



Handboek

Natuurlijk Voeden bij Baby's met een Schisis



OVER BORSTVOEDING, MOEDERMELK & KOLVEN
EEN PERSOONLIJK ERVARINGSVERHAAL GESCHREVEN DOOR LIESELOTTE GEENS

Handboek

Natuurlijk Voeden bij Baby's met een Schisis

OVER BORSTVOEDING, MOEDERMELK & KOLVEN

EEN PERSOONLIJK ERVARINGSVERHAAL GESCHREVEN DOOR LIESELOTTE GEENS

In samenwerking met Marleen Hartog (schisiservaringen.nl en schrijfster van het boek 'Geboren met een schisis, zo moeder, zo zoon') en Romy Verroen (facebookpagina Schisis & Jongeren).

Inhoud

1. Wie is Lieselotte Geens?	5
2. Waarom kozen we voor borstvoeding?	7
3. Een goede voorbereiding	8
4. Voedingen: kolven, spenen en de borst	10
5. Hulp	19
6. Kolf	20
7. Op het werk	21
8. Problemen waar we mee te maken kregen	22
9. Tijd	28
10. Kolven buiten de deur	29
11. Vooroordelen en kritiek	30
12. Hoelang willen we nog volhouden?	38
13. Beloning van de dokter	41
14. Belangrijke tips	43
15. Vaste voeding	52
16. Opvoeden	59
17. Foto's	61
18. Handige links	62

1. Wie is Lieselotte Geens?

Mijn naam is Lieselotte Geens en ik ben geboren in 1982 in Turnhout (België). Samen met mijn man Dave en zoontje Jeroen woon ik daar nog steeds. Jeroen is in december 2013 geboren met een enkelzijdige volledige schisis.

Ik hou er niet van om stil te zitten. De hele dag ben ik bezig. Als mijn huishouden of mijn werk gedaan is, ben ik aan het knutselen, naaien of ik speel met mijn zoontje. We verzinnen de gekste spelletjes. Bijna elke dag gaan we samen op pad, te voet of met de fiets. En in het weekend ga ik dansen met mijn man. Een beetje tijd voor onszelf.



Ik ben iemand die altijd erg nadenkt over de dingen, die niet zomaar onvoorbereid aan een nieuw avontuur begint. En zwanger worden van ons eerste kindje was een heel groot avontuur. Het duurde een paar jaar vooraleer we zwanger werden, zelfs met IVF. Daardoor zijn we ook bewuster gaan leven en meer gaan nadenken over bepaalde zaken. Door al die behandelingen zijn we de natuurlijke gang van zaken meer gaan appreciëren en we wilden onze zwangerschap, bevalling en alles wat daarop volgde dan ook zo natuurlijk mogelijk houden. Een vraag die heel vaak werd gesteld nadat we iedereen vertelden dat we een kindje zouden krijgen, was of we borstvoeding zouden geven. Natuurlijk gingen we dat doen, die melk is speciaal gemaakt voor baby's! Maar het bleek allemaal niet zo gemakkelijk. Voor we wisten dat ons kindje met een schisis geboren zou worden, kregen we al tientallen horror verhalen over bevallingen en problemen bij de borstvoeding te horen. Ik denk dat elke aanstaande moeder dat wel te horen krijgt, maar het frustreerde me wel dat alles zo negatief was. Gelukkig hadden we een goede vroedvrouw die goed op de hoogte was. Ze kon ons informatie geven over de meest uiteenlopende onderwerpen.

Over borstvoeding geven aan kindjes met een schisis is weinig informatie te vinden. Zeker in België, waar borstvoeding alles behalve de norm is. Alles wat we weten hebben we samen geschraapt uit onze eigen ervaringen en door veel te lezen, zowel in boeken als op internet. En door veel te praten met andere ouders en lactatiekundigen, waarvan we het grootste deel via internet vonden, meestal vanuit Nederland. Het was moeilijk om zelf zo onze weg te vinden en soms vraag ik me af of het anders zou zijn gegaan als we op voorhand meer informatie hadden gehad over schisis en borstvoeding, of meer deskundigen zouden kennen die ons door middel van hun ervaringen bij hadden kunnen helpen.

Daarom dit boekje. Ik wil niemand aanzetten tot borstvoeding. Ook is het niet mijn intentie om kunstvoeding te veroordelen. Ik wil iemand die kiest voor kunstvoeding absoluut geen schuldgevoel geven. Mijn persoonlijke mening is dat borstvoeding het beste is voor een kindje, maar bij een kindje met schisis kan je heel veel moeilijkheden tegenkomen. Ik wil alleen maar moeders die borstvoeding willen geven – of in het geval van een schisis soms beter gezegd: die hun kindje willen voeden met moedermelk – helpen door advies te geven vanuit mijn eigen ervaringen en hen vooral een hart onder de riem te steken. Om ouders te laten zien dat het wél mogelijk is. Het vraagt soms meer inzet en doorzettingsvermogen, maar de borstvoeding helpt ook bij een aantal problemen die je kan tegenkomen bij kindjes met een schisis.



Happy parents make happy children

Laat je niet afschrikken door negatieve commentaar vanuit je omgeving, maar zoek professionele hulp. Iemand die gespecialiseerd is in het begeleiden bij de borstvoeding, liefst met ervaring bij schisiskindjes, kan veel problemen vermijden. Vraag hulp, zorg dat je er niet alleen voor staat en vooral: geniet van je kindje. En als het dan toch niet gaat zoals je had gehoopt: happy parents make happy children.

2. Waarom kiezen we voor borstvoeding?



Voor mij was het vanaf het begin af aan duidelijk dat ons kindje borstvoeding zou krijgen. Mijn man steunde me niet alleen in mijn besluit, hij deelde mijn mening dat moedermelk de beste keuze is voor baby's. Gelukkig is er kunstvoeding voor de kindjes waarbij de borstvoeding niet lukt of waar het moeilijker gaat dan verwacht, maar wij waren vastbesloten om ons kindje die 'supermelk' te geven. Of het toch op zijn minst te proberen.

Toen we hoorden dat ons kindje geboren zou worden met een schisis, werden we alleen maar gesterkt in ons besluit. Buiten alle voordelen voor moeder en kind heeft borstvoeding nog een aantal andere voordelen, specifiek voor schisiskindjes: door de spleet komt melk soms in het neusje terecht, wat bijvoorbeeld irritatie en mogelijk ook infecties veroorzaakt. Moedermelk is lichaamseigen, irriteert dus niet, en heeft bovendien een antibacteriële en pijnstillende werking. Ook helpt het zuigen aan de borst bij de ontwikkeling van de kaak- en mondspieren en de vorm van de mond.

3. Een goede voorbereiding

Toen we er met het schisisteam in Leuven over spraken, wilden zij ons steunen. Schisisteam Leuven is pro-borstvoeding, maar in de praktijk hadden ze maar 1 of 2 moeders die het bij een kindje met een schisis hadden geprobeerd. Veel ervaring hadden ze hier dus niet mee, we moesten het daarvoor vooral zelf uitzoeken.

Mijn vroedvrouw verwees me naar het Handboek Borstvoeding. Na een tijdje zoeken bleek dat dit boek alleen werd verkocht door de vereniging La Leche League. Zo ontdekte ik dat zij ook workshops organiseerden met verschillende thema's. In het najaar vond er één plaats voor zwangere vrouwen die borstvoeding wilden geven, dus we schreven ons in met de gedachte dat een goed geïnformeerd mens er twee waard is.

LA LECHE LEAGUE

La Leche League (LLL) is een internationale organisatie die informatie en steun biedt aan vrouwen die borstvoeding geven of willen geven. Ze helpen moeders per telefoon, per mail of via Facebook en organiseren workshops en informatiebijeenkomsten. LLL wordt wereldwijd beschouwd en gerespecteerd als autoriteit op het gebied van borstvoeding en is als NGO verbonden aan de WHO en UNICEF. LLL-medewerkers zijn moeders die hun kinderen gedurende een langere periode borstvoeding (hebben ge-)geven en die bovendien een opleiding hebben gevolgd voordat zij LLL mogen vertegenwoordigen.

