



Karin de Graaf
Lactatiekundige IBCLC
Looneind 7
5131 RK Alphen N.Br.
Tel. 013-543 69 14

LANG VOEDEN

Wat verstaan we onder lang voeden? In onze cultuur is 9 maanden al een lange tijd om te voeden. Een peuter aan de borst wordt in ons land door velen abnormaal gevonden. Maar in andere culturen, en ook bij ons in het verleden, werd en wordt nog steeds veel langer borstvoeding gegeven. Er bestaat een schatting dat de gemiddelde duur van de borstvoeding wereldwijd 4,2 jaar bedraagt. Het is dus wel duidelijk dat wij eigenlijk maar erg kort voeden.

Er bestaan verschillende theorieën over wat de natuurlijke duur van de borstvoeding zou zijn. Er wordt wel beweerd dat de duur van de lactatie gelijk zou moeten zijn aan de duur van de zwangerschap. Ook wordt wel genoemd de leeftijd waarop het geboortegewicht van een kind is verdrievoudigd. Deze getallen zijn vaak gebaseerd op vergelijkingen met andere zoogdiersoorten. Maar een vergelijking tussen mensen en muizen is niet zo op zijn plaats; beter is het te kijken naar primaten als chimpansees en gorilla's, die het meest met de mens gemeen hebben. (Deze dieren hebben voor 98% hetzelfde genetisch materiaal als mensen.) De Amerikaanse antropologe K.Dettwyler heeft hier uitgebreid onderzoek naar gedaan. Zij heeft bij gorilla's de duur van lactatie gecorreleerd aan variabelen als zwangerschapsduur, geboortegewicht, groeisnelheid, snelheid van seksuele rijping, leeftijd waarop tanden en kiezen doorkomen, levensduur, enz. enz. Als deze relaties worden doorgetrokken naar mensen, dan zou de kortste lactatieduur 2,5 jaar, en de langste 7 jaar moeten zijn.

Borstvoeding geven is meer dan de overdracht van moedermelk aan je kind. Er zijn veel verschillende kanten aan het voeden. Je kunt kijken naar moedermelk als product, en het drinken aan de borst als lichamelijke activiteit. Daarnaast kun je ook kijken naar de relatie tussen een voedende moeder en haar peuter, en de maatschappelijke aspecten van de borstvoeding.

moedermelk als product:

Ook bij lang voeden blijven de immunologische eigenschappen van moedermelk belangrijk voor de gezondheid van de baby. De concentratie antistoffen in de moedermelk neemt tot de leeftijd van 6 maanden af, maar na die tijd neemt hij weer toe. Moedermelk blijft voorzien in bescherming tegen ziekte. Dit is ook logisch want het immuunsysteem van een baby is nog onderontwikkeld, terwijl een kruipende baby die alles in zijn mondje stopt, die bescherming hard nodig heeft. Het afweersysteem van een kind gaat met de leeftijd van 2 jaar pas redelijk functioneren, en het duurt nog tot een kind 6 jaar is eer dit systeem volledig ontwikkeld is. Unicef en de W.H.O. streven ernaar dat ook in de ontwikkelde landen kinderen minimaal twee jaar de borst krijgen! Moedermelk biedt niet alleen passieve bescherming tegen ziekte, maar stimuleert ook de ontwikkeling van het immuunsysteem van het kind zelf. De bescherming neemt toe naarmate het kind langer borstvoeding heeft gehad. Ook voor de moeder neemt de bescherming tegen bijv. osteoporose en borstkanker toe naarmate ze langer borstvoeding heeft gegeven.

De samenstelling van moedermelk past zich aan aan de behoeften van het zich ontwikkelende kind. Ook bij voeden gedurende een langere tijd blijft dit gelden: voor een peuter is moedermelk zeer hoogwaardige voeding. Het blijft, ook als het kind vaste voeding krijgt, een belangrijke bron van voedingsstoffen. De voedingsstoffen in moedermelk zijn maximaal opneembaar in tegenstelling tot in ander voedsel. Moedermelk bevat ook allerlei

verteringsenzymen die de vertering en opname van voedingsstoffen uit de (vaste) voeding bevorderen. Dus borstvoeding verbetert de waarde van vaste voeding. Vooral bij kinderen met allergie biedt moedermelk extra voordelen als veilige voeding.

