

De zeven wetten van eenvoudig borstvoeden

Kristel Zeeman

Waarom stopt de helft van de vrouwen met borstvoeding in de eerste maand na de geboorte? Volgens Kathleen Kendall-Tackett missen vrouwen basiskennis en krijgen ze tegenstrijdige adviezen. En, "flesvoeding is de norm." Meer informatie geven lijkt haar niet de oplossing. "Laten we vrouwen helpen putten uit krachten en talenten waarover ze al beschikken en die inherent zijn aan de borstvoedingsrelatie."

Instructies over borstvoeding zijn vaak gericht op de linker-hersenhelft. Ze zijn logisch, verbaal, analytisch, objectief en gericht op onderdelen en details. Kendall merkt op: "Dit komt op vrouwen over als 'borstvoeding geven is te leren in 476 makkelijke stappen'. Borstvoeding geven is echter een activiteit van de rechter hersenhelft. Na de bevalling, als het voeden daadwerkelijk begint, is bij moeders de rechter hersenhelft erg actief. Ze reageren emotioneel en intuïtief. Ze zijn ontvankelijk voor instructies die aansluiten bij hun emoties en intuïtie. Die gericht zijn op het geheel en gebruik maken van symbolen en beelden."

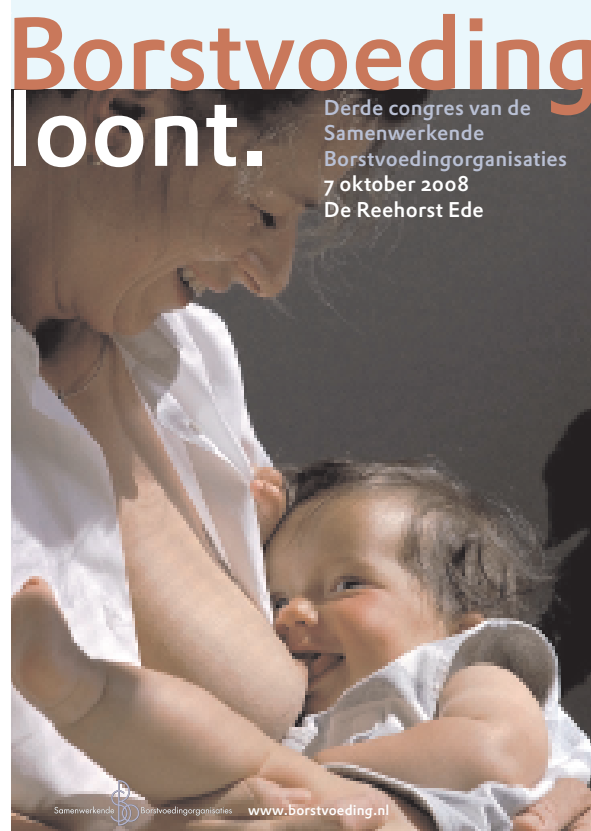
Vrouwen hebben behoefte aan informatie die hen een totaalbeeld geeft van borstvoeding. 'Breastfeeding made simple' is dus het devies van Kendall en Mohrbach. Zij stelden zeven 'natuurlijke wetten' op. Basiskennis voor vrouwen; 'all you need to know' als je borstvoeding gaat geven. De wetten zijn gebaseerd op het feit dat mensen zoogdieren zijn. Borstvoeding als biologische activiteit die je leert door het te doen. Net zoals fietsen. Voor verloskundigen betekenen de wetten - als het goed is - niets nieuws onder de zon. Ze vormen wel een bondige nascholing met hier en daar een leuke eye-opener. De invalshoek is verfrissend: zo simpel is het! De website is een prima aanrader voor cliënten die gemakkelijk Engels lezen. Het boek: 'Breastfeeding made simple' verschijnt binnenkort ook in het Nederlands.

Wet 1: borstvoeding zit bij baby's ingebakken

Borstvoeding is niet iets wat moeders doen. De baby's

Borstvoeding Loont. Dit was de titel van het derde congres van de Samenwerkende Borstvoedingsorganisaties, op 7 oktober jl. Opvallende spreker was de Amerikaanse lactatiekundige en gezondheidspsycholoog Kathleen Kendall-Tackett. Hier een verslag van haar voordracht.

Kendall en haar collega Nancy Mohrbacher schreven het boek "Breastfeeding made simple" en hebben een gelijknamige website: www.breastfeedingmadesimple.com.



doen het zelf, als je hen hun gang laat gaan. Pasgeborenen, die met huid-op-huidcontact bij hun moeder liggen, laten een serie gedragingen zien die lijken op wat we bij andere zoogdieren zien. Deze voedingsreflex (zelf zoeken en vinden van de borst) is nog weken na de geboorte op te wekken. Baby's lijfje verticaal tussen beide borsten wekt het zoeken naar de borst op. Moeder moedigt instinctief voedingsgedrag aan: ze streelt, praat, maakt oogcontact. Zo nodig helpt

Kristel Zeeman is verloskundige, beleidsmedewerker KNOV en lid van de redactie



ze de baby in de juiste richting. De opstapreflex heeft een belangrijke functie bij het vinden van de borst. Unicef maakte een filmpje, dat op internet te raadplegen is. Het laat zien hoe een baby binnen een uur na de geboorte vanzelf de borst vindt: www.youtube.com; zoek 'initiation of breastfeeding by breastcrawl'. En verder schreef Mariel Croon in januari 2006 een recensie over 'Je wonderbaarlijke baby' van Marshall en Phyllis Klaus.^[1] Van dat artikel zijn hier de zwart-wit foto's overgenomen.^[2]

Wet 2: het lichaam van de moeder is de natuurlijke habitat voor het kind

Baby's hebben betere overlevingskansen als zij in hun natuurlijke leefomgeving zijn, en dat is bij hun moeder. 'Huid-op-huid' vindt er een betere regulatie van hartslag, ademhaling, temperatuur en zuurstofgehalte plaats. De temperatuur van moeders huid past zich aan aan de behoefte van kind. Bij moeders van een tweeling kan de huid op twee plekken tegelijkertijd zelfs graden in temperatuur verschillen als beide kinderen verschillende behoeften hebben. Ook vertonen baby's minder stressreactie op pijnlijke procedures, huilen ze minder en hebben zij een betere relatie met de moeder als zij veel gedragen worden. Dicht bij haar kind is de moeder daarnaast alerter op hongersignalen van het kind en verloopt de voeding soepeler.