De workshop was erg interessant en gedetailleerd. Ook heel fijn was dat de LLL vertegenwoordigers - die op de hoogte waren dat ons kindje met een schisis geboren zou worden - op voorhand wat documentatie hadden opgezocht voor ons. Onder andere een artikel in het tijdschrift BoVa (Borstvoeding Vandaag) over een kindje met schisis dat na een tijdje rechtstreeks aan de borst kon drinken.

LACTATIEKUNDIGE

Ook namen we contact op met een goede lactatiekundige. Een lactatiekundige is meestal een vroedvrouw die zich verder heeft gespecialiseerd in het begeleiden van moeders bij de borstvoeding. Een lactatiekundige die het certificaat IBCLC heeft, volgt elk jaar een bijscholing. Wanneer borstvoeding niet slaagt, is dit vaak te wijten aan verkeerd advies of onvoldoende begeleiding. In mijn ogen heeft iedere moeder die borstvoeding wil geven een lactatiekundige nodig. Voor ons was dit onontbeerlijk.

BEVALLING EN ZIEKENHUISVERBLIJF

Omdat ik poliklinisch wilde bevallen, stelde mijn lactatiekundige voor om op voorhand al een afspraak te maken met de kinderartsen in het ziekenhuis. Zij werkte daar ook op het verloskwartier en ze vermoedde dat we daar nog wel even zouden moeten blijven na de geboorte van ons kindje. Ze had hier gelijk in: de kinderartsen wilden niet alleen dat ik vijf dagen bleef, ze waren er ook van overtuigd dat de borstvoeding niet ging slagen. De reden was dat het bij 'normale' kindjes vaak al niet lukt, dus in ons geval... Tja, met een dergelijke instelling lukt het zeker niet, nee! Ondanks het negatieve advies van de kinderartsen, gingen we voort op het advies van het schisisteam in Leuven: namelijk dat de schisis geen enkele invloed zou hebben op een al dan niet poliklinische bevalling en dat ook al zou borstvoeding moeilijk(er) gaan, het zou zeker een meerwaarde zijn.

ERVARINGEN UITWISSELEN

Uiteindelijk vond ik via Facebook andere moeders van kindjes die geboren zijn met een schisis, die ook borstvoeding hadden geprobeerd en voor het grootste deel ook waren geslaagd. Dat gaf ons goede moed. Met een paar van die moeders hebben we nog altijd een erg goed contact. Het is fijn om ervaringen uit te wisselen of over dingen te praten die 'buitenstaanders' niet zo goed begrijpen. Later kwam ik op Facebook verscheidene moeders tegen die, om verschillende redenen, maandenlang hebben gekolfd. Het gevoel dat je niet alleen bent, is een hele grote steun, vinden wij.

KRAAMHULP

Als laatste voorbereiding zochten we een geschikte kraamhulp. Zij zouden de eerste weken komen helpen met het ontvangen van het bezoek, eten maken, licht huishoudelijk werk en voor mij en mijn kindje komen zorgen. Zo konden wij ons volledig concentreren op ons kindje.

*Tip:
In België worden tot wel tien
consultaties van een lactatiekun-
dige in het eerste jaar na je
bevalling vergoed, iets wat veel
moeders niet weten.*

4. Voedingen: kolven, spenen en de borst



Op de foto: de eerste kennismaking met onze pasgeboren baby!

Goed voorbereid vertrokken we op onze uitgerekende datum naar het ziekenhuis. De bevalling eindigde in een spoedkeizersnede. Toen ik na een uur weer op de kamer kwam stond onze lactatiekundige naast mijn bed. Ondanks dat het midden in de nacht was, was ze daar om te helpen. Ik was nogal suf van de verdoving en een beetje overdonderd omdat het zo snel was gegaan, dus het was maar goed dat zij er was. Ze hielp met aanleggen, maar door de grootte van de gehemeltepleet kon onze jongen geen vacuüm maken. Meteen nam ze de kolf die we uit voorzorg hadden gehuurd (Medela symphony) en ze hielp me de eerste druppels te kolven. Die spoot ze met behulp van een spuitje (zonder naald) in zijn wangholte. Onze jongen kon zo alles oplikken zonder zich te verslikken. Een spuitje is eigenlijk niet zo gemakkelijk om te doseren, soms spoot het te snel en verslikte onze jongen zich een beetje, dus nam mijn vader pipetjes mee die hij gebruikt om whisky te degusteren.

*In het begin kolf je maar enkele druppels per keer.
Dit is meer dan genoeg voor een pasgeboren baby!*

HABERMAN

In het begin gaven we hem wat ik kolfde. Dit waren telkens maar enkele milliliters. Na twee dagen daalde het even heel erg, maar dit zou normaal zijn volgens de verpleging. En daarna steeg het aantal gekolfde milliliters elke kolfsessie. Na een dag of vier zaten we op ongeveer 30 ml. Dit werd onhandig met het pipetje waar maar 5 ml per keer in kon, dus zijn we overgeschakeld op de Haberman (Special Needs Feeder) van Medela. Deze werkt op een vergelijkbare manier: je vult de speen eerst met melk, de lange speen kan je goed ver in het mondje of de wangholte van je baby steken en door erop te knijpen, komt er melk uit. Grappig detail: na een paar dagen merkten we dat we een beetje eelt op onze vingertoppen kregen van de druk die we steeds uitoefenden op dezelfde plek.



Op de foto: Habermanspeen

MILLILITERS

Wanneer we merkten dat onze jongen niet meer voldoende had aan de hoeveelheid die we gaven, gaven we hem er 10 ml bij. Zo groeide de hoeveelheid die hij dronk op een natuurlijke manier, op zijn eigen tempo, zonder zijn maagje op te rekken. Toen hij elf dagen was, dronk hij 70 ml per keer. Toen hij een maand was, was dat 130 ml geworden. Op zijn twaalf maanden dronk hij nog ongeveer zeven keer per dag tussen de 50 en de 130 ml per keer, in combinatie met vaste voeding. Hij dronk dan nog steeds een keer 's nachts. We merken wel dat hij stilaan minder melk nodig begon te hebben overdag omdat hij goed vast voedsel begon te eten en veel water drinkt tussendoor.

Aanbevolen voedingshoeveelheid melk voor een pasgeboren baby



Grootte van de maag van een pasgeboren baby

NUBY SOFTFLEX

Met de Haberman spenen hadden we vaak last van lekken. Een speen die een paar maal gebruikt en gesteriliseerd was, sprong ook al eens los. In een dergelijke speen kan tot 30 ml melk. Niet alleen is dan alles nat, ook die kostbare moedermelk ging verloren. Door een tip op een Facebookgroep zijn we overgeschakeld op de Nuby Softflex. Deze heeft een kortere speen en lijkt qua vorm meer op een borst, maar je kunt in de fles knijpen, waardoor onze zoon ook goed kon drinken. Je moest hier wel meer druk uitoefenen met je hele hand, waardoor we vaak kramp kregen in onze vingers. Maar alles is een kwestie van gewoon worden, natuurlijk.



Op de foto: mijn zus met onze zoon en de Nuby Softflex

KOLVEN

Ik kolfde in het begin minstens om de drie uur. Ook 's nachts, hoewel ik na een paar weken daar tot vijf uur tussen begon te laten, daar onze jongen ook langer begon te slapen. In het begin kolfde ik tien minuten aan elke kant, even masseren en weer vijf minuten. Na een paar dagen kolfde ik meer dan onze jongen dronk, dus kolfde ik nog maar dertien minuten per kant, zonder pauze. Met een dubbelzijdige kolf was het dus op een kwartiertje gebeurd. Alles afwassen en steriliseren niet meegerekend.