Moedermelk biedt ook speciale voedingsstoffen die in andere voeding weinig voorkomen, en die een belangrijke functie hebben in de ontwikkeling van een kind. Zo zijn er bepaalde aminozuren (taurine) en vetzuren die bijdragen aan de ontwikkeling van de hersenen. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat kinderen die borstvoeding krijgen of hebben gehad, beter scoren in psychische en motorische ontwikkeling, en in intelligentietests. Ook hier geldt weer dat hoe langer het kind borstvoeding heeft gehad, hoe meer profijt het heeft van de moedermelk.

borstvoeding als motorische activiteit:

Het drinken aan de borst blijkt tot een betere ontwikkeling te leiden van de gezichts- en mondmotoriek dan drinken aan de fles. Dit geeft een betere ontwikkeling van de spraak, wat ook tot gevolg heeft dat het lezen zich beter ontwikkelt. Uit onderzoek in Nieuw-Zeeland bijvoorbeeld bleek dat 6-jarige kinderen een betere spraak- en leesontwikkeling hadden naarmate ze langer borstvoeding hadden gehad. Het verschil was vooral heel duidelijk bij jongens, en bij kinderen met schizis.

Borstvoeding leidt tot een betere kaakontwikkeling, met minder kans op malocclusie (de kaken passen dan niet goed op elkaar, waardoor vaak een beugel nodig wordt). Uit een onderzoek bij 10.000 kinderen bleek dat kinderen die flesvoeding hadden gehad, en kinderen die minder dan 1 jaar borstvoeding hadden gehad, veel meer gebitsafwijkingen voorkomen. Dit inzicht heeft geleid tot het ontwikkelen van de orthodontische speen. De borst vormt zich echter veel beter naar de mond van de baby dan een speen.

nadelen van lang voeden?:

Flessencariës is niet vergelijkbaar met borstvoeding. De ervaring in bijv. ontwikkelingslanden leert dat kinderen die lang en vaak de borst krijgen, daar geen cariës aan over houden. Om te beginnen is moedermelk iets heel anders dan de melk die oudere baby's in de fles krijgen, om nog maar niet te spreken over sapjes en ranja! Moedermelk bevat volop antistoffen tegen de streptococci die bij cariës worden aangetroffen. Verder is ook het drinken heel anders: moedermelk komt helemaal achter in de keel terecht en wordt meteen met de "melkbeweging" van de tong mee doorgeslikt. Bij de fles daarentegen komt de inhoud voor in de mond terecht, en volgt er niet noodzakelijk een slikbeweging, zodat de drank in de mond kan blijven hangen. Bij de fles blijft de drank ook lopen als er niet gezogen wordt, in tegenstelling tot de borst. En direct wanneer de baby het vacuüm verliest, zal de tepel zich terugtrekken, terwijl de fles een hele nacht in het mondje zou kunnen blijven zitten. Bij een voedende peuter met cariës moet dus gekeken worden naar poetsgewoonten, dieet, en naar wat het kind drinkt naast de moedermelk; het is onwaarschijnlijk dat de borstvoeding de oorzaak is.

Ook de aanwezigheid van verontreinigde stoffen in moedermelk is geen argument tegen lang voeden. Sowieso is duidelijk dat de nadelen van deze stoffen niet opwegen tegen de voordelen van borstvoeding. Bij lang voeden wordt dit bezwaar alleen nog maar minder. De moedermelk wordt namelijk in de loop van de maanden steeds "schoner". Ook krijgt elk volgend kind weer minder verontreinigende stoffen dan zijn oudere broertje of zusje.

zuigbehoefte en aanraking:

De zuigbehoefte is een fundamentele behoefte. Zuigen is voor een baby letterlijk en figuurlijk zijn enige houvast. Een baby kan alleen contact maken met zijn mondje; over zijn armpjes heeft hij nog geen controle, maar over zijn mondje des te meer. De zuigbehoefte verdwijnt niet na 6 of 9 maanden: de meeste kinderen hebben gedurende enige jaren behoefte aan zuigen. Als dit niet bevredigd wordt aan de borst, gaan veel kinderen een surrogaat zoeken: fopspeen, duimzuigen, zuigen aan het oor van een knuffelbeest.

