



## Introductie

Alweer de laatste Nieuwsbrief van Borstvoeding Brabant van dit jaar. Wat gaat de tijd toch hard! In deze Nieuwsbrief uitgebreid aandacht voor de geschiedenis van het geven van borstvoeding. Wellicht interessant om meer te lezen over borstvoeding door de eeuwen heen om ook de visie op borstvoeding heden ten dagen beter te kunnen begrijpen. Verder een terugblik op de activiteiten van Borstvoeding Brabant van het afgelopen jaar. Bij de Nieuwsberichten onder meer een kort verslag van het Speciale Borstvoedingscafé en de presentaties die op 6 oktober jl. ter gelegenheid van de Wereld Borstvoedingsweek gegeven zijn. Tot slot een leuk internetweetje en de foto van de maand.



Voor het nieuwe jaar wens ik jullie heel veel geluk en gezondheid!  
***Klik hier*** voor onze Nieuwjaarsgroet.

Veel leesplezier!

Lidwine Schoonhoff

## Borstvoeding in historisch perspectief

*Door Lidwine Schoonhoff*



Venus van Willendorf

De vrouwelijke kunst van het voeden en koesteren van haar kinderen werd altijd gewaardeerd en soms verheerlijkt en geromantiseerd. Dit is op allerlei afbeeldingen en schilderijen door de eeuwen heen te zien. Wellicht interessant om eens te kijken naar hoe het geven van borstvoeding zich in al die eeuwen heeft ontwikkeld om de visie op borstvoeding van heden ten dagen beter te begrijpen.

Vanaf het begin van de mensheid hebben mensen begrepen wat het belang is van borstvoeding. In de vroegste kunstuitingen kwam dit al duidelijk tot uiting. De beeldjes van de moedergodin, zoals de Venus van Willendorf en de Venus van Savignano, waren vrouwen met weelderige boezems, samen met brede heupen en ruime buiken. De andere lichaamsdelen werden hooguit summier aangeduid. Moederschap omvatte dus een vruchtbare buik die ruimte gaf aan een groeiende vrucht, een breed bekken voor een voorspoedige geboorte en een weelderige, goed melkgevende boezem.

Het beeldje Venus van Savignano, ca. 25.000 v. Chr. gemaakt en gevonden in Modena in Italië, is gemaakt van de steensoort Serpentin. Dit is een steensoort die al in de vroegste geschreven bronnen wordt genoemd vanwege de beschermende en zog vormende eigenschappen. Deze vroegste bronnen waren vaak gebaseerd op vroegere mondelinge overlevering. Men kan er dus ook zonder het bewijs van geschreven verslagen, vanuit gaan dat onze vroegste voorouders hun kinderen borstvoeding hebben gegeven en daar over hebben nagedacht.



Wanneer men deze vroegste voorouders mag vergelijken met de enkele mensengroepen die nu nog als jager-verzamelaars leven, dan kan men er eveneens vanuit gaan dat zij hun kinderen ook meerdere jaren borstvoeding gaven en dat zij veelvuldig werden gevoed, zonder beperkingen in duur of frequentie en dat zij hun kinderen dicht bij zich hielden of droegen, om de borst altijd paraat te hebben. Eveneens mag men ervan uitgaan dat dit zo is Venus van Savignano gebleven zolang ze een bestaan als jager-verzamelaar leidden.

### Het oude Egypte

Toen mensen zich op vaste plaatsen gingen vestigen, veranderde de cultuur. Men ging het hele leven anders organiseren en leerde het gebruik van schriftelijke communicatie. In de vroegst bewaard gebleven geschriften komt borstvoeding ter sprake. Het voeden van het nageslacht was een van de belangrijkste onderwerpen dat in geschrift werd vastgelegd. De oude Egyptenaren zagen al vroeg in dat moedermelk van levensbelang was.

Opvallend is dat er in de oudste geschriften al over minnen wordt gesproken. In Mesopotamië en Babylonië werden voorschriften opgesteld waaraan een min moest voldoen. In zijn codex (één van de eerst bekende wetboeken) schrijft Koning Hamurabi onder andere dat een vrouw die als min een kind zoogt dat sterft terwijl het onder haar hoede is en als ze ook het kind van een ander gezin zoogt, zij moet worden vervolgd en haar borsten moeten worden afgezet.



In de oude Joodse boeken (het oude testament van de Christenen) komt borstvoeding ook regelmatig ter sprake en er wordt melding gemaakt van voeden tot rond het zevende jaar. In de vroegste tijden was voeden door een andere vrouw de eerste optie als een kind niet door zijn moeder kon worden gezoogd. In culturen en tijden waarin er een groot verschil in klassen was, werd het gebruik van een min steeds wijder verbreid. Moses werd door de Egyptische prinses als eigen kind geadopteerd en naar gewoonte door een slavin-min gevoed. Gelukkig voor hem was de min toevallig zijn eigen moeder. Welgestelde of aristocratische vrouwen konden op die manier kiezen of zij hun kind zelf wilden voeden of niet, al dan niet vanwege een persoonlijke of politieke keuze of vanwege de mode en het prestige.

Of moeders nu zelf voeden of niet: borstvoeding - door de eigen moeder of een andere vrouw - stond niet ter discussie en werd gezien als voeding van levensbelang voor het kind. Dit blijkt onder meer uit de afbeelding van godinnen met een kind aan de borst. Een voorbeeld hiervan is Isis, een Egyptische vruchtbaarheidsgodin.



