan te leggen aan de borst, maar dat kan ook door de afgekolfde moedermelk via een flesje, spuitje, lepeltje of zelfs cupje aan het kind te geven. De melk wordt gemaakt in de melkklieren in de borsten van een bevallen vrouw en wordt afgescheiden via de tepel. Borstvoeding is het proces, moedermelk is het vloeibare product van dat proces.

+ Moedermelk is levende materie, boordevol antistoffen en enzymen. De samenstelling verandert constant, de melk past zich voortdurend aan de behoeften van je kindje aan. Bij prematuur geboren baby's bijvoorbeeld, zal de moedermelk automatisch extra bescherming en aangepaste bouwstenen voorzien. Kunstvoeding heeft deze eigenschap niet, daar blijft de samenstelling altijd constant. Kunstvoeding bevat dus alles wat je baby nodig heeft, maar borstvoeding heeft serieus wat extraatjes.

+ Omdat de samenstelling continu verandert, is ook de smaak wisselend. Je kleintje leert al vroeg verschillende smaken kennen die een beetje meegaan met wat jij zelf eet. Het is de perfecte voorbereiding om later aan te schuiven aan de gezinstafel, want bij het drinken aan de borst oefent je baby ook alle spieren van zijn mond.