

Borstbeeld 14.04.2009

Borstvoeding, geen vanzelfsprekendheid?

Het mag duidelijk zijn. Borstvoeding is de natuurlijke en logische optie voor zowel moeder als kind. Stapels wetenschappelijke literatuur laten zien dat kinderen die geen of maar kort borstvoeding krijgen op de korte en lange termijn meer kans op ziekten en andere problemen hebben dan kinderen die wel of langer borstvoeding kregen. Andere bronnen laten ook zien dat het zowel kort na de bevalling als op de lange termijn nadelig voor moeders is om geen of maar kort borstvoeding te geven. Waarom is het geven van borstvoeding dan geen vanzelfsprekendheid, zoals uit de statistieken blijkt?

Wat wordt aangeraden?

De twee autoriteiten op het gebied van kinderen en gezondheid, de Wereldgezondheidsorganisatie en UNICEF, raden aan om gedurende de eerste zes levensmaanden van je kind uitsluitend borstvoeding te geven. Behalve eventuele vitaminen en geneesmiddelen neemt hij of zij bij voorkeur dus niets anders dan moedermelk tot zich. Na de leeftijd van zes maanden bied je ook vaste voeding aan, maar borstvoeding blijft een belangrijke bron van voeding tot tenminste de tweede verjaardag. Na de tweede verjaardag ga je door met het geven van borstvoeding zolang jij en je kindje dat allebei willen. Dit advies is tot stand gekomen aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken waarin veel aspecten van de gezondheid en ontwikkeling van jonge kinderen zijn bestudeerd. Deze adviezen gelden ook in rijke landen als Nederland en België.

De cijfers

Na de bevalling beginnen ongeveer vier op de vijf moeders in Nederland en twee op de drie moeders in Vlaanderen met het geven van borstvoeding. Zes maanden na de bevalling geeft een op de vier moeders in Nederland uitsluitend borstvoeding en een op de zes vrouwen in Vlaanderen overwegend borstvoeding. In beide landen is het aantal kinderen dat minimaal twee jaar borstvoeding krijgt te verwaarlozen. Deze cijfers staan in schril contrast met datgene wat voor de gezondheid van moeder en kind wordt aangeraden. Maar waarom?

Informatie over borstvoeding

Borstvoeding is een proces dat vaak eerst wat inspanning vergt voor ouder en kind het onder de knie hebben. Het is dus niet onwaarschijnlijk dat je tegen moeilijkheden aanloopt. Helaas wordt voor deze problemen regelmatig geen passende oplossing gevonden. Dat is erg jammer, vooral ook omdat het stoppen helaas vaak opgevolgd wordt door een schuldgevoel. Het komt meer dan regelmatig voor dat problemen niet gedegen opgelost worden omdat de informatie omtrent borstvoeding niet altijd aansluit op het bewuste probleem en soms zelfs foutief is.

Tijdens de zwangerschap en eerste weken na de bevalling krijg je te maken met heel veel informatie en adviezen over borstvoeding. De kwaliteit hiervan verschilt enorm. Sommige adviezen zijn goed onderbouwd en gericht op het laten slagen van jullie borstvoedingsrelatie. Anderen zijn verouderd of gebaseerd op aannames die niet kloppen. Deze onduidelijke informatie komt voor in alle lagen van informatieverstrekking. Denk aan de bakerpraatjes die van mond op mond gaan, maar ook aan gerenommeerde tijdschriften over de zwangerschap, bevalling en eerste levensjaren van je kind. Daarnaast maken sommige medewerkers in de gezondheidszorg zich onbedoeld schuldig aan het geven van verouderde of slecht onderbouwde informatie en adviezen.

Borstvoeding als vanzelf

Vroeger was er geen andere manier om het kindje gezond te houden en groot te brengen dan door het geven van borstvoeding. Als je dit als moeder zelf niet lukte, kon een min jouw kindje aan haar borst voeden. Ook melk van dieren met toevoeging van water, honing of pap werd soms aan zuigelingen gegeven, maar deze kindjes bleven zichtbaar achter in groei en ontwikkeling en overleefden het vaak niet. Om genoeg nageslacht groot te krijgen was het geven van borstvoeding

dus vanzelfsprekend. Hierdoor zag iedereen kinderen groot worden op borstvoeding en was de kennis omtrent het oplossen van moeilijkheden bij borstvoeding algemeen. Een ander gevolg hiervan is dat de verwachtingen van baby's en jonge kinderen gericht waren op het gedrag en de ontwikkeling van kindjes die borstvoeding kregen, hiernaar werd dan ook gehandeld zodat vele problemen simpelweg niet voorkwamen.

In de loop van de twintigste eeuw begon men met de grootschalige productie en marketing van kunstvoeding. Hierdoor raakte de kennis over borstvoeding verloren. Het werd steeds moeilijker om goede informatie over borstvoeding te vinden. Ook veranderde het verwachtingspatroon in gedrag en ontwikkeling van baby's en jonge kinderen.

Neem de touwtjes zelf in handen

Om jezelf te kunnen wapenen tegen borstvoedingsondermijnende adviezen of onzeker makende opmerkingen, is het aan te raden om zelf de touwtjes in handen te nemen. Je kunt beginnen door jezelf en je eventuele partner goed te laten informeren. Dit geldt zowel voor de gezondheidsvoordelen als de praktische kanten van borstvoeding geven. Informatie over hoe je kindje zich mogelijk zal gedragen en hoe de borstvoeding kan verlopen is ook belangrijk. Zo sta je sterk als het even wat minder loopt of als je twijfelt of je het goed doet. Hieronder vind je artikelen over goede boeken, brochures en websites over borstvoeding, de borstvoedingsorganisaties in Nederland en Vlaanderen en wat te doen als de borstvoeding niet lekker loopt.

Rebecca Holman © 2009

Rebecca werkt als tekstschrijver en is medewerker bij een Nederlandse borstvoedingsorganisatie.