Ook in de oudheid hadden vrouwen blijkbaar wel eens problemen met de melkproductie. En omdat men, ondanks de gewoonte om een min te nemen of soms dierenmelk te geven, toch wel overtuigd was van de waarde van moedermelk waren er allerlei middeltjes die werden gebruikt voor het opvoeren van de melkproductie. In Egyptische papyrusrollen, die zijn terug gevonden, vindt men de volgende aanbeveling: "... om aanvulling te krijgen van melk in de borst van een vrouw: verwarm de baleinen van een zwaardvis in olie en wrijf haar rug daarmee in...".

### Het Grieks-Romeinse tijdperk

Het Egyptische idee van de 'Heilige Melk' was wijd verspreid in de Grieks-Romeinse maatschappij, waar graftombes werden versierd met standbeelden van goddelijke borstvoedende moeders als Demeter, Gaia en Hera. De eerste christelijke beelden van de maagd Maria met Jezus aan de borst werden gevonden in de Romeinse catacomben.

Gaandeweg gingen echter de gewoonten en inzichten veranderen. In veel culturen ontstond het geloof dat colostrum een onreine, ongewenste of zelfs giftige stof was. De eerste voedingen werden dan enige uren tot dagen uitgesteld en het kind kreeg in de tussentijd honing, geitenmelk, wijn of andere door die cultuur als goed bevonden vervangende voeding of het werd tijdelijk aangelegd bij een moeder die al wat verder postpartum was.

Tijdens en al ver voor de Romeinse tijd zocht men naar vervangers voor moedermelk. Papachtige mengsels van meel, honing en water of melk van andere dieren. In kindergrafjes uit 2000 v.Chr. heeft men al terracotta zuigflesjes gevonden, waarin men resten van met honing gemengde melk heeft aangetroffen. Soms werden (bijvoorbeeld verweesde) kinderen direct bij een dier aan de speen gelegd.



Dit gegeven is ook verwerkt in de legenden rondom het ontstaan van Rome. De grondleggers Remus en Romulus zouden door een wolvin gevoede wezen zijn. Overigens gebiedt de eerlijkheid te vermelden dat het woord lupos, wolf, dezelfde achtergrond heeft als het woord luperia, dat bordeel betekent. Dat laatste is natuurlijk niet zo'n romantisch verhaal voor de grondleggers van een imperium...

Wie geld en macht bezat kon een min inhuren, een beroep dat door Valerie Fildes als 'het tweede oudste ter wereld' werd omschreven. De farao's bijvoorbeeld deden een beroep op de min om hun kinderen te voeden. Er bestonden zelfs wetten over de rechten en plichten van de min. De oude Grieken beschikten over doulos, speciale slavinnen om hun kinderen te zogen. Er werden zelfs minnen ingehuurd om de kinderen van de slavinnen te voeden zodat die sneller weer vruchtbaar werden en meer kleine slaafjes op de wereld konden zetten. In Plato's totalitaire staat werd de trouw aan de staat bevorderd door alle kinderen groot te brengen in gemeenschapsrèches, weg van hun ouders, waar ze gezoogd werden door minnen.

Ook in het oude Rome werden slavinnen door de rijken gebruikt als min.

Griekse en Romeinse auteurs zoals Aristoteles, Plinius, Cicero, Tacitus en Plutarchus veroordeelden het populaire gebruik van de min in rijke kringen. Ze vreesden dat deze gewoonte tot decadentie zou leiden en de familiebanden zou verzwakken. Het was de plicht van elke vrouw om haar eigen kinderen te zogen, omdat deze allereerste hechte familierelatie tussen moeder en kind het fundament was waarop later vaderlandsliefde en plichtsbefef

moesten groeien. Een moeder die deze plicht verzuimde ondermijnde de stabiliteit van de maatschappij. Favorinus (2e eeuw na Chr.) trok nogal fel van leer: "Wat voor een halfbakken, onnatuurlijk soort moeder baart een kind en stuurt het dan weg? Om iets dat zij niet eens kon zien in haar baarmoeder van haar eigen bloed te voeden en het dan nu, nu ze het kan zien, niet te voeden met haar eigen melk, nu het leeft en huilt om zijn moeders aandacht. Of denk je soms dat de tepels van een vrouw er alleen voor de versiering zitten en niet om er hun baby mee te voeden?"

Toch bleven vrouwen uit de betere kringen weigeren hun kinderen zelf te zogen aangezien het gebruik van een min als een statussymbool werd beschouwd.

### **Borstvoeding in de vroege Islam**

Mohammed dankte zijn leven aan een min. In de Koran wordt het belang van borstvoeding tijdens de eerste twee levensjaren van het kind herhaaldelijk benadrukt. Net als in het oude Egypte werden minnen en hun echtgenoot door de vroege Islam beschouwd als de 'melkouders' van het kind en de wetten van de Islam verboden melkverwanten en bloedverwanten met elkaar te trouwen. De ideeën van filosofen als Maimonides, die het belang van de borstvoeding fervent benadrukten, werden overgeleverd aan christelijk Europa.

### **Moeder Maria**

Met de expansie van Noord-Italië, Frankrijk en Vlaanderen aan het begin van het tweede millennium werd de Mariacultus steeds dominanter, wat duidelijk naar voren komt in de aan haar opgedragen Gothische kathedralen zoals de Notre Dame in Parijs en Chartres.

De Madonna was alom aanwezig in de beeldende kunst. Vanaf de late dertiende eeuw werd de borstvoedende Maria, "Maria lactans", met één ontblote borst, steeds populairder. De schilderijen van Maria met Jezus zijn in veel gevallen ter illustratie van het leven van Jezus, maar vaak ook als allegorie: Maria verbeeldt de kerk die de gelovigen voedt. Opvallend is dat Maria vaak een al wat oudere Jezus aan de borst heeft. Blijkbaar was lang voeden gewoon.