MELKPRODUCTIE

Toen na een paar maanden mijn productie gestabieleerd was, kon ik er wel eens meer tijd tussen laten. Maar ik moest dit altijd compenseren om te zorgen dat mijn melkproductie niet daalde. Eens de negen maanden voorbij waren, had ik wel meer moeite met de toeschietreflex, maar kon ik er zonder problemen zeven uur tussen laten. Ik bouwde af naar vijf à zes keer per dag nog vijftien minuten kolven. Dankzij mijn discipline die eerste maanden, heb ik nu nog steeds meer melk dan onze jongen drinkt. Ik vries het overschot in. Wanneer de hoeveelheid voldoende groot is, doneer ik via het Moedermelknetwerk (LINK). Er zijn veel kinderen die om bepaalde redenen donormelk nodig hebben en het geeft me een goed gevoel niet alleen mijn zoontje, maar ook andere kindjes hiermee te kunnen helpen.

REGELDAGEN

Ik kolfde in het begin ook rond het moment dat ik wist dat mijn jongen zou willen drinken. Zo kon ik steeds verse melk geven. Door zijn ritme te volgen, bracht ik ook mijn productie op peil met zijn behoefte. Baby's hebben soms regeldagen, dagen dat ze vaker willen drinken wanneer ze groeien of je productie willen opdrijven. Door dit ritme mee te volgen, volgde ik zijn behoefte. Dit waren wel erg zware dagen. Dan kon ik tot tien keer op een dag kolven en hem tussendoor voeden en aanleggen.

CLUSTEREN

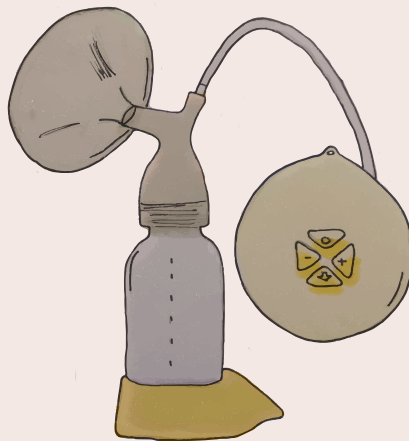
Heel veel baby's clusteren, meestal 's avonds. Dit wil zeggen dat ze dan bijna constant aan de borst willen. Vaak denken ouders dan dat hun melk niet voldoende voedzaam is, of dat ze onvoldoende melk hebben. Of ouders denken dat hun baby krampjes heeft. Kenmerkend aan clusteren is echter dat baby's vaak op hetzelfde moment van de dag onrustig zijn en veel huilen. Dan willen ze clusteren. Dit doen ze om hun indrukken van de dag te verwerken, om energie op te doen voor de nacht of om je productie wat op te krikken. Baby's hebben dan nood aan moedermelk, lichaamscontact of gewoon een rustig moment met mama. Dit wil niet zeggen dat je melk niet voldoet. Moedermelk bevat rustgevendende en slaapverwekkende hormonen. Daarom dat zuigen aan de borst/fles met moedermelk veel rustgevender is voor je baby dan een fopspeen. Als je toegeeft aan zijn behoefte om te clusteren door extra melk te geven en veel te knuffelen, slaapt je kindje daarom ook vaak langer en beter.

Omdat wij bij onze jongen de borstvoeding zoveel mogelijk probeerden te imiteren, vertoonde hij ook clustergedrag. Wij gaven hieraan toe door hem extra melk te geven en ik probeerde tussendoor een extra kolfmoment in te lassen om zo zijn behoefte kunnen volgen.

In het begin clusterde onze jongen heel erg, dan leek hij 's avonds onverzadigbaar. Door hem 's nachts wakker te maken voor een extra voeding, ging dit over. Mijn man stond altijd rond half zes op om te gaan werken. Door zijn wakker een half uurtje eerder te laten aflopen, kon hij rond vijf uur een flesje geven. Ik kroop dan vaak nog even terug om wat slaap in te halen, mijn man ging 's avonds een beetje vroeger slapen.

BORSTVOEDINGSHULPSET

1 à 2 keer per dag legde ik onze zoon nog eens extra aan met behulp van de borstvoedingshulpset van Medela. Dit is een soort fles met twee darmpjes die aan mijn tepels werden bevestigd, waar dan melk uit kwam. Dit deed ik op aanraden van de lactatiekundige, zodat hij melk en borst met elkaar zou blijven associëren. Dit was altijd een heel gedoe. Ten eerste moest het darmpje op de juiste manier worden bevestigd aan mijn borst en in zijn mond komen. Het mocht niet in zijn spleet komen, want dan zou de melk in zijn longetjes terecht kunnen komen. Bij kindjes met een gesloten gehemelte leg je het darmpje aan de bovenkant van je tepel. Bij schisiskindjes moet je het slangetje aan de onderkant of aan de zijkant (de goede kant) bevestigen. Onze jongen kon ook niet zuigen, dus zou ik op de fles moeten duwen om er wat melk uit te krijgen. Om één of andere manier ging dat nooit zoals het hoorde. Ofwel kreeg ik er nauwelijks melk uit, ofwel stroomde het zo snel dat onze jongen zich verslikte. Maar de keren dat het goed ging, vonden we het allebei wel fijn.



FOPSPEEN VERSUS BORST

Ik leg onze zoon ook regelmatig aan als troost, zonder de hulpset. Hij vindt dit vooral 's avonds in bed erg prettig, voor hij in slaap valt. Een speentje heeft hij maar heel even gehad toen hij ongeveer drie maanden was. Hij was toen erg geïnteresseerd in de wereld om hem heen en lag nooit stil. Doordat zijn hoofdje steeds alle kanten opdraaide om alles te kunnen zien, floepte de tepel vaak uit zijn mondje, waardoor hij nog onrustiger werd. Dan gaven we hem een speentje dat we met een hand in zijn mondje hielden. Na een tijdje hield hij zelf zijn handje ertegen, maar na zijn operatie weigerde hij de speen. Toen zocht hij weer de borst op. Nog altijd ligt hij zo het liefste, dwars over mijn buik met zijn lijfje, zodat zijn voetjes op het bed rusten, en met mijn tepel bijna in zijn oor.

VACUÛM MAKEN

Na zijn eerste operatie, na ruim drie maanden (sluiting van de lip en het harde gehemelte + neuscorrectie), dachten we dat hij wel live zou kunnen drinken. In het ziekenhuis had ik steeds een lactatiekundige of voedingsdeskundige die me kwam helpen bij het aanleggen, maar door de verdoving dronk onze jongen niets. Pas de derde dag dronk hij wat met de haberman. Omdat we niet zéker wisten of hij wel een vacuüm kon maken, probeerden we thuis of hij met een gewone speen kon drinken. De Tigex spenen zijn soepeler en langer dan de gemiddelde speen. Na drie dagen had hij het door. In het begin ging het erg langzaam, maar hij leerde snel bij.

ONTWIKKELING TONG

Doordat de habermanspeen tijdens het voeden altijd in zijn spleetje schoof, merkte de lactatiekundige dat zijn tong langs die kant beter ontwikkeld was. Ze stelde voor om er vanaf nu goed op te letten dat we de speen in het midden van zijn mondje plaatsten, zodat zijn tong en mond zich meer gelijkmatig zou ontwikkelen.

TEPELHOEDJE

Ondertussen oefenden we aan de borst. We gebruikten hiervoor in het begin een tepelhoedje. Dit is een kapje dat je over je tepel plaatst. Als je er eentje koopt, moet je erop letten dat het niet volledig rond is, maar dat er bovenaan een uitsparing is. Zo raakt het neusje de huid van je borst en ruikt en voelt je kindje je huid. Het kan een oplossing zijn bij bepaalde problemen die opduiken bij borstvoeding, maar het zorgt ook dat je kindje meer moeite moet doen om een vacuüm te maken. In ons geval was het dus een beetje dubbel: enerzijds gaf het hem het gevoel van een speen - waardoor we hoopten dat het de overgang van fles naar borst makkelijker zou maken - anderzijds was het nog eens extra moeilijk voor hem om te kunnen drinken. Ik vond het een erg gedoe in het begin, maar eens ik het onder de knie had, viel het wel mee. Toch verkoos onze zoon uiteindelijk 'puur natuur'. Dat tepelhoedje was meer speelgoed voor hem.

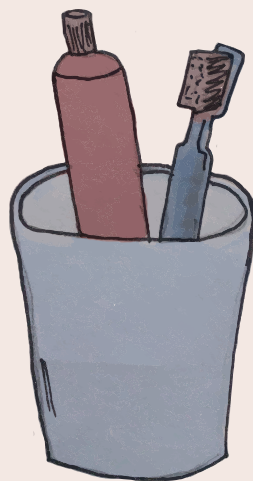
HOUDINGEN

Ik experimenteerde ook met verschillende houdingen. De rugbyhouding, waarbij ik zijn lijfje langs mijn zij leg en zijn hoofd ondersteun met mijn hand, vind ik het makkelijkste. Zijn lijf wordt dan goed ondersteund en ik heb de andere hand vrij om te rommelen met tepelhoedje en/of hulpset, of om melk manueel in zijn mond te kolven. In de madonnahouding, de klassieke houding, valt hij dan weer het liefste aan de borst in slaap. Of gewoon, liggend in bed, op mijn zij, zodat ik beide handen vrij heb.

Eerst leek het of hij niet goed wist wat hij moest doen. Ik had eens ergens gehoord dat baby's die een andere baby bij hun moeder zien drinken, sneller geneigd zijn om zelf ook weer te gaan drinken. We kenden toen niemand die op dat moment borstvoeding gaf, dus voor de grap had ik op Youtube filmpjes opgezocht van drinkende baby's. Heel grappig, maar het leek alsof hij ineens echt doorhad wat we wilden dat hij deed. Hij begon enthousiast en mooi aan te happen.

BIJTEN

Zo'n 3 weken na de lipsluiting begon hij me erg te bijten, tot bloedens toe. Onze jongen was tandjes aan het krijgen! We moesten hem afleren te bijten, maar dit was erg verwarrend voor hem, omdat hij tegelijkertijd moest leren aan de borst te drinken. Dit resulteerde in het weigeren van de borst. We ontdekten ook waarom het drinken met de fles zo vlot ging: hij beet de spenen gewoon stuk. We stapten over op de Calma speen van Medela. Bijten heeft hier geen zin, omdat hij met deze speen op dezelfde manier moest drinken als hij aan de borst zou doen: een vacuüm maken en met zijn tong de speen 'masseren'. Binnen de dag had hij het door. Ook al dronk onze jongen dan niet live, hij oefende wel zijn spieren, dus we zijn deze speen blijven gebruiken. Een voeding duurde zo wel erg lang, maar deze speen imiteerde niet alleen de borst, maar is ook goed voor de ontwikkeling van zijn spieren en zijn mondje.



LIVE AAN DE BORST

Toen hij een maand of acht werd, wilde ik nog eens proberen of hij de borst nu wel zou nemen. Met heel erg veel geduld begon ik hem tussen de voedingen weer aan te leggen. In het begin vertoonde hij nog typisch weigergedrag: zich overstrekken, weg van de borst draaien, lipjes stijf op elkaar klemmen, doen alsof hij in slaap viel... hij was heel inventief! Maar na een tijdje begon hij weer mooi aan te happen. De hulpset gebruikte ik niet meer, die wilde hij altijd pakken met zijn grijpgrage handjes. In plaats daarvan kolfde ik wat verse melk in zijn mond. Die slurpte hij altijd gulzig binnen. Soms maakte hij een vacuüm, of maakte drinkbewegingen, maar tot echt drinken is het niet gekomen. Hij was erg snel afgeleid rond deze leeftijd en toen hij bronchitis kreeg, ben ik gestopt met het te proberen, omdat hij zijn energie beter kon gebruiken voor zijn herstel.

Daarna kwam een erg drukke periode en is dat proberen wat op de achtergrond geraakt. Ik was het kolven ook al zo gewoon dat ik er niet meer bij nadacht. Maar rond zijn twaalf maanden begon hij weer veel interesse te tonen in mijn borst. Hij kwam zelf ernaar vragen, bijvoorbeeld wanneer ik aan het kolven was of wanneer hij moe was. Dan legde ik hem aan en was hij altijd zeer tevreden met het beetje melk dat hij eruit kreeg.

Tijdens onze afspraak met het schissteam ter voorbereiding van de volgende operatie legde de arts nog eens goed uit wat er precies ging gebeuren. Blijkbaar was het gehemelte niet zo ver dichtgemaakt als we dachten. Misschien kon hij dus wel helemaal niet live drinken...



Op de foto: in slaap gevallen

6. Kolf

Onze lactatiekundige had me voor de bevalling aangeraden de Medela Symphony kolf te huren bij de apotheker. Dit is een krachtige, dubbelzijdige kolf met een 2-fase systeem. Door dubbelzijdig kolven verhoog je je productie. De 2-fase wil zeggen dat je twee standen hebt, die de natuurlijke manier van drinken van een baby nabootsen. Eerst snel en zacht, om de toeschietreflex op te wekken, daarna harder en langer om de melk eruit te zuigen. Een krachtige kolf was volgens haar nodig om te zorgen dat ik in het begin niet te veel last van stuwung zou krijgen. Een borst die niet voldoende leeg wordt gekolfd, kan een borstontsteking geven, en geloof me, daar ben je écht ziek van!

MEDELA SWING MAXI

Na een paar weken kocht ik de Medela Swing Maxi. Een kleine, draagbare kolf, zodat ik mobieler was. Deze pastte makkelijk in mijn verzorgingstas. Ook kocht ik een kolfbh van Medela, zodat ik mijn handen vrij had om wat anders te doen. In het begin gebruikte ik deze heel veel. Ook de bh's van Mammae zijn hier heel handig voor. Ik heb een grote cup dus de keuze voor mij is beperkt, maar deze geven voldoende steun en hebben ook een mooi kantje. Zo voel je je ook nog een beetje vrouw. Bovendien zit ik een groot deel van de dag met alles bloot, het is fijn als dat dan geen effen witte bh is, maar een mooi kantje. Heel handig aan dit merk is dat ze in plaats van enkel een reepje stof over de bovenkant van de borst, eigenlijk alleen de tepel vrijlaten. Je kan dus het kolfschild achter de stof klemmen. Later werd ik er behendiger in om 'handsfree' te werken. Het gebeurt vaak dat ik kolf onder het eten of ondertussen een boekje lees. Soms alle drie tegelijkertijd. Zo combineer ik het kolven met wat tijd voor mezelf.

HORIGEN CHICTURE

Ik ben deze zomer overgeschakeld naar een andere kolf omdat ik niet meer blij was met mijn oude. De Horigen Chicture is een nieuw type kolf met 3D schilden. Het is prettig kolven omdat het zachter is aan je tepels en het past beter aan. DE kolf is makkelijk in te stellen en ook draagbaar en oplaadbaar. Bij de overschakeling had ik zelfs een lichte productiestijging.

7. Op het werk

Ook op mijn werk is mijn 'kolf halfuurtje' tijd om wat rust te nemen. Soms zit ik wat op Facebook, soms lees ik een boek of bel even naar huis om te horen hoe het met mijn jongen is. In België heb je tot je kindje negen maanden oud is kolfrecht. Dat wil zeggen dat je gedurende die periode twee keer per dag een half uur mag nemen om te kolven. Dat uur wordt gedeeltelijk betaald (ongeveer 80%) door het ziekenfonds. In het begin leverde me dat wel stress op. Doordat ik langer was thuisgebleven om voor mijn jongen te zorgen (tot hij vijf maanden was), moest ik er weer wat inkomen. Bovendien bleek bij mijn terugkomst dat ik een andere functie had gekregen, dus ik moest me ook inwerken. En ik nam ook nog eens halftijds zorgverlof op zodat ik mijn jongen niet naar een onthaalmoeder moest doen. De dagen dat ik wel werkte, had ik dus mijn handen vol. En dan moest ik ook nog eens tijd vinden om te kolven!

Na die negen maanden kon ik enkel nog maar kolven tijdens mijn middagpauze. Ik kon dus in de voor- en namiddag doorwerken en onder de middag even wat tijd voor mezelf nemen in het EHBO-lokaal. Een aantal vrouwen op de verdieping waar het lokaal zich bevond hadden zelf ook gedurende langere tijd borstvoeding gegeven. Ik vond het fijn naar hun ervaringen te luisteren.

In het begin was het wel even zoeken. Ten eerste wist ik eerst niet eens dat er zoiets als kolfrecht bestond, dus was ik al te laat met mijn aanvraag. Toen ik dit met HR ging bespreken, hoorden ze het haast in Keulen donderen. 'Ooit' had iemand dat wel eens aangevraagd, maar nooit opgenomen. Ook voor hen was het dus nieuw en mijn te late aanvraag werd door de vingers gezien. Ik heb dit ook eens met mijn schoonzus die zelf ergens op HR werkt besproken. Bij hen had 'ooit' ook eens iemand dat aangevraagd omdat ze vlakbij huis werkte en in die pauzes dan snel over huis ging om haar kindje te voeden. Ik heb de indruk dat er heel weinig moeders op de hoogte zijn van hun kolfrecht en deels daarom op 3 maanden stoppen met de borstvoeding, wanneer ze dus terug aan het werk moeten.

Ik denk dat het ook een voordeel is dat ik voor een groot bedrijf werk. Wij hebben een goede vakbondsafdeling en er wordt meer rekening gehouden met waar het personeel recht op heeft. Het bedrijf heeft ook een volledig uitgerust EHBO-lokaal dat op slot kan. Regelmatig zie ik in één van de Facebookgroepen een moeder zich beklagen omdat er op het bedrijf geen degelijke kolfruimte is. In principe zijn ze dat wel verplicht, maar er wordt zo weinig gebruik gemaakt van dat kolfrecht dat de meeste bedrijven waarschijnlijk niet eens weten dat ze zo een ruimte moeten voorzien.

8. Problemen

waar we mee te maken kregen

KLOVEN

Vaak hoor je dat je van (correct) kolven geen kloven kan krijgen. Toch heb ik in het begin regelmatig kloven gehad. Mijn lactatiekundige zei het al de eerste dag na mijn bevalling: 'Je hebt heel rozige tepels. Die zijn gewoonlijk gevoelig voor kloven. Haal maar vast Lanoline - dit is een zalf van gezuiverd wolvet, die ervoor zorgt dat je tepel van binnenuit geneest - in huis en smeer na elke kolfbeurt wat melk over je tepel.' Ik heb ondertussen gemerkt dat kokosolie eigenlijk nog beter helpt.

Op een Facebookgroep voor 'borstvoeding natuurlijk, ook voor 6 maanden+' reageerde eens een moeder op een borstvoedingsfoto van mij. Haar was opgevallen dat ik lichte tepels had, net als zij. Ze vroeg zich af of ik ook zoveel kloven had als zij. Het was even een grappig maar erg herkenbaar moment en het was leuk om er eens met iemand over te praten die hetzelfde probleem had.

Op een gegeven moment, onze jongen was ongeveer twee maanden oud, was het zo erg dat mijn linkertepel een open wond leek. Zes weken lang reinigde ik deze dan na het kolven en legde er kamillecompressen op. Deze maakte ik door verse kamille te laten trekken, er een compres in te dopen en dit tien minuten op mijn borst te leggen. De Lanoline lieten we gedurende die periode achterwege. Ik heb die sindsdien ook niet meer gebruikt. Ik had niet echt de indruk dat die hielp.

Kolven en klaven

Klaven kunnen ook komen doordat je borstschild niet goed past. Als je twijfelt, laat er dan een lactatiekundige naar kijken. Het is de bedoeling dat je tepel volledig de tunnel in wordt gezogen, maar dat langs de zijkanten nog een klein beetje ruimte vrij blijft, omdat je tepel een beetje opzwellt tijdens het kolven. Je tepel moet vrij op en neer kunnen gaan in de tunnel, maar het is niet de bedoeling dat je tepelhof ook in de tunnel verdwijnt. Als je tepel of tepelhof er na het kolven er rood en geïrriteerd uitziet, heb je waarschijnlijk een verkeerde maat borstschild. Ook als je pijn ervaart tijdens het kolven, zelfs op een lage stand, heb je een verkeerde maat. Het beste om klaven te laten genezen blijft veel bloot aan de lucht laten.

KRENTEBAARD

De tepelkloven waren een tijdje verleden tijd, maar uiteindelijk werd het weer erger. Op den duur leek het of ik gewoon bloed kolfde, dus stuurde de lactatiekundige me naar een huidspecialist. Ik vond er één in de buurt die borstvoedingsvriendelijk was. Door het kolven, wat toch nog anders is dan live voeden, droogde mijn slijmvlies uit. Dit slijmvlies zorgt onder andere voor een bescherming van de huid tegen bacteriën. En zo is een bacterie die voorkomt bij kinderen, genaamd krentenbaard, door die kloven bij mij terecht gekomen. Zolang ik bleef kolven zou deze als een soort chronische aandoening blijven terug komen. De specialist schreef me twee zalven voor: een ter bescherming, die ik altijd voor beide borsten mocht gebruiken, en een andere met een minimale dosis cortisone om de bacterie te bestrijden. Het hielp onmiddellijk.

Voor ik ze begon te gebruiken, heb ik wel even nagevraagd bij LLL of deze zalven mogen in combinatie met borstvoeding. Dat was geen probleem, maar ze raadden me wel aan voor elke voeding de tepel te reinigen zodat er zo weinig mogelijk in de melk terecht kwam. Soms moet je ook de afweging maken voor jezelf wat het beste is. Elke keer je huid reinigen belast de huid ook weer extra. Weegt dit op tegen de helende/beschermende werking van de zalf?

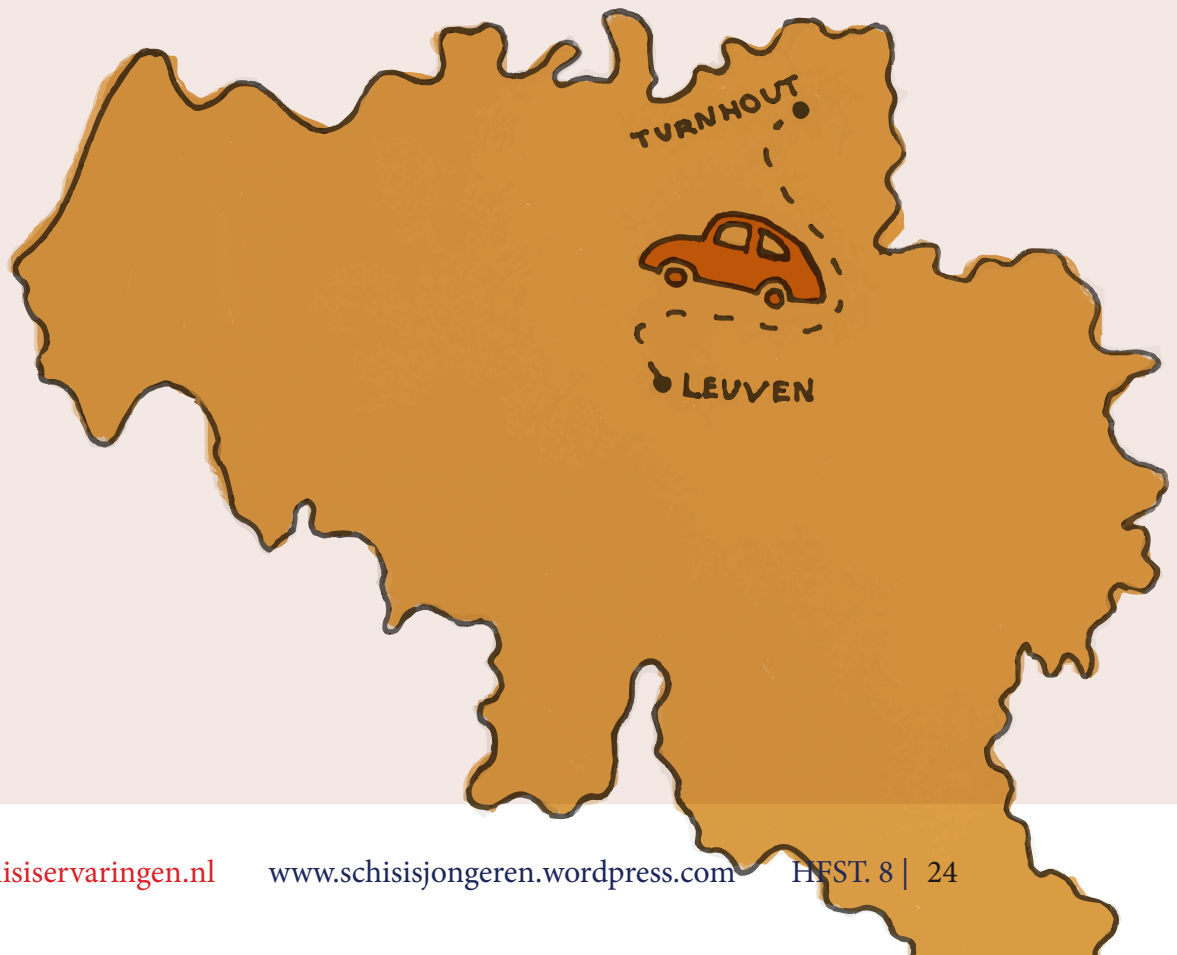
Op zo'n moment is het trouwens ook afwegen of je nu net extra moet kolven of net een sessie overslaan. Het kolven belast je wond zodat die trager geneest, maar een volle borst zet er evenveel druk op, en verhoogt het risico op een borstontsteking. Vraag voor de zekerheid raad aan je lactatiekundige.

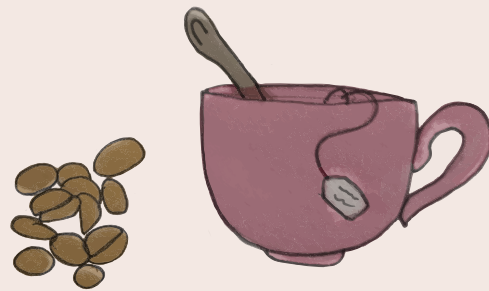
Soms komt de bacterie weer terug, maar met die zalf blijft het onder controle. Het blijft altijd wel een gevoelig plekje, dat wanneer ik me niet goed verzorg weer een beetje open gaat, maar het doet geen pijn en ik heb er verder geen last van. Nu onze jongen ouder wordt en ik dus minder kolf en bovendien mijn tepels ook meer gewoon zijn, heb ik er zelfs nauwelijks nog last van.

BORSTONTSTEKING

Dezelfde periode dat mijn linkerborst voor de eerste keer open lag, kreeg ik rechts een borstontsteking. De oorzaak was niet ver te zoeken. We hebben een uitgebreide kennissenkring en een grote familie. Allemaal heel gezellig dat bezoek, maar onze jongen was nog klein en vroeg ook veel aandacht en ik had te weinig tijd om goed voor mezelf te zorgen. Ik liet soms te veel tijd tussen en kolfde mijn borsten niet goed leeg, omdat ik te weinig tijd vrij kon maken. Op een avond, na weer wat bezoek, voelde ik harde plekken in mijn borst. Om die weg te kolven, zette ik mijn kolf op de hoogste stand en kolfde extra lang. Meestal helpt dat, maar ditmaal kreeg ik een melkblaar. Dat doet geen pijn, het is gewoon een wit blaasje op je tepel waar melk inzit. Dat wijst gewoonlijk op een verstopping van een melkkanaaltje. Mijn moeder, die verpleegster is, heeft het met een steriele naald doorgeprikt waarna we het goed hebben gereinigd met fysiologisch water. De eerste paar uur hield ik er een proper compress op om zeker te zijn dat er niets in zou komen.

's Anderendaags moesten we de hele dag naar Leuven, we hadden afspraken met verschillende artsen ter voorbereiding op de lipsluiting. Onderweg naar daar had ik spierpijn, ik weet dit aan de vermoeidheid. Maar hoe meer de dag vorderde, hoe ellendiger ik me voelde. Ik belde mijn lactatiekundige en ze wist onmiddellijk wat het was: een borstontsteking. De symptomen lijken heel erg op griep. Veel rusten, water drinken en elke drie uur goed leegkolven was de boodschap. De dag erop was het al veel beter. Gelukkig. Anders had ik bij de huisarts antibiotica moeten gaan halen. Sindsdien heb ik veel beter opgelet en is het niet meer voorgekomen.





PRODUCTIEDIP

Rond de tijd dat onze jongen negen maanden werd, werd het voor ons erg druk. Onze halve naaste familie, inclusief ikzelf en onze 2 petekindjes verjaren op 4 weken tijd. Dat zijn een hoop feestjes waar we verwacht werden! Ook was het dansseizoen weer begonnen, en dat is iets dat mijn man en ik niet graag opgeven. We begonnen aan ons derde sportjaar stijldansen. Het is iets dat we nu al 7 jaar samen graag doen en we zien dit steeds als quality time voor ons als koppel. Ik had ondertussen ook de hoop opgegeven dat onze jongen ooit nog live zou kunnen drinken. Hierdoor legde ik hem minder en minder aan. Toen hij elf maanden werd, kreeg ik ook weer voor de eerste maal mijn maandstonden. Dit ging gepaard met een enorme productiedip. Ik probeerde alles om deze weer op te krikken, zonder medicatie te nemen. Ik dronk bijna een liter borstvoedingsthee per dag, at venkel, havermout, pepernootjes, deed fenegriek op bijna al mijn eten... Ik heb zelfs een week aan custerkolven gedaan. Dat wil zeggen dat ik elke avond gedurende anderhalf uur bezig was. Ik begon dan met een kwartier kolven. Wanneer er niets meer uitkwam, wekte ik opnieuw de toeschietreflex op en zette hem daarna op de hoogste stand. Daarna tien minuten pauze en weer tien minuten kolven, en zo verder. Niets leek te helpen. Het kwam zo ver dat we moesten beginnen met bijvullen met mijn voorraad uit de vriezer. Het einde van mijn borstvoedingsperiode kwam dichterbij. En ik vond het vreselijk dat ik deze beslissing niet zelf had kunnen maken. Ik had niet het gevoel dat ik hier al klaar voor was.



Toen ik op een middag in de zetel zat te kolven, klom mijn jongen op mijn schoot en hapte aan. Hij dronk niet, maar knabbelde en zoog wat. De kolfbeurt erop had ik weer voldoende. Blijkbaar was dit wat mijn lichaam nodig had om weer voldoende melk aan te maken. De dagen daarop kwam hij regelmatig weer de borst vragen. Dit ging altijd gepaard met veel knabbelen en bijten en ik hoorde hem wel zuigen, maar hij maakte weinig vacuüm. Daardoor begon ik me af te vragen of de spleet misschien nog te groot was om echt live te kunnen drinken.

Sindsdien heb ik meer productiedipjes. Deze zijn niet abnormaal, denk ik. Ik hoor van mijn borstvoedende vriendinnen dat zij deze ook hebben rond een eisprong of wanneer ze hun maandstonden hebben. Voor hen is het wel gemakkelijker dan voor mij om nadien hun productie weer omhoog te krijgen. Wat wel heel goed lijkt te helpen is borstcompressie tijdens het kolven. Daarbij masseer je je borst tijdens het kolven om de melk beter te laten stromen. Ook je borsten een beetje optillen helpt al, vind ik. Ik hoor wel eens dat warmte ook erg helpt, bijvoorbeeld een warm compres op je borst leggen of een warme douche nemen. Dit hielp bij mij enkel bij het weggolven van harde melkopstoppen in mijn borst.

Hier zijn een paar handige filmpjes:

Borstcompressie:

<http://youtu.be/PIg5RKuyItQ>

Kolven: (op het einde wordt uitgelegd hoe je manueel een toeschietreflex op kan wekken):

<http://youtu.be/gc62Vqej390>

En meer info over hoe je kan clusterkolven/powerpumpen:

http://www.moedermelknetwerk.nl/clusterkolven_power_pumping.html

EMOTIONELE DIPJES

Toen onze jongen ongeveer zes maanden oud was, had ik het even moeilijk. Ik was een kleine maand terug aan het werk, en na zes maanden thuis te zijn geweest, had ik heel wat in te halen. Ook kolfde ik op het werk. Tot je kindje negen maanden is, mag je op het werk twee keer een half uur kolven tijdens je uren. Maar dat gaf me nog wat extra stress, want dat was elke dag een uur minder om mijn werk gedaan te krijgen.

Omdat onze vriezer vol zat, en ik de melk niet langer dan 6 maanden wilde bewaren, ben ik toen begonnen met het doneren van melk. De dag dat de eerste moeder, wiens kindje ernstig ziek was en de moedermelk een soort laatste middel was, contact opnam met mij, voelde ik me veel beter. Het is een ongelooflijk goed gevoel dat je krijgt door een kindje te helpen door het doneren van je eigen melk. Iemand vertelde me eens dat in sommige godsdiensten het zo is dat als je een ander kindje voedt, dat kindje dan ook jouw kind wordt. En zo voelt het ook wel een beetje.

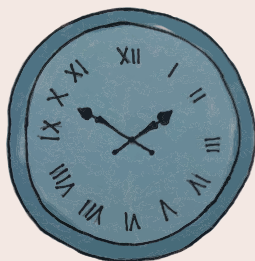
Ik heb nog steeds periodes dat ik het even niet zie zitten, of dat de tijd en energie die ik er elke dag insteek soms wat te veel worden. Maar dan probeer ik eraan te denken dat het geven van kunstvoeding niet noodzakelijk gemakkelijker hoeft te zijn. Ik moet dan nog steeds 's nachts opstaan voor een voeding, nog steeds flesjes en melk meesleuren. En ik zou mijn zoontje dan niet die antistoffen en vitamientjes geven die in mijn melk zitten. Toen onze jongen een jaar werd, kregen we het goede nieuws van de dokter dat door de borstvoeding een ingreep minder nodig zou zijn. Als ik het niet meer zie zitten, denk ik daaraan, aan al het goede dat ik mijn jongen meegeef met mijn melk en het nabootsen van borstvoeding.

In de periodes dat ik me wel goed voel, zet ik vaak een tandje bij, kolf ik net iets meer. Zo kan ik een klein voorraadje opbouwen dat ik kan doneren of dat ik kan gebruiken op de dagen dat ik me minder voel. Dan kan ik die dagen eens een voeding overslaan, wat meer tijd nemen voor mezelf of gewoon er eens wat minder mee bezig zijn. Vaak is dat al voldoende om er weer tegen te kunnen.

En dan zijn er ook nog mijn nieuwe vriendinnen. De andere jonge moeders die ik de voorbije maanden heb leren kennen. Moeders die ook al lange tijd voeden en waar ik vaak terecht kan met mijn problemen en vragen. Gewoon een goede babbel doet al veel. Of gewoon onze kindjes samen laten spelen zodat we zelf eens tijd hebben om even te zitten!

9. Tijd

Ik ga niet zeggen dat het gemakkelijk is, dat het geen tijd en energie vraagt om fulltime voor je kindje te gaan kolven. Maar eerst en vooral vragen kindjes nu eenmaal tijd en energie. Heel veel. En zeker kindjes die speciale aandacht nodig hebben omdat ze met een schisis geboren worden. Een pasgeboren baby verzorgen is nu eenmaal veel werk, hoe lief, klein en schattig ze ook zijn. Zeker in het begin was het erg zwaar, toen mijn man terug ging werken en ik er dus overdag alleen voor stond. Om de drie uur een kwartier kolven en nadien mijn jongen zijn flesje geven, waar hij vaak een uur over deed. Drinken is gewoon heel moeilijk voor een kindje met een open gehemelte. Maar je staat er niet alleen voor. Vraag hulp in huis zodat je meer tijd hebt voor jezelf en voor je kindje. Mijn man staat 's nachts om te helpen met de nachtvoeding en ook 's avonds wanneer hij thuis is, geeft hij melk zodat ik kan kolven. Om de twee weken heb ik iemand die vier uur komt poetsen en mijn moeder helpt met de was en het strijken.



Maar doordat ik er in het begin zoveel tijd in stak, kon ik nadien wat meer ontspannen. Na die drie maanden heb ik langzaam afgebouwd naar zo'n vijf à zes kolfbeurten van een kwartier per dag. Ik heb gehoord van vrouwen die het doen met een kolfsessie, maar die dan minstens een uur bezig zijn. Ik denk dat het gewoon een kwestie is van zoeken naar wat het beste voor je werkt. Dat ik zit te kolven wil ook niet zeggen dat ik dat kwartier met mijn vingers zit te draaien. Ik lees een boek, kijk naar een serie die ik nog wil zien, zit eens op Facebook of doe een telefoontje. Kortom: ik ONSPAN me. Door een kolfbh of een bh zoals die van Mammae waar je je borstschild achter kan klemmen, heb je je handen vrij en dus tijd voor andere dingen. Wanneer ik minder tijd heb, ontbijt ik ondertussen, of eet ik samen met mijn jongen. Soms doe ik ook wel andere dingen, zoals spelen met mijn zoontje, hem op zijn potje zetten (resultaat was de vloer, mijn zoontje en mezelf vol poep, dus ik beveel het niet aan), de was doen, etcetera. De ene keer gaat dat beter dan de andere, als je te ver voorover buigt, kan er namelijk melk uit je flesje lopen terwijl je kolft. Maar het is wel een prima manier om tijd te besparen.

10. Kolven buiten de deur

In het begin was het wel even zoeken wanneer we op uitstap gingen. In België is namelijk lang niet overal een geschikte borstvoedingsruimte voorzien. In heel veel plaatsen is zelfs geen verschoningsruimte, dus we moesten creatief zijn. Heel vaak als we ergens heen gaan, kolf ik onderweg al in de wagen. Dan hoeft ik er op plaats van bestemming ook niet meer aan denken. In het begin, toen ik echt nog om de drie uur kolfde, parkeerden we de auto nooit te ver van waar we naartoe gingen. In geval van nood kon ik daar dan eventjes gaan zitten.

Dat leverde wel eens een grappige, of eigenlijk ironische, situatie op. Met kerst bijvoorbeeld, toen ons zoontje nog maar een week oud was, hadden we een familiefeest in een zaaltje bij een boer op zijn erf. Mijn man parkeerde de wagen zo dicht mogelijk bij de zaal, zodat ik daar kon gaan zitten als ik wilde. Toen ik opkeek, bleken we tussen de koeien te staan die gemolken werden. Ik ben uiteindelijk in een hoekje van het zaaltje gaan zitten. Mijn productie was iets minder, omdat ik minder ontspannen was, maar iedereen ging er heel gewoon mee om. Dat was wel heel fijn. Achteraf was ik blij met mijn keuze om mezelf niet samen met de koeien te gaan 'melken'. ;-)

De kleine, draagbare Swing Maxi kolf maakte het in ieder geval al makkelijker om op pad te gaan. Ik moest geen grote bak meer meesleuren. Toen onze zoon wat ouder werd en mijn productie iets stabiel was, kon ik best een halve dag zonder kolven. Dan had ik nadien wat meer werk om mijn borsten leeg te kolven, maar hoefde ik niet meer zo op de klok zitten kijken.

Sinds een paar maanden bestaat www.melkpunt.nl. Dat is een site waar je 'melkpunten', dus plaatsen waar je aangenaam kan voeden/kolven kan terugvinden. Het bestaat nog niet zo lang, dus veel staat er nog niet op, maar het groeit redelijk snel. Je kan er zelf ook punten melden. Ook andersom, als je onheus bent behandeld wanneer je openbaar wilde voeden of een plekje zocht om te kolven, kan je dat ook melden. Zij nemen dan contact op met de zaak en proberen een oplossing te zoeken zodat dit in de toekomst verbeterd kan worden. Zij hebben onder andere een actie voor Starbucks gedaan. Ook kan je je 'melfie' (= borstvoedingsselfie) daar posten.

Tip:
Als je ergens naartoe gaat, bel of controleer op voorhand even of er een ruimte is waar je gebruik van kan maken. Zo kom je niet voor onaangename verrassingen te staan.

11. Vooroordelen en kritiek

We kenden niet veel mensen die borstvoeding hadden gegeven toen we begonnen aan ons avontuur. En al helemaal niemand die het langer dan een half jaar had gedaan. Nochtans wordt zes maanden exclusief borstvoeding aanbevolen, tot een jaar als hoofdvoeding, en zelfs tot twee jaar als bijvoeding. (Bron: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>. Het WHO, de World Health Organisation, en Unicef bevelen dit beide aan.)

SLECHTE VOORLICHTING

We stuitte meteen al op veel vooroordelen. Veel mensen in onze omgeving hadden borstvoeding geprobeerd of kenden mensen die het hadden geprobeerd, maar waar het niet gelukt was. De redenen dat het niet was gelukt, waren erg uiteenlopend, maar toch ook weer hetzelfde. Deze moeders kregen namelijk vaak slechte begeleiding of verkeerd advies. Zelf heb ik het ook meegeemaakt, toen ik pas bevallen in het ziekenhuis lag. De verpleging wilde bijvoorbeeld mijn zoontje 's nachts komen halen en hem kunstvoeding geven, zodat ik kon slapen. Gelukkig wist ik beter en heb ik hem bij mij gehouden. Zoiets is namelijk al voldoende om de borstvoeding op lange termijn te doen mislukken. Natuurlijk helpt het niet als het hoofd van de kinderartsen in het ziekenhuis waar ik ben bevallen niet pro borstvoeding is.

Ik kwam zelfs een moeder tegen die van de vroedvrouwen in datzelfde ziekenhuis geen borstvoeding mocht geven omdat ze zozegd niet genoeg melk had. Ze had haar baby nauwelijks mogen aanleggen. Ik ging op babybezoek vijf dagen nadat ze haar 'pilletje' had gekregen; een lactatieremmer die kunstmatig de productie van melk na je bevalling stopt. Dit wordt gegeven aan moeders die meteen al besluiten dat ze geen borstvoeding willen geven. Vaak komt na een paar dagen de productie alsnog op gang, maar minder. Er lekte nog altijd melk uit haar borsten. Zoals eerder vermeld zijn die eerste paar druppels colostrum alles wat een pasgeboren baby nodig heeft, en ik vond het heel erg om te zien hoe vreselijk zij het vond dat ze haar kindje geen melk mocht geven. Dit sterkte me in mijn voornemen om me op voorhand zo goed mogelijk te informeren, zodat ik me niet liet adviseren door mensen die er zelf niet zo veel van wisten. Als het dan toch niet zou lukken, zou ik wel alles op alles hebben gezet om het wel te laten slagen.

HET LUKT WAARSCHIJNLIJK TOCH NIET

Maar doordat er zoveel mensen in mijn omgeving niet lang of geen borstvoeding konden geven, kreeg ik wel heel vaak te horen dat het me waarschijnlijk toch niet zou lukken. Het was hen toch ook niet gelukt? Kloven, spruw, te veel of te weinig melk, een kindje dat niet voldoende of net te veel aankwam, een baby die steeds in slaap valt tijdens een voeding, of slecht aan hapt, of een mama of papa die gewoon geen tijd genoeg lijkt te hebben, zijn een paar van de meest voorkomende redenen die ik te horen kreeg. Ik kreeg ook veel advies over wat ik wél moest doen om de borstvoeding te laten slagen, zoals dagelijks mijn tepels schuren met een ruwe doek onder de douche zodat je geen kloven krijgt. Dit klinkt niet alleen erg onaangenaam, het heeft ook totaal geen invloed op of je wel of geen kloven krijgt. Kloven zijn in bijna alle gevallen een gevolg van verkeerd aanleggen. Een lactatiekundige kan dit meestal erg snel oplossen. Net zoals veel andere redenen dat het niet zou lukken. Maar dan moet je natuurlijk wel weten dat een lactatiekundige bestaat.

FLESJE GEVEN IS VEEL MAKKELIJKER?!

Buiten dat we al te horen kregen 'ja, zie eerst maar of het je zal lukken', waren er ook heel veel mensen die tegenargumenten boden om het niet te doen of die de argumenten om het wel te doen als overdreven bestempelden. Eén van de argumenten die ik veel te horen kreeg om geen borstvoeding te geven was bijvoorbeeld dat flesjes veel gemakkelijker zijn. Doordat ik fulltime kolf, heb ik ook met die flesjes te maken, en oh wat heb ik daarop gevloekt. Die eerste maanden leek het of ik een hele dag flesjes stond af te wassen en te steriliseren. Ik heb nooit begrepen wat daar gemakkelijk aan is. Het voorbije jaar heb ik een paar nieuwe vriendinnen gemaakt die lang voeden. Niets lijkt me gemakkelijker dan: 'oh heb je honger?', floep, borst bloot en drinken maar. Geen gesleur met flesjes en altijd bij de hand en op kamertemperatuur.

'Ja, zie eerst maar of het je zal lukken.'

'EEN PEUTER AAN DE BORST ZIET ER NIET UIT'

Borstvoeding zou ook onnatuurlijk zijn (?), of borsten zouden alleen seksueel zijn, voeden doe je toch niet in het openbaar zeker! En je geeft toch niet langer dan drie maanden? Dat is toch echt geen zicht hoor, zo'n peuter aan de borst. Ik heb die opmerking tijdens mijn zwangerschap zelfs eens gekregen van een vriendin. Ik heb haar erop gewezen dat haar dochter van drie die kunstvoeding kreeg, toch ook nog elke avond haar flesje krijgt. Waarom zou mijn kindje zijn 'flesje' dan niet mogen hebben?

STRESS VAN DISCUSSIES

Mijn jongen is nu een jaar, en nog steeds krijg ik te maken met die vooroordelen en onbegrip. Daarom let ik