Ook aanraking is een fundamentele behoefte van de mens die aan de borst wordt bevredigd. Als surrogaat geldt: knuffelbeest, lakentje, zichzelf aaien, haarlok draaien, enz.

geborgenheid en hechting:

Bij lang voeden wordt er vaak laatdunkend gezegd dat het voeden helemaal niet meer nodig is, omdat het kind alleen nog aan de borst gaat voor de "troost". Daarmee wordt het belang van geborgenheid voor een kind erg ondergewaardeerd. Inderdaad is voeden vaak het meest effectieve middel om een kind dat overstuur is, of pijn heeft te kalmeren. (Het duitse woord voor voeden is "stillen".) Wanneer het kind niet de borst krijgt, zal er vervanging worden gezocht in wiegen, lopen, zingen, rijden met de wandelwagen, enz.

Borstvoeding voorziet in de behoefte aan geborgenheid en gebondenheid van zowel het kind als de moeder. Het biedt een innig contact en daarmee een goede manier van hechten. Een kind heeft een lange ontwikkelingsweg te gaan, en het duurt een tijd eer een kind zich emotioneel los kan maken van de moeder. Hiervoor is nodig dat het kind zelfvertrouwen en zekerheid opbouwt. Dit proces van losmaken is een geleidelijk proces. Lang voeden is een heel natuurlijke manier om een kind die geborgenheid te bieden die het nodig heeft om zijn zelfvertrouwen te versterken. Telkens zal een kind een stapje verder in de buitenwereld zetten, maar nog vaak zal het kind het nodig hebben om terug te kunnen komen tot de veilige thuisbasis. Borstvoeding biedt die gelegenheid. (Bij apen is over dit proces veel bekend.)

Als het kind bevredigd wordt in zijn behoefte aan gebondenheid, zal het zelf de zekerheid verwerven om de buitenwereld te gaan verkennen. De binding met de moeder is daarbij het vaste punt, zijn houvast en thuisbasis. Een kind dat een minder hechte band heeft, zal zijn houvast dan deels elders moeten zoeken. Ik heb de indruk dat veel ouders hun kind dit houvast geven in de vorm van veel regelmaat en grenzen. De zekerheid die een hechte band kan geven, wordt dan meer verplaatst naar zekerheid die wordt geboden door structuur. In plaats van de basis te bieden waardoor een kind het zelfvertrouwen krijgt om de uitdaging van de buitenwereld aan te gaan, wordt dan daarmee de buitenwereld zodanig aangepast, dat het kind zelf geen keuzes hoeft te maken, en de omgeving voor het kind voorspelbaar wordt. Dit alles biedt wel zekerheid, maar draagt niet bij tot zelfstandigheid. (Ik wil natuurlijk niet beweren dat grenzen en regelmaat slecht zijn voor een kind! Het gaat erom waar het zwaartepunt ligt.)