### **De Europese Adel**

Ondanks de opmars van de Madonna, was lang niet iedereen overtuigd. De Europese adel gaf nog steeds de voorkeur aan de min. Vanaf de elfde eeuw overhandigden de meeste aristocraten hun pasgeborenen aan de min. Dat had een geweldige toename van de vruchtbaarheid bij aristocratische vrouwen tot gevolg, omdat zij nu de geboorte beperkende voordelen van borstvoeding misten. Vanaf de twaalfde eeuw moesten alle kinderen van de Franse Koninklijke familie het zonder hun moeders' borst stellen. Op die manier wilde men de geboorte van ruim voldoende erfgenamen garanderen, maar misschien wilde men de mannen ook weer toegang verschaffen tot de seksuele diensten van hun vrouw. Het was immers de algemene overtuiging dat seks tijdens de lactatie af te raden was en zelfs het kind kon schaden omdat het de moedermelk vervuilde. Zelfs de maîtresse van de koning gaf nooit borstvoeding, al te bezorgd over het negatieve effect dat dit zou hebben op haar charmes. Humanisten als Francesco Barbaro en Erasmus bleven moeders aanmoedigen om hun baby's te zogen en afbeeldingen van borstvoeding waren alom tegenwoordig in de enorme schilderijen van Tintoretto en Rubens.

## De Zeventiende en de Achtiende Eeuw

Het is het zeventiende-eeuwse Holland, waarin we de oorsprong vinden van een nieuwe waarde. Er verscheen een nieuwe kracht ten tonele: die van de burgerlijke verantwoordelijkheid. In die nieuwe context werd de borstvoeding beschouwd als een enorme bijdrage aan het algemene welzijn van moeders huishouden en haar gemeenschap. Een kind aan moeders borst in een kraakhelder interieur werd het toonbeeld van huiselijke intimiteit. De Nederlanders bleken trendsetters; het duurde nog een hele eeuw voor de rest van Europa deze nieuwe visie oppikte.

Dankzij de opgang van de drukkunst en de toename van geletterde vrouwen, konden nu ook vrouwen zelf deelnemen aan het debat over borstvoeding. In de vroege zeventiende eeuw publiceerde de dappere gravin van Lincoln een werk dat, tegen de gebruiken van haar sociale klasse in, alle vrouwen opriep om hun kinderen te zogen. Toch bleef de gewoonte om de borstvoeding over te laten aan een min aan populariteit winnen.

In heel Europa - en dan vooral in Noord Frankrijk - begonnen in de 17e en 18e eeuw ook andere klassen met het uitbesteden van hun kind aan een min. In tegenstelling tot de families uit de hoogste klasse, die een min in huis namen, zonden de families uit de middenklassen uit de stedelijke gebieden hun kind naar de min toe, meestal ver weg op het platteland. Dit had een zeer hoge kindersterfte tot gevolg. De voedster nam veel baby's aan, kon ze niet altijd allemaal zelf voeden, en nam haar toevlucht tot bijvoeding (bijvoorbeeld met broodpap). Sommige mensen die zich geen echte min konden veroorloven, maar wel graag de standing van het niet zelf borstvoeding geven wilden, namen een droge min, een voedster die geen borstvoeding gaf, maar pap of melkmengsels.

Het wil overigens niet zeggen dat mensen die hun kind niet naar een min stuurden hun kind wel altijd borstvoeding gaven. Het was in sommige delen van Europa de gewoonte om aan heel jonge baby's ander voedsel te geven, bijvoorbeeld broodpap of koffie en in Brabant was bier zelfs heel gewoon! Deze gewoonten konden per regio aanzienlijk verschillen. De gevolgen van deze gewoonte werden weerspiegeld in de sterftcijfers.

Volgens Huggins en Ziedrich (1994) was een deel van de lage borstvoedingscijfers te wijten aan de regeltjes die de borstvoeding omgaven. Een vrouw mocht vaak gedurende de eerste dagen geen borstvoeding geven, daar colostrum als 'vies' beschouwd werd; ze mocht geen borstvoeding geven als ze menstrueerde of als ze zwanger was; ze mocht geen sex hebben tijdens de lactatieperiode, en ze mocht haar baby niet bij haar in bed nemen. Deze regeltjes zullen de nodige problemen veroorzaakt hebben. De gewoonte om vroeg bij te voeden met pap zal er ook toe hebben bijgedragen dat haar melkproductie afnam. De leeftijd waarop kinderen gespeend werden nam steeds verder af. In de 16e en 17 eeuw werd nog aanbevolen dat een kind rond het tweede jaar gespeend moest worden, in de 18e eeuw werd geadviseerd om hooguit acht à negen maanden borstvoeding te geven. Men dacht dat na een bepaalde tijd de melk niet meer goed was.

Als gevolg van de vroege bijvoeding hadden de meeste kinderen enorme problemen met hun ingewanden. Baby's huilden de hele dag en hadden diarree en infectieziekten. Sommige dokters weten dat aan 'overvoeding'. Naar hun idee kregen baby's simpelweg te veel voeding. Daarom pleitten zij ervoor om de voedingen te beperken zodat de baby's honger nooit helemaal verdween. Baby's mochten vier, drie of zelfs twee keer per dag gevoed worden. In de achttiende eeuw waren veel kinderen ondervoed en werden met medicijnen rustig gehouden: laxemiddelen, opiaten en alcohol.

