

BORSTVOEDING VOOR BEGINNERS

Vrouwen moeten meer. Meer werken, meer topfuncties bekleden én meer borstvoeding geven. Die combinatie lijkt goed voor een flinke spagaat. Maar volgens de auteurs van het nieuwe boek 'Borstvoeding' hoeven werk en borstvoeding elkaar niet uit te sluiten. Als de begeleiding en voorbereiding maar goed zijn. Hun handboek moet daarbij helpen.

Gapende en slapende, mollige baby's illustreren het boek 'Borstvoeding' van kinderdiëtist Stefan Kleintjes en co-auteur Mary Broekhuijsen. De zoete afbeeldingen vormen een schril contrast met de soms verhitte borstvoedingsdiscussie die al enige tijd woedt.

Zo'n twee jaar geleden startte verloskundige Beatrijs Smulders de lobby voor een babysabbatical, met als doel moeders in staat te stellen langer borstvoeding te geven. Daarop trok powerfeminist Heleen Mees van leer tegen de 'kortzichtigheid' van een 'zoogverlof' dat moeders tot 'melkvee' reduceert.

Borstvoeding zou moeders volgens Mees zeker vijftig uur per week kosten, meer dan een fulltime werkweek. Bovendien zou een babysabbatical de positie van vrouwen op de arbeidsmarkt schaden.

En dat terwijl de roep om een grotere arbeidsparticipatie van vrouwen de laatste tijd vaker klinkt. Er moeten meer vrouwen in topfuncties, en hun vaak relatief kleine deeltijdbanen moeten groter of veranderen in fulltime banen. Tel daar het streven van minister Ab Klink (Volksgezondheid) bij op om ervoor te zorgen dat baby's langer borstvoeding krijgen, en je hebt moeders in de ultieme spagaat.

Immers, borstvoeding is in de ogen van veel mensen niet alleen een tijdrovende, maar ook een uiterst lastige bezigheid, die garant staat voor een hoop narigheid, zoals zere tepels en het hebben van te weinig melk. Borstvoeding in combinatie met een carrière: dat lijkt meer iets voor de echte diehards.

ZOGENDE MOEDER

Het had gescheeld als de jonge moeders van nu het voorbeeld hadden gehad van hun eigen, zogende moeder. Maar die maakte de opkomst van kunstvoeding in zijn volle glorie mee en gaf haar baby de fles. Poedermelk stond voor gemak en het gebruik ervan was een teken van luxe. In de jaren zeventig van de vorige eeuw gaf nog slechts tien procent van de moeders borstvoeding. Tegenwoordig geeft meer dan tachtig procent na de bevalling haar kind de borst. Maar al in de eerste maand gaat de helft van de moeders deels over op kunstvoeding om de borst te gaan afbouwen. En als vrouwen na drie maanden weer werken, krijgt nog maar een derde van de baby's moedermelk. Wie dan nog borstvoeding geeft, oogst bewondering, maar vaak ook verwondering.

Het zou een stuk normaler zijn om je kind aan de borst te hebben als er een betere begeleiding bij borstvoeding was en vrouwen zich er al tijdens de zwangerschap op voorbereidden. Die factoren - begeleiding en voorbereiding - bepalen de slagingskans, schrijven Stefan Kleintjes en Mary Broekhuijsen in hun boek 'Borstvoeding'.

KRAAMWEEK

Vooral de begeleiding in de kraamweek is essentieel voor een goed verloop van de borstvoedingsperiode. Moeders die al in de eerste maand borstvoeding afbouwen, doen dat vaak omdat ze te weinig melk zouden hebben. Kleintjes en Broekhuijsen leggen uit dat dat simpel te voorkomen is door een baby de eerste week ongelimiteerde toegang te geven tot de

borst. Zijn vraag bepaalt het aanbod en wie vaak aanlegt, verhoogt de melkproductie, ook voor de lange termijn.

De auteurs waarschuwen ouders daarom voor het flesje kunstvoeding dat de verpleegkundige in het ziekenhuis aanbiedt, zodat moeder kan rusten. Of voor de kraamverzorgster die adviseert om op de klok te voeden en niet op verzoek. Juist het voeden op verzoek legt de basis voor een succesvolle borstvoedingsperiode en zorgt ervoor dat er straks genoeg voeding is als er weer buitenshuis gewerkt moet worden.

HANDIG NASLAGWERK

'Borstvoeding' van Kleintjes en Broekhuijsen is een handig en volledig naslagwerk. Op een heldere toon lichten de auteurs ook gecompliceerde onderwerpen toe, zoals het voeden van een te vroeg geboren baby, het aanleggen na een keizersnede en borstvoeding bij een postnatale depressie.

Het boek bevat bovendien de meest recente onderzoeksgegevens, een handig kraamlogboekje en de groeistandaarden van de wereldgezondheidsorganisatie WHO voor baby's.

Het geeft natuurlijk wel te denken dat de auteurs bijna 300 pagina's nodig hebben om zoiets natuurlijks als borstvoeding uit de doeken te doen. In hun inleiding vragen de auteurs het zich ook af: Waarom is borstvoeding zo ingewikkeld geworden?

FIJNE KNEEPJES

Natuurlijk is het geven van borstvoeding niet ingewikkelder geworden. Alleen ontbreekt het de moeders van nu vaak aan directe rolmodellen, van wie ze de fijne kneepjes van het zogen hadden kunnen leren.

Borstvoeding lijkt vooral zo ingewikkeld geworden doordat vrouwen tegenwoordig moeten multi-tasken. Ze zijn, om Mees bewoordingen te gebruiken, niet enkel een 'wandelende baarmoeder met tieten'. Ze zijn á partner, moeder, carrièrevrouw én zoogdier. Dat allemaal tegelijk en het liefst perfect. Dat is best ingewikkeld.

Borstvoeding is verschenen bij uitgeverij Spectrum en kost 22,95 euro. ISBN 978 90 274 6621 1. Meer informatie op www.borstvoedingboek.com

© 2008 Mandy Pijl