Hiermee zijn we gekomen bij het opvoedingsvraagstuk of lang voeden een kind nu afhankelijker maakt van de moeder of niet. In onze maatschappij maken wij ons snel bezorgd over een te grote afhankelijkheid van het kind. Uit onderzoek is inmiddels wel gebleken dat een kind dat in zijn behoefte aan geborgenheid en bevestiging wordt bevredigd, juist zelfverzekerder zal zijn, en daarmee op den duur zelfstandiger. (Als een moeder zich afvraagt of ze (met het lang doorgaan met voeden) haar kind niet té afhankelijk maakt, stel dan de vraag of ze voornamelijk bezig is de behoefte van haar kind te beantwoorden, of dat ze daarentegen voornamelijk bezig is haar eigen behoefte aan binding te bevredigen. In het laatste geval is het beter om het kind meer vrij te laten.) In vergelijking met andere culturen is in onze westerse maatschappij de moeder-kindband erg afstandelijk. Overal ter wereld slapen baby's en peuters bij hun moeder, krijgen lang borstvoeding, worden het grootste deel van de dag door hun moeder gedragen, enz. enz. Bij ons wordt dit beschouwd als een ongezonde situatie. Bij de vraag waarom wij in onze cultuur met zoveel argwaan aankijken tegen een nauwe moeder-kindband, komen we bij de maatschappelijke aspecten.

maatschappelijke aspecten:

In onze maatschappij is het denken over kinderen, en zeker de ideeën over borstvoeding m.i. heel afstandelijk. Hiervóór heb ik al aangegeven dat borstvoeding geborgenheid en hechting biedt. Dit betekent ook dat het een onderdeel van de moeder-kind-relatie is, en daarom heel persoonlijk. Toch wordt er meestal op een heel onpersoonlijke manier over deze zaken gesproken, alsof het alleen maar gaat over het kind, los van de moeder, en waarbij het kind dan ook als een "objectief wezen" in plaats van als een individu

wordt beschouwd. We zijn gewend om over het verzorgen van kinderen te praten alsof het een objectief gegeven is. Maar moederschap staat niet los van de rest van iemands persoonlijkheid: ieder heeft daarin haar eigen stijl. Een kind heeft ook van begin af aan een eigen karakter, en zo bouwen moeder en kind samen een relatie op.

Om duidelijk te maken wat ik bedoel zou ik een vergelijking willen maken: vergelijk de moeder-kind-relatie eens met de man-vrouw-relatie. Je zou dan borstvoeding en seksualiteit met elkaar kunnen vergelijken. Gelukkig is het in onze maatschappij niet gebruikelijk om ons door verpleegkundigen en boekjes van de GGD te laten vertellen hoe vrouwen hun mannen het beste “aan kunnen pakken”. Toch laten moeders zich heel gewillig door boekjes en zorgverleners voorschrijven hoe zij met hun kinderen om moeten gaan. Kennelijk voelen vrouwen zich als moeder vaak onzeker, terwijl ze zich als echtgenote heel wat minder bezorgd maken. Over borstvoeding wordt vaak alleen maar gepraat als een methode van voeden. Dit is net zo beperkt als wanneer seksualiteit alleen maar wordt besproken als een manier van voortplanten. Het verhaal zoals ik het hierboven heb beschreven over hoe borstvoeding voorziet in de zuig- en aanrakingsbehoeften van een kind, zou je kunnen vergelijken met een uitleg aan vrouwen dat seksualiteit erbij hoort om daarmee in de behoeften van de man te voorzien. De gevoelens en behoeften van de vrouw en de relatie tussen die man en vrouw worden hierbij ontkend. Wanneer over de “zuigbehoefte” van baby’s wordt gepraat, wordt voorbijgegaan aan de innige relatie die moeder en baby samen hebben, en wordt de moeder niet in aanmerking genomen. Deze voorbeelden geven maar aan hoe afstandelijk wij het “moederen” benaderen.

Al bij al meen ik dat onze cultuur het moeders moeilijker maakt om op hun eigen manier hun persoonlijke (borstvoedings-)relatie met hun kind op te bouwen. Het relationele aspect van borstvoeding wordt volkomen genegeerd. Als het kind wat ouder wordt, en steeds meer vast voedsel gaat eten, wordt borstvoeding beschouwd als overbodig, of zelfs nadelig. Daarmee wordt de behoefte van het kind aan een innig lichamelijk contact veroordeeld, nog afgezien van de behoeften van de moeder. Wat stoort ons in onze cultuur zo aan een innige band tussen moeder en kind? Wat is daaraan zo bedreigend? Heeft het te maken met gebondenheid en afhankelijkheid?