Halverwege de 18e eeuw begonnen artsen het geven van borstvoeding door de moeder aan te moedigen. Zij zagen het verband tussen de hoge sterfte onder zuigelingen en het gebrek aan borstvoeding. Hier en daar werd zelfs door vrouwen uit de hogere stand borstvoeding gegeven. Vooral vrouwen uit de opkomende burgerlijke stand waren gevoelig voor deze argumenten.



Moeder geeft borstvoeding, uit J.B. Swildens, *Vaderlandsch A-B-boek*, 1781

Het werd 'bon ton' bij moderne Franse dames om hun kinderen zelf te zogen. Dat was mede te danken aan de invloed van filosoof Jean-Jacques Rousseau, een fervent voorstander van een natuurlijk soort ouderschap. Voor hem was de kern van het gezin de moeder met haar kind aan de borst, beschermd door een sterke vader.

Koningin Marie Antoinette gaf borstvoeding, tegen de uitdrukkelijke wens van haar dominante moeder, de Oostenrijkse keizerin Maria Theresia, in. Zo bracht de Franse koningin een einde aan de eeuwenlange traditie om alle koningskinderen aan een min te overhandigen.

Rousseau's ideeën spraken vooral leden van de gegoede middenklasse en de adel aan, maar arme werkende moeders in verstedelijkte regio's als Parijs hadden weinig keuze en zagen zich verplicht hun kinderen door een min te laten voeden. Die minnen namen het helaas niet al te nauw met de zorg voor de kinderen die hen werden toevertrouwd en de sterftcijfers bij deze uitbestede baby's lagen dan ook alarmerend hoog.

### **De Franse Revolutie**

Een aantal jaren later slaagde een jonge generatie van Rousseau-volgelingen erin de Franse monarchie omver te gooien. De nieuwe machthebbers brachten nieuwe waarden met zich mee: een democratische regering, gelijkheid voor de wet en borstvoeding. Weigeren je

kinderen borstvoeding te geven was een indicatie van de aristocratische, decadente normen en waarden die niet langer geaccepteerd werden.

In 1792, het jaar van de Franse Revolutie, publiceerde Mary Wollstonecraft haar 'Vindication of the Rights of Women'. De tekst ligt aan de basis van het moderne feminisme en maakt korte metten met Rousseau's neerbuigende houding tegenover vrouwen. Wat borstvoeding betreft was Wollstonecraft het wel met hem eens, maar om een andere reden: elke vrouw zou haar kinderen moeten zogen, niet omdat ze daar biologisch toe is voorbestemd, noch omdat het haar burgerplicht is, maar omdat ze dat recht heeft. Door borstvoeding te geven bevrijdt de vrouw zich van het mannelijke verwachtingspatroon van de vrouw als schoonheidsideaal en als lustobject.

### **De Negentiende Eeuw**

Radicale politieke denkers sprongen de hele negentiende eeuw in de bres voor borstvoeding. In de tweede helft van de negentiende eeuw werd de strijd tussen de moederborst en de min beslecht door het verschijnen van een onverwachte derde: de technologie. Voor het eerst in de geschiedenis had de borst een concurrent: het tijdperk van de kunstvoeding en de zuigfles was aangebroken.

Initieel werd kunstvoeding uitgevonden om kinderen te redden die niet aan de borst gevoed konden worden, zoals vondelingen en wezen. Maar de wereldmarkt lonkte en de verleiding bleek groot. De uitvinding van de rubberen speen, de plastic fles en de poedermelk viel toevallig samen met een aanzienlijke groei van de zuivelproductie die zuivelproducenten dwong op zoek te gaan naar nieuwe afzetgebieden.

### **De Twintigste Eeuw**

De twintigste eeuw was bij uitstek de eeuw waarbij van de vrouwenborst een soort 'gebruiksvoorwerp' gemaakt werd: overal inzetbaar, kant-en-klaar beschikbaar in pers, film en televisie voor allerlei doeleinden en om er allerlei goederen mee aan de man te brengen, of het nu auto's zijn, reizen, of verzekeringen.

De twintigste eeuw is in die zin uniek omdat moedermelk voor het eerst in de geschiedenis vervangen kon worden door een andere vorm van zuigelingenvoeding. In 1905 verkocht het Zwitserse bedrijf Nestlé hun koemelkpoeder wereldwijd. Tegen 1960 werden pasgeborenen in Amerikaanse en Britse ziekenhuizen massaal met Nestlé's kunstvoeding gevoed en kregen kersverse moeders standaard lactatieremmers toegediend. Ook bleek de optie om je eigen kinderen niet te voeden niet langer voorbehouden aan de rijken en de machtigen der aarde. Nadat de geïndustrialiseerde wereld was veroverd, richtten de kunstvoedingfabrikanten hun pijlen op de armere werelddelen. Met fatale gevolgen: de combinatie van kunstvoeding en vervuild water doodde en doodt nog steeds honderdduizenden kinderen per jaar.

Bezorgd door de snelle neergang van de borstvoedingscijfers richtten zeven vrouwen uit de Verenigde Staten in 1956 La Leche League (LLL) op. Het kleine vrijwilligersnetwerk breidde zich uit tot een internationale organisatie van vrouwen die wereldwijd andere vrouwen die borstvoeding geven, steunen en informeren.

In 1978 werd de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN), de borstvoedingsorganisatie in Nederland, opgericht met als doel (aanstaande) ouders te informeren en ondersteunen bij het geven van borstvoeding. De VBN is uitgegroeid tot een vrijwilligersorganisatie van meer dan 150 contactpersonen.

