

Jouw witte motor

Acht feiten die je nog niet wist over moedermelk

Dat moedermelk gezond is, wist je al - maar zó gezond? Als je erover nadenkt is het fenomeen borstvoeding eigenlijk een klein wonder.



1 Moedermelk is telkens anders

Jouw melk is speciaal voor jouw kind gemaakt. Word je baby te vroeg geboren, dan bevat het meer eiwitten en beschermende stoffen. Ook is de samenstelling als het ware klimaatgebonden. In gebieden met een warm klimaat bevat moedermelk meer water. In een koud klimaat zitten er meer vetten in. Moedermelk 'groeit' ook mee met de ontwikkeling van je kind. Gaat hij kruipen, dan bevat het antistoffen tegen huisbacteriën die hij op de vloer tegenkomt. Die bacteriën brengt hij namelijk via de borstvoeding op jou over, waarna jouw lichaam antistoffen aanmaakt die je via de melk weer aan hem geeft. Zo werkt het ook met virussen. Je baby komt in aanraking met een virus, brengt jou ermee in contact, waarna jij antistoffen aanmaakt hij weer via je melk binnenkrijgt.

2 Vadermelk en omamelk bestaan ook

Ja, ook mannen hebben moedermelk! Die hebben immers ook borstklierweefsel met daarin melkklieren. Het is een kwestie van vaak en goed aanleggen. Door het zuigen aan de tepel en de tepelhof komen de hormonen oxytocine en prolactine, die borstvoeding mogelijk maken, vrij. Ook vrouwen die nooit zwanger zijn geweest of die al in de overgang zijn geweest, kunnen moedermelk aanmaken. Er zijn voorbeelden van adoptiemoeders die hun aangenomen kinderen voeden. En in sommige niet-westerse samenlevingen is het vanzelfsprekend dat oma haar kleinkinderen aan de borst neemt als hun moeder overlijdt. >

Hoe langer aan de borst, hoe hoger het IQ van je kind

3 Het is niet wit

Groen, oranje, roze, blauw: het kan allemaal. Je eigen voeding, zoals wortels, groene groenten of de kleurstof van sommige frisdranken, kan die kleurverandering veroorzaken. Van sommige medicijnen kan moedermelk zelfs een beetje zwart worden. Wees alert op roze melk. Het kan een teken zijn van bloedverlies, bijvoorbeeld door tepelkloven. Als de oorzaak onduidelijk is, raadpleeg dan een arts.

4 Het geneest

Moedermelk kun je inzetten als huismiddeltje tegen allerhande kwaaltjes, zoals oog- en oorontsteking (een paar keer per dag druppelen) en acné (met een doekje deppen). Ook als je gevoelige tepels hebt na de borstvoeding, is moedermelk de beste remedie. De antistoffen in de melk zijn schimmelwerend, werken reinigend en gaan bacteriën te lijf.

5 Borstgevoede kinderen zijn gezonder

Kinderen die borstvoeding hebben gehad, zijn minder vaak ziek. Door de antistoffen in de moedermelk hebben ze minder vaak luchtweginfecties, darmstoornissen, oorontsteking en diarree. Als een kind langer dan zes maanden borstvoeding heeft gehad, heeft het ook minder last van allergieën. Bovendien is de kans op jeugdkanker, jeugddiabetes, auto-immuunziekten zoals multiple sclerose en de ziekte van Crohn kleiner.

6 Tegen gaatjes

Ken je die regel, na het tandenpoetsen niet meer eten? Dit gaat niet op voor moedermelk. Het bevat namelijk actieve bacteriedodende cellen die tandbederf bestrijden. Dus neem je kind 's avonds, nadat je zijn tanden hebt gepoetst, gerust nog even lekker aan de borst.

7 Moedermelk maakt slimmer

Versillende onderzoeken wijzen uit: het gemiddelde IQ van borstgevoede kinderen is hoger dan dat van kinderen die flesvoeding krijgen. En hoe langer een kind borstvoeding krijgt, hoe hoger zijn IQ. De vermoedelijke oorzaak is het vetzuur DHA waaraan moedermelk rijker is dan flesvoeding. DHA is belangrijk voor de ontwikkeling van hersenen en komt ook voor in vette vis.

8 Moedermelk kan niet op

Voor de aanmaak van moedermelk geldt het principe van vraag en aanbod. Door het zuigen aan de borst komen de hormonen oxytocine en prolactine vrij. Oxytocine zorgt ervoor dat de melk toeschiet en prolactine stimuleert de aanmaak van nieuwe melk. Voor elke druppel die je baby drinkt, wordt meteen een nieuwe aangemaakt. Hoe meer hij drinkt, hoe meer melk je lichaam produceert. ■