

LANGVOEDSTERS STUITEN OP ONBEGRIP

Minstens een halfjaar borstvoeding, dat is wat minister Ab Klink (Volksgezondheid) voor elke baby wil. Sommige vrouwen geven hun kind nog veel langer de borst, soms meer dan twee jaar. En dat langvoeden stuit nogal eens op onbegrip.

Na de geboorte van haar zoon Jake verliep de borstvoeding voor Feline van Brakel niet meteen soepel. „Het duurde bijna een week voordat het goed liep, maar toen Jake eenmaal doorhad hoe het moest, kon hij er geen genoeg van krijgen,” vertelt Van Brakel. „Ik had me voorgenomen om minstens een halfjaar borstvoeding te geven, omdat ik in mijn omgeving hoorde dat het voor een baby het beste is als hij de eerste zes maanden uitsluitend moedermelk krijgt. Voor ik het wist was hij anderhalf en dronk hij nog bij me.”

Ze liet het haar zoontje zelf regelen: als hij aan de borst wilde, dan vond ze dat prima. Zou hij er ineens genoeg van krijgen, dan was het ook goed. „Tot zijn tweede dronk hij overdag zo'n vier keer en 's nachts. Later kreeg hij de borst alleen nog maar 's ochtends bij het opstaan en 's avonds voor het slapengaan.” Daar kwam een einde aan toen er een zusje op komst was. „Op een keer gaf hij na de voeding op elke borst een zoen en zei: 'Zo, klaar.' Hij maakte als vanzelf plaats voor de baby. Jake was toen tweeëneenhalf.”

Ook Ingrid Nijwening wilde in ieder geval zes maanden borstvoeding geven, maar haar dochter Meike, inmiddels anderhalf jaar oud, besliste anders. „Ik had nooit gedacht zo lang te voeden. De eerste drie maanden borstvoeding vond ik namelijk erg intensief, met stuwingslekkages en spruw.” Toch bleef ze voeden. „Het werd eigenlijk steeds makkelijker, al die ongemakken verdwenen. Het komt nu niet in me op om te stoppen, daarmee zou ik haar echt iets onthouden. Blijkbaar heeft ze het nodig.”

Dat langvoeden, zoals het geven van borstvoeding voor een periode langer dan een jaar ook wel heet, door anderen vaak helemaal niet zo vanzelfsprekend wordt gevonden, ervoer Van Brakel toen ze haar zoontje op Schiphol voedde. „Hij was tien maanden en om me heen zag ik fronsende gezichten. Ik zag mensen denken: Dat is wel een héél groot kind om aan de borst te hebben. Ik ben toen gestopt met het voeden in het openbaar, ik voelde me er niet meer prettig bij.”

Linda Ridders heeft zowel zoon Jasper van drie als dochter Birgid van acht maanden aan de borst. Zij kan zich het onbegrip voor langvoeden wel voorstellen. „Ik had hetzelfde vooroordeel als heel veel anderen, namelijk dat je kinderen klein houdt door ze lang borstvoeding te geven.” Om te vragen of het wel normaal was wat ze deed, belde ze naar een van de borstverenigingen voor advies toen ze haar zoontje een jaar aan de borst had. „Ik had geen idee of het wel hoorde om hem nog te voeden. Misschien moest ik allang gaan afbouwen.”

ADVIES: TWEE JAAR

Aan de telefoon kreeg Ridders te horen dat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vrouwen adviseert twee jaar borstvoeding te geven (waarvan de laatste achttien maanden als onderdeel van een breder menu). Op die manier zouden kind en moeder er de maximale gezondheidsvoordelen van hebben. „Ik beseftte dat ik me druk maakte om niets. Sindsdien zie ik wel hoe het loopt.”

Van het idee dat langvoeden kinderen klein houdt, is Ridders afgestapt. Ze ervaart het tegendeel. „Het draagt bij aan een goede hechting. Doordat Jasper weet dat hij altijd bij me terecht kan, heeft hij veel vertrouwen om dingen te ontdekken.” De borstvoeding geeft haar

peuter behalve geborgenheid ook troost. „Laatst viel hij van zijn fiets, hij had een flinke bult. Met een slokje was het verdriet zo voorbij."

Lactatiekundige Karin de Graaf bevestigt dat langvoeden de ontwikkeling van een kind tot zelfstandig mens bevordert. „Als ouders hun kinderen geven wat ze nodig hebben, dan geeft dat ze juist het zelfvertrouwen om de wereld te verkennen. Een peuter die nog aan de borst drinkt, weet dat hij, wat er ook gebeurt, altijd terug naar mama kan."

Na de bevalling start zo'n tachtig procent van de moeders met het geven van borstvoeding. Na zes maanden is dat nog maar vijftien procent. Een gebruikelijk beeld in de meeste westerse landen, weet De Graaf. „Terwijl de gemiddelde duur van borstvoeding wereldwijd meer dan vier jaar bedraagt. Wat wij doen, denken dat borstvoeding uitsluitend voor baby's is, is op wereldschaal uitzonderlijk." Spenen en knuffels zijn volgens haar dan ook niets anders dan surrogaten voor de moederborst die een peuter in onze maatschappij veelal wordt ontzegd. Het onbegrip over langvoeden komt volgens De Graaf ook door het heersende idee dat borsten vooral met seksualiteit en erotiek te maken hebben. „Als een grote baby nog aan die borsten drinkt, vinden mensen dat raar. Of ze zien hem als een indringer in de relatie tussen man en vrouw."

Ridders doet er bewust niet geheimzinnig over dat ze ook haar oudste kind nog aan de borst heeft en voedt hem zonder schroom in het openbaar. „Als niemand dat doet, blijft het idee bestaan dat het raar is." Hoe lang ze haar zoon borstvoeding blijft geven, weet ze nog niet. „Een kind van vier lijkt me toch wel erg groot om aan de borst te hebben. Maar dat zei ik vorig jaar ook van een peuter van drie." Jasper heeft wel een grens gesteld. „Hij zei: Als ik straks naar school ga, ben ik te groot. Ik laat de keuze aan hem."

MOEDERMELK BLIJFT GEZOND

De gezondheidsvoordelen van borstvoeding voor een kind, zoals de bescherming tegen sommige infecties, overgewicht en allergieën blijven na de babytijd bestaan. „Er is geen magische grens tot wanneer moedermelk zijn waarde behoudt. Sterker, hoe langer je voedt, hoe groter de voordelen zijn," aldus lactatiekundige Karin de Graaf. Voor moeders zou hetzelfde gelden. Wie borstvoeding geeft, heeft sneller het normale gewicht terug, verkleint de kans op reuma en de kans op borstkanker. Die kans wordt met het toenemen van de borstvoedingsduur alleen maar kleiner.