In 1979 werd er een internationaal netwerk opgericht: The International Baby Food Action Network (IBFAN), om te ageren tegen de onethische marketingpraktijken van kunstvoeding-fabrikanten, Nestlé in het bijzonder. De Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) en UNICEF toonden hun bezorgdheid en in 1981 stemde de World Health Assembly in met een gedragscode om de marketingstrategieën van de kunstvoedingsindustrie te controleren.

Na 1945 bleven regeringen regelmatig hun bezorgdheid uiten, maar afgezien van de wetgeving op het kolfrecht bleven substantiële maatregelen om borstvoeding te promoten tot nog toe uit. Alleen in Noorwegen en in mindere mate in Zweden heeft de drastische overheidsinmenging een wezenlijke impact gehad. In Noorwegen werd in de jaren zestig enorm veel kunstvoeding verkocht, maar dankzij doelgerichte overheids-campagnes kon men het tij keren. In 2003 gaf 80% van de Noorse moeders hun kinderen minstens een half jaar borstvoeding. In de meeste andere Europese landen is dat 20-30%.



### Heden en Toekomst

In 2005 startte 79% van de moeders in Nederland na de bevalling met het geven van borstvoeding. Na een maand krijgt 54% van de baby's de borst. Na drie maanden is dat 35% en na zes maanden 25%. Er vindt een snelle daling plaats in de eerste maand. Opvallend is dat het percentage moeders, dat borstvoeding geeft met drie en vier maanden (35% en 34%) vergelijkbaar is, waarna een daling volgt tot 24% en 25% met vijf en zes maanden. Mogelijk kan deze daling verklaard worden uit het feit dat veel moeders na hun bevallingsverlof weer aan het werk gaan. Het percentage gemengde voeding neemt vanaf drie maanden geleidelijk toe. Vrouwen gaan vaak geruime tijd voor ze weer gaan werken 'oefenen' met de fles. Het aantal moeders dat start met borstvoeding is vergelijkbaar met voorgaande jaren. Sinds 1996/1997 is het aantal baby's dat borstvoeding krijgt met zes maanden gestegen van 6% naar 25%.

Binnen de EU scoort Nederland relatief laag bij het geven van borstvoeding. Ondanks de stijging in het percentage moeders dat borstvoeding geeft, is het percentage in Nederland nog steeds laag in vergelijking met de rest van Europa. Met name in Zweden, Finland, Oostenrijk en Hongarije geven relatief meer moeders de borst en ook over een langere periode.

Stichting Zorg voor Borstvoeding certificeert Nederlandse instellingen in de gezondheidszorg die werken volgens de vuistregels voor het welslagen van borstvoeding. Ook is een certificeringstraject ontwikkeld voor de jeugdgezondheidszorg en verloskundige praktijken. De bedoeling is dat de komende jaren zoveel mogelijk instellingen een certificaat behalen. Het Baby Friendly Hospital Initiative (BFHI) is internationaal effectief gebleken in het verhogen van borstvoedingscijfers. Uit peilingen komt naar voren dat vrouwen die gecertificeerde zorg ontvangen vaker beginnen met borstvoeding en mogelijk langer doorgaan dan vrouwen die niet-gecertificeerde zorg kregen. De gestegen percentages zijn mogelijk het gevolg van de inspanningen van Stichting Zorg voor Borstvoeding.

In 2008 kondigde Minister Klink aan het percentage moeders dat in de eerste zes maanden borstvoeding geeft te willen verdubbelen. Klink kwam met zijn Voedingsnota tegemoet aan de wens van de Tweede Kamer. Die steunde een motie hierover van de ChristenUnie. Moedermelk is volgens de Kamer beter voor de gezondheid van de zuigeling. Het zou goed zijn voor de ontwikkeling en de kans op ziektes verminderen. Zijn plan stuitte op veel

weerstand in de media. Kennelijk blijft de zogende borst, de borst als fundamentele voedselbron voor onze kinderen, nog steeds veel controverse veroorzaken.

### **Bronvermelding:**

- Het Westers gezin in historisch en vergelijkend perspectief, cursus van de Open Universiteit, deel 4: Specifieke thema's in de gezinsgeschiedenis: enkele voorbeelden. 1986 ISBN: 9035801733
- The nursing mother's guide to weaning, Kathleen Huggins en Linda Ziedrich, 1994 ISBN 1558320660
- The culture and biology of breastfeeding: A historical review of Western Europe, Valerie Fildes. In: Breastfeeding, biocultural perspectives, 1995 ISBN 0202011925, pag. 101-126
- Landelijke borstvoedingspeiling TNO 2005
- Percentage zuigelingen dat met drie maanden borstvoeding krijgt in een aantal Europese landen in 2002 (WHO-HFA, 2004)

## **Nieuwsberichten**

### **Speciaal Borstvoedingscafé Tilburg tijdens Wereld Borstvoedingsweek**

Op donderdag 6 oktober vond ter gelegenheid van de **Wereld Borstvoeding Week** een **Speciaal Borstvoedingscafé** plaats in **Restaurant Etenstijd in Tilburg**. De organisatie van dit evenement was een initiatief van de Borstvoedingswerkgroep Tilburg. Voor alle moeders in de regio een unieke gelegenheid om in een ongedwongen sfeer met andere (borstvoedende) moeders in contact te komen en ervaringen uit te wisselen. Dat alles onder het genot van een gratis kopje koffie of thee met gebak! Er werden tevens presentaties gegeven over het afkolven van moedermelk, het introduceren van bijvoeding en babygebaren. Moeders konden deelnemen aan een workshop babymassage, een borstvoedingslintje maken of terecht voor een gratis lactatiekundig consult. Er was een kramenmarkt met onder andere professionele bellypainting, manicure voor de moeders, borstvoedingslinterie van Martine Lingerie, de Borstvoedingsagenda en natuurlijk een stand van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk met informatie over borstvoeding. Heel veel enthousiaste (aanstaande) moeders, vaders en andere geïnteresseerden. Een hele gezellige ochtend waar iedereen met veel voldoening op terug kan kijken!

Hierbij een kort verslag van de presentaties.

#### **Het afkolven van moedermelk**

*Door Jacqueline van den Berg, lactatiekundige Borstvoedingscentrum LactaConsult.*

Kolven moet je leren. Begin dan ook op tijd met oefenen. Werk hygiënisch, dus was je handen vooraf en gebruik schone materialen. De geschiktste tijd om te kolven is vaak 's ochtends.

Zorg voor een rustige omgeving en een ontspannen houding. Kolven mag *geen pijn* veroorzaken! Bewaren van moedermelk kan in flesjes, kunststofbakjes of speciale borstvoedingzakjes mits deze van te voren goed met heet water zijn schoon gespoeld.

	Temperatuur	Bewaartijd
<b>Colostrum (moedermelk van de eerste vijf dagen)</b>	Kamertemperatuur	<b>12 tot 24 uur</b> 12 uur bij temp tussen 27 en 32°C
<b>Verse moedermelk</b>	Kamertemperatuur	<b>6 tot 10 uur</b> 24 uur bij 15°C 10 uur bij 19-24°C 4 tot 6 uur bij 25°C
<b>Verse moedermelk</b>	Koelkast	<b>Tot 72 uur</b> mits maximaal 4°C, niet in de deur
<b>Moedermelk</b>	Vrieskast koelkast **	<b>Tot 2 weken</b>
<b>Moedermelk</b>	Diepvries constant *****	<b>Tot ongeveer 6 maanden</b> mits maximaal -18°C
<b>Ontdooide moedermelk</b>	Koelkast	<b>Tot 9 uur</b> vanaf het moment dat alle ijs uit de melk is ontdooid
<b>Ontdooide moedermelk</b>	Kamertemperatuur	<b>Zo snel mogelijk gebruiken</b>

Ontdooi de moedermelk bij voorkeur in de koelkast of onder een geleidelijk warmer, stromende kraan. De geur en kleur van ontdooide moedermelk kan anders zijn dan versgekolfde melk. Dit is normaal. Bij afgekolfde melk gaan de vetten in een laag bovenop staan. Schudt voorzichtig om de melk weer te mengen. Moedermelk kan worden opgewarmd in een flessenwarmer of 'au bain marie'. Restjes kun je *niet* opnieuw invriezen of opwarmen. Gooi deze altijd weg.

Als je kindje ongeveer 4 à 6 weken oud is, kun je hem regelmatig een flesje afgekolfde melk geven om hem aan de speen te laten wennen. Voor het berekenen van wat je kindje per voeding gemiddeld nodig heeft, gebruik je het volgende rekensommetje. Je gaat uit van 150 ml. per kilogram lichaamsgewicht per etmaal, tot een maximum van 900 tot 1000 ml. Deze hoeveelheid deel je door het aantal voedingen. De uitkomst is de hoeveelheid die je kindje nodig heeft per voeding.

Meer informatie over het afkolven en bewaren van moedermelk kun je lezen in onze Nieuwsbrief Borstvoeding en een baan.

## De eerste hapjes, bijvoeding voor zuigelingen

*Door Gerry van Beek, kinderdiëtist Thebe Voeding en Dieet en*

*Lidwine Schoonhoff, prelogopedist / borstvoedingsdeskundige Logopediepraktijk Borst&Voeding.*

Als baby's tussen de 4 en 6 maanden oud zijn merk je vaak, dat ze geïnteresseerd raken in andere voeding dan borst- en flesvoeding. Ze volgen je bijvoorbeeld als je zelf eet, happen zelfs met je mee en maken smakgeluidjes. Kinderen zijn dan toe aan bijvoeding. Dat betekent dat ze andere smaken gaan leren kennen, iets anders leren voelen in hun mond dan de gladde melk, leren happen van een lepeltje of happen van een stukje brood.

Starten met de bijvoeding doe je, als je kindje eraan toe is, maar niet eerder dan rond de leeftijd van 4 maanden en niet later dan 6 maanden.

Oefenen met vaste voeding gaat stapje voor stapje. Je start met goed fijngemaakte hapjes van bijvoorbeeld groente of fruit en geleidelijk aan mag het steviger, minder fijngemaakt zijn. Voor de borstvoeding of flesvoeding blijf je in het begin dezelfde hoeveelheid aanhouden. Naarmate de hoeveelheden bijvoeding groter worden, geeft je kindje zelf vaak aan, dat het wil minderen met drinken. Zo bouw je geleidelijk de bijvoeding op tot een peutervoeding rond het eerste jaar van drie maaltijden per dag en iets tussendoor.

Er zijn niet zo veel regels over de volgorde van bijvoeding. Geef in ieder geval geen gluten voor de leeftijd van 6 maanden. Gluten zitten in tarwe, dus in brood, koekjes, pasta en pap van tarwemeel.

Geef tot het eerste jaar geen zout en geen honing. Te veel zout is ongezond en honing kan besmet zijn met een bacterie, waar kleine kinderen erg ziek van kunnen worden. Ook gewone melk is tot het eerste jaar niet geschikt. Geef tot het eerste jaar borstvoeding of opvolgmelk. Een beetje yoghurt als toetje kan wel.

Als je kindje toe is aan een broodmaaltijdje, kies dan niet vaker dan 2x per week voor smeerleverworst of smeerkaas als beleg. In smeerleverworst zit veel vitamine A en te veel daarvan is ongezond. In smeerkaas zit veel zout. Probeer eens vaker beleg op basis van fruit, zoals geprakte banaan, aardbeien of vruchtenmoes.

Op de site van het Voedingscentrum [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) vind je voorbeelden van dagmenu's voor kinderen van 8, 10 en 12 maanden.

Als je vragen hebt over de voeding van je kindje kun je contact opnemen met Thebe | Voeding en Dieet via tel. 0900-8122 (€0,10 p/m) of via een [afspraakformulier](#). De allergiediëten van Thebe zijn tevens kinderdiëten en zij zullen de vragen over zuigelingenvoeding beantwoorden.

- Anneloe Rijkema,
- Jessica van der Velde,
- Trudy Jacobs (ook spreekuur in Breda en Etten-Leur),
- Margo van Wingerden (spreekuur in Raamsdonksveer),
- Gerry van Beek.

Als er problemen zijn met de overgang van borst-naar flesvoeding of van vloeibare voeding naar vaste voeding dan kun je contact opnemen met Lidwine Schoonhoff via tel. 0162-438867 of per e-mail via [borst&voeding@kpnmail.nl](mailto:borst&voeding@kpnmail.nl). Kijk voor meer informatie over prelogopedie op [www.borstvoedingbrabant.nl](http://www.borstvoedingbrabant.nl) >pagina Behandeling/Consult.

## **Babygebaren**

*Door Nicolette van Empel, docent babygebaren Babygebaren-Breda*

### **Wat zijn babygebaren?**

Gebaren met je kind is een leuke en betekenisvolle manier van communiceren met behulp van eenvoudige, ondersteunende gebaren. Zo kan je kind je iets 'vertellen', al voordat hij of zij kan praten.

Rond een jaar of anderhalf begint een kind met praten, maar cognitief is hij/zij al veel eerder klaar om te communiceren. Vanaf 6 maanden zijn bij een baby de hersenfuncties al voldoende ontwikkeld om de omgeving te kunnen observeren en op te nemen. En zijn ze motorisch in staat om objecten aan te wijzen of te pakken. Vanaf 8 maanden kunnen baby's

zelf gebaren maken.

Een kind maakt zich gedrag en taal eigen door de omgeving na te doen, het leren begrijpen gaat dus samen met imitaties. Bijvoorbeeld: een kind ziet zijn ouders gebaren, gaat dit imiteren en er mee spelen (kijken naar de eigen handen en wat je daar allemaal mee kan doen) en daarna gaat hij/zij het zelf doen.

Een kind heeft tijd nodig om de verschillende gebaren te kennen, te herkennen en het gebruik hiervan te snappen. Wel gebaren ze woorden sneller, dan dat ze deze woorden uitspreken. Dit komt doordat de fijne motoriek, die spraak mogelijk maakt, pas later ontwikkeld wordt en je voor het maken van gebaren alleen de grove motoriek nodig hebt. Ook leren kinderen, door het gebruik van gebarentaal, al op een jongere leeftijd de principes van taal en communicatie.

### **Verskillende redenen om te gaan gebaren met je kind**

Onderzoek heeft aangetoond dat een baby veel meer kan begrijpen en 'vertellen' dan werd gedacht. De periode tussen het moment dat een kind taal kan gebruiken en het moment waarop een kind taal kan produceren, kan met baby- en kindergebaren goed worden overbrugd.

Doordat een kind gebaren gebruikt, kan het zich uiten, met je delen wat het wil, ziet, voelt, ervaart en/of beleefd. En krijg je als ouder meer zicht op wat er in je kind omgaat. Dit geeft meer diepgang in de relatie en minder kans op frustraties en misinterpretaties en het verbetert de onderlinge relatie.

De gebaren ondersteunen de gesproken taal. Een kind kan dus zowel zien als horen wat er gezegd wordt en zelf in woord en gebaar duidelijk maken wat het wil zeggen. Ze leren om gebaren en woorden te combineren en als 'pakket' op te slaan. Dit kunnen ze later weer gebruiken als de combinatie tussen taal en schrijven wordt aangeleerd. De gebaren zijn er dus niet alleen om op jonge leeftijd te leren communiceren, maar ondersteunen ook later de ontwikkeling van het aanleren van de taal op latere leeftijd.

Verder wordt het (zelf)vertrouwen en eigenwaarde vergroot, doordat het kind met woord én gebaar duidelijk kan maken wat er in zijn of haar hoofd omgaat. Hierdoor kun je een kind beter en sneller begrijpen, voelt een kind zich serieus genomen en wordt er naar hem/haar geluisterd.

Gebaren met je kind is een vorm van communicatie, opvoeding en interactie, die toegankelijkheid, rust en vooral heel veel plezier met zich meebrengt!

Kijk voor meer informatie op [www.babygebaren-breda.nl](http://www.babygebaren-breda.nl)

# Nieuwe Contactpersoon Vereniging Borstvoeding Natuurlijk in de regio West-Brabant

## Even voorstellen

Hierbij wil ik me graag even voorstellen. Ik ben Sheila Broeders, vanaf 1 januari 2012 contactpersoon van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (VBN).



Het afgelopen jaar heb ik de interne opleiding gedaan bij de VBN. Deze heb ik met succes en met veel plezier afgerond. Nu mag ik mij contactpersoon noemen en kan ik moeders en aanstaande moeders informatie geven over borstvoeding. 'Borstvoeding' is een woord dat bij mij veel gevoelens oproept: geluk, trots, onzekerheid, maar bovenal veel mooie intieme herinneringen aan de borstvoedingsperiode die ik met mijn beide kinderen heb en heb gehad. Ik heb twee prachtige dochters. De oudste is bijna 4 jaar en de jongste 20 maanden. Ik woon samen met mijn twee dochters, mijn man en de hond in Raamsdonksveer. In het dagelijks leven ben ik 'huishoudmanager'. Het was voor ons een bewuste keuze dat ik zou stoppen met werken totdat de kinderen op school zitten. Een keuze waar ik geen seconde spijt van heb

gehad en nog dagelijks met volle teugen van geniet.

## Waarom ben ik vrijwilliger geworden bij de VBN?

Ik ging met mijn oudste dochter maandelijks naar de bijeenkomsten voor moeders die borstvoeding geven in Geertruidenberg. Deze bijeenkomsten werden georganiseerd door Lidwine Schoonhoff. Dit was altijd erg gezellig en ik vond het heel fijn om met moeders te praten over allerlei zaken die met baby's, borstvoeding en aanverwante dingen te maken hadden. Ook de kinderen vermaakten zich prima. Eerst veilig vanaf moeders schoot en daarna al kruipend samen met de andere kindjes op onderzoek uitgaand. Ik kreeg altijd een hoop energie van die ochtenden. Begin 2010 stopte Lidwine met deze bijeenkomsten. Een paar moeders en ik vonden dat erg jammer. We zijn toen op eigen initiatief verder gegaan. Elke maand op de koffie bij elkaar thuis. Dit was ook altijd heel gezellig, maar jammer dat er geen nieuwe moeders meer bij kwamen. Ook de kennis en up-to-date informatie miste ik. Daarom ben ik begonnen aan de opleiding bij de VBN. Nu ik mijn certificaat heb, kan de moedergroep weer nieuw leven in blazen. Ik hoop dat ik op deze manier veel moeders ook die positieve borstvoedingsenergie kan geven, die ik er zelf van kreeg en dat veel kindjes mogen genieten van waardevolle slokken moedermelk.

## Bijeenkomsten voor moeders die borstvoeding geven

Vanaf januari organiseer ik op het consultatiebureau in Raamsdonkveer bijeenkomsten voor moeders die borstvoeding geven. Deze zullen iedere laatste zaterdag van de maand plaatsvinden van 10:00 uur tot 12:00 uur. Tijdens deze bijeenkomsten kun je vragen stellen over borstvoeding, of tips en ervaringen uitwisselen met andere moeders. Iedereen is van harte welkom.

Je kunt me ook nog tegenkomen bij het borstvoedingscafé in Tilburg, waar ik samen met Jaqueline en Lidwine aanwezig zal zijn om vragen te beantwoorden. Daarnaast ben ik één keer per maand bij het borstvoedingscafé in Breda.

Voor meer informatie kun je kijken op [www.borstvoedingnatuurlijk.nl](http://www.borstvoedingnatuurlijk.nl)

# Internetweetje

## Borstvoedingsagenda 2012

De nieuwe **Borstvoedingsagenda 2012** is beschikbaar.

Elke week een mooie borstvoedingsfoto maakt de agenda uniek. De agenda is op A5-formaat en is gebonden met een stevige spiraal waardoor hij mooi open blijft liggen, maar heeft ook een lintje voor wie hem graag dicht in de tas vervoert. Het is een schitterende agenda, boordevol stijlvolle zwart-wit foto's en slimme borstvoedingstips. Meer informatie lees je **hier** of ga direct naar de **bestelpagina**.



## Foto van de maand



*Met de groeten uit Oviedo (Spanje)!*

## Volgende Borstvoedingscafé

Het volgende borstvoedingscafé vindt plaats op woensdagochtend **11 januari** van 10.00 tot 11.30 uur in **Restaurant Etenstijd** in Tilburg. Kijk voor de overige data, waarop wij aanwezig zijn op [www.borstvoedingbrabant.nl](http://www.borstvoedingbrabant.nl) > pagina Waar en Wanneer.

### Borstvoedingcafé Tilburg

Het Borstvoedingscafé Tilburg is een initiatief van het St. Elisabethziekenhuis in nauwe samenwerking met het TweeStedenziekenhuis, Thebe Kraamzorg, Borstvoeding Brabant en de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en vindt plaats in de even weken.

*Lees meer*

## Aan- of afmelden voor de Nieuwsbrief

Na aanmelding worden je gegevens opgenomen in het ledenbestand van Borstvoeding Brabant. We gebruiken je gegevens om je via de Nieuwsbrief op de hoogte te houden van nieuws over borstvoeding en producten. De Nieuwsbrief wordt een paar keer per jaar uitgebracht. Als je je wilt aanmelden om de Nieuwsbrief te ontvangen, je geen prijs meer stelt op de Nieuwsbrief of als je je gegevens wilt wijzigen, stuur dan even een **berichtje**.

## Meer weten over borstvoeding? Wij zijn ervoor!

### Jacqueline van den Berg

Lactatiekundige | borstvoedingshulpmiddelen

Tel. 06-30149937

E-mail [info@lactaconsult.nl](mailto:info@lactaconsult.nl)

[www.lactaconsult.nl](http://www.lactaconsult.nl)

### Lidwine Schoonhoff

Prelogopedist | borstvoedingsdeskundige

Tel. 0162-438867

E-mail [info@borstvoedingbrabant.nl](mailto:info@borstvoedingbrabant.nl)

[www.borstvoedingbrabant.nl](http://www.borstvoedingbrabant.nl)