Wet 3: borstvoeding voelt beter en stroomt beter in de zgn 'comfort zone'

Met de comfortzone wordt de juiste plaats van de tepel in de mond bedoeld: de onderkaak omvat eerst >3-4 cm van tepelhof. Dan komt de tepel achterin de mond, tussen de tong en het zachte verhemelte. Daarvoor is een stabiele voedingshouding nodig: het bovenlijf stevig tegen moeder aan, de kin tegen de borst van de moeder. Deze houding geeft de baby meer controle over hoofdbewegingen tijdens het aanleggen. Stevig vasthouden, de borst opdringen en voeden terwijl baby er nog niet klaar voor is, een tepel die niet in de comfortzone is, kunnen tepelletsel of onvoldoende inname tot gevolg hebben. Kijk voor een korte animatie van goed aanhappen op: www.breastfeedingmadesimple.com en ga naar 'animated latch'.

Wet 4: meer borstvoeding in het begin, betekent meer melk later

Vanaf dag 1 is de moeder in principe in staat volledig te voorzien in de behoefte van haar baby. Bijvoeding is niet nodig. Hoe langer en hoe meer borstvoeding de moeder geeft in de eerste weken, hoe beter haar melkproductie. Nu en in de toekomst.

Wet 5: elke voedende moeder en kind hebben een eigen ritme

Het voedingspatroon, de frequentie en duur van borstvoeding verschilt per moeder-kindkoppel. Het ritme is afhankelijk van de maaginhoud van het kind en de melkproductie en opslagcapaciteit van de moeder (zie wet 6). Verder is de samenstelling van menselijke moedermelk van belang. Deze heeft het laagste vet en eiwitgehalte van alle zoogdieren. Dit is kenmerkend voor soorten met onrijpe jongen (zoals ook mensapen, buideldieren). Het is ingesteld op pasgeborenen die het hele etmaal doordrinken. Het is veeleisend, maar als moeders weten wat normaal is bij borstvoeding, zullen ze meer zelfvertrouwen krijgen.

Wet 6: meer melk geven=meer melk aanmaken

Hoe vaker de borst geleegd wordt, hoe meer melk er wordt aangemaakt. Volle borsten produceren minder melk dan lege. Hoeveel melk een volle borst bevat verschilt per vrouw. Vrouwen met een hoge opslagcapaciteit kunnen volstaan met een borst per keer, minder voedingen per dag en minder nachtvoedingen dan vrouwen met een lage opslagcapaciteit. Het is van belang dat vrouwen niet proberen om 'gemiddeld' te zijn en zich te houden aan voorgeschreven voedingstijden en hoeveelheden.

Wet 7: kinderen stoppen op een natuurlijke manier met borstvoeding

Ook als je nooit afbouwt, zal het kind eens zelf stoppen met borstvoeding. Zolang moeder en kind het willen, is er geen reden tot stoppen. ■

Verwijzingen

[1] Marshall H. Klaus & Phyllis H. Klaus. *Je wonderbaarlijke baby*. Thoris 2005; ISBN 90-808-113-0-0

[2] Croon M. Wat een pasgeborene al kan. *Tijdschrift voor Verloskundigen* 2006;01: 31-33

Het embryo in beweging

In gesprek met Jaap van der Wal, embryoloog en anatoom

Fanny Bertens

Op 13 en 14 februari zal embryoloog en anatoom Jaap van der Wal (werkzaam als universitair docent Anatomie / Embryologie aan de Universiteit van Maastricht en freelance docent in verschillende complementair geneeskundige opleidingen) een workshop geven met als titel 'Embryo in beweging'. In deze tweedaagse workshop worden verloskundigen gestimuleerd om met andere ogen te kijken naar het ontstaan en de ontwikkeling van het ongeboren kind. Tijd om met deze inspirerende man in gesprek te gaan.

Van der Wal begint meteen te vertellen. De cursus die hij zal gaan geven, is door de accreditatiecommissie Opleiding Verloskunde afgedaan als 'niet in overeenstemming is met de gangbare opvattingen in de verloskunde over zwangerschap en bevalling. 'Jammer', zo vindt hij.

Niet gangbaar, wel aanvullend

'Wat ik vertel en hoe ik denk over embryologie is misschien niet zo 'gangbaar', maar niet in strijd met wetenschap. Zo moet het ook niet worden gezien: het is aanvullend op alles wat momenteel bekend is over lichamelijke ontwikkeling, over genen en dergelijke. Aanvullend in die zin dat 'mijn' wetenschappelijke benadering (die van de fenomenologie) naar betekenis zoekt en niet zozeer naar oorzaak of verklaring. Maar als anatoom-embryoloog ben ik een uitstervend ras. Sowieso komt het tegenwoordig weinig voor dat mensen zich begeven op meer dan één discipline, en als dan ook nog iets anders wordt gezegd dan

Fanny Bertens is eerstelijns verloskundige en lid van de redactie