gebondenheid en afhankelijkheid

Zelfs als een baby nog maar pas geboren is, bestaat al de vrees om het kind te veel te verwennen als het teveel wordt vastgehouden, of als gereageerd wordt op zijn huilen. In onze cultuur gaan we niet in op de behoefte van een baby of peuter om bij zijn moeder te slapen, maar vinden we het belangrijk dat een baby in zijn eigen kamer slaapt. Er wordt dan beweerd dat het kind anders niet meer zonder moeder zal willen slapen. Dat de vader altijd bij moeder in bed ligt, en of zijn vrouw hem daarmee niet teveel “verwent” en afhankelijk maakt, staat niet ter discussie. Borstvoeding geven we alleen de eerste maanden “voor de antistoffen”, maar daarna bouwen we het af, daarmee voorbijgaand aan de behoefte van de baby. We hebben er grote haast mee om een kind op eigen benen te laten staan. Daarnaast worden de behoeften van een kind gezien als een aanslag op de moeder zelf: de behoeften van de baby gaan ten koste van de moeder.

Hoe komt het dat we onze baby, cru gesteld, als een “handenbinder” gaan zien? Deze tendens in onze maatschappij getuigt van een asymmetrische visie op de wereld, gebaseerd op ongelijke verhoudingen. Uitgangspunt is, dat er in een relatie altijd een dominante en een ondergeschikte partij is: er moet iemand de sterkste zijn, iemand heeft het voor het zeggen. Binnen een moeder-kind-relatie zijn er dan twee uitersten:

1. baby is de baas:

Moeder offert zich totaal op, en ziet de behoeften van haar kind als een wet waaraan ze onderworpen is. Moederschap staat dan gelijk aan zichzelf wegcijferen en martelaarschap.

2. moeder is de baas:

Moeder staat “boven” de “eisen” van haar kind. Zij weet wat het beste is voor hem, en ze bestuurt zijn leven. Zij bepaalt wat er gebeurt; zij bepaalt wat zijn behoeften zijn, en wat hij nodig heeft. (Ofwel het consultatiebureau doet dat.)

In het eerste geval zien we het oude stereotiepe beeld van de moeder als huissloof die alle leden van het gezin verzorgt en zichzelf wegcijfert. Er wordt geen rekening gehouden met de behoeften van de moeder. Met dit beeld van het moederschap hebben we in deze tijd nagenoeg afgerekend. In het tweede geval worden de behoeften van het kind ondergewaardeerd. Deze stijl van moederschap kenmerkt zich door afstand, en het ontkennen en/of vermijden van de afhankelijkheid van een kind van zijn moeder. Het kind moet groter zijn dan hij is, en zich aanpassen aan "het schema". De baby speelt zelf geen actieve rol. De moeder is geneigd het onderwerp van het moederen te verplaatsen van het inspelen op de behoeften van haar kind, naar de meer praktische en materiële aspecten van de verzorging: ervoor waken dat het kind schoon is, op tijd naar bed gaat, goed gekleed is, enz. Op deze manier krijgt de decoratie en inrichting van de babykamer meer aandacht dan de baby zelf! Soms is het de reactie op de traditionele moederrol die moeders ertoe beweegt de afstand tot hun kind te vergroten. Onder het motto van emancipatie kiezen vrouwen eerder voor werken, kinderopvang, afbouwen van de borstvoeding of al meteen flesvoeding.

In deze gevallen wordt het ingaan op de behoeften van het kind beleefd als een verslechtering van de eigen positie. Ik denk dat daarom in onze cultuur met zoveel afkeer wordt gekeken naar peuters aan de borst. Dit wordt al snel gezien als een situatie waarin het kind de moeder domineert en/of te afhankelijk is. Maar doen we zo niet onze kinderen en onszelf tekort? Is er niet een natuurlijke reden voor moederen en een hechte moeder-kind-binding?

Ik pleit, in navolging van T. Gordon, voor een andere weg, namelijk een symmetrische visie. In deze situatie is er geen winnen versus verliezen, maar wordt samengewerkt naar een situatie waarbij beide partijen aan bod komen. De bedoeling is, dat er ruimte is voor de behoeften van ieder, en dat er gezocht wordt naar de beste tussenweg waarbij ieder zoveel mogelijk aan zijn trekken komt. N.J. Bumgarner beschrijft in haar boek "Mothering your nursing toddler" de visie van het gezin als groepsverbond om te voorzien in de basisbehoeften van de leden. Het gezin is dus niet een groepering van mensen rondom een moeder, die voor elk van hen zorgt! Basisbehoeften zijn de essentiële dingen waar het in het leven om gaat; het zijn de voorwaarden om psychisch gezond te functioneren, en vooral voor een kind om tot een gezonde psychische ontwikkeling te komen, dus ook om zelfstandiger te worden. Binnen het gezin moet dus voor alle leden plaats zijn voor ieders basisbehoeften, en de verantwoordelijkheid daarvoor wordt niet alleen door de moeder, maar ook door de vader en, al naargelang hun leeftijd, ook door de kinderen gedragen.

Een jonge baby is nog totaal afhankelijk van zijn omgeving; hij heeft bijna alleen maar behoeften, en is erg kwetsbaar. Bij een baby kun je ervan uitgaan dat hetgeen hij wil ook datgene is wat hij nodig heeft. Op deze leeftijd voorziet borstvoeding in bijna alle basisbehoeften. Later komen daar steeds meer andere activiteiten bij. Naarmate een kind ouder wordt, heeft het daarnaast ook meer begeleiding nodig: niet alles wat een peuter wil is ook wat hij nodig heeft. Een peuter komt in de leeftijd terecht dat hij geleidelijk aan kan leren om rekening te houden met een ander. Wanneer moeder aan de telefoon zit, kan haar peuter wel even wachten met zijn vraag om aandacht, behalve wanneer hij net flink gevallen is en huilt van de pijn, of moeder al de hele middag zóveel telefoontjes heeft gehad dat haar kind echt te weinig aan bod is gekomen. Het is zaak dat er in situaties wordt overwogen hoe belangrijk de behoefte van een kind is in relatie tot de behoefte van de moeder. Dit is een continu dynamisch proces, dat enige investering kost. Maar het resultaat is dat zowel het kind als de moeder en andere gezinsleden ruimte krijgen voor hun behoeften. Er wordt daarbij een beroep gedaan op het kind om ook rekening te houden met anderen. Een kind moet dit natuurlijk weer geleidelijk leren aan de hand van het goede voorbeeld van de moeder en vader!

In de peuterleeftijd voorziet borstvoeding nog steeds in een groot deel van de basisbehoeften van een kind, maar heeft het ook behoefte aan andere vormen van aandacht. Het voeden moet niet gebruikt worden om andere bezigheden en vormen van aandacht te vervangen. Op die manier wordt het voeden een "zoethoudertje".

Het valt als moeder niet mee om je kroost in hun basisbehoeften te voorzien, en dan daarnaast ook nog te proberen aan jezelf toe te komen. Ook de vader hoort daarin een rol te spelen. Maar over het geheel genomen is het juist efficiënt om basisbehoeften te bevredigen, en maakt dat het leven vaak ook gemakkelijker. Onbevredigde behoeften laten vroeg of laat hun sporen na, en kunnen dan veel problemen geven. Laat ik daarom eindigen met de goede raad van N.J. Bumgarner: zorg dat je moedert, doe het goed, en doe het wanneer het nodig is.

literatuur:

- N. J. Bumgarner: Mothering your nursing toddler
- K. Dettwyler + P. Stuart-Macadam: Breastfeeding; biocultural perspectives
- T. Gordon: Luisteren naar kinderen
- M. Minchin: Breastfeeding matters
- G. Palmer: The politics of breastfeeding
- Breastfeeding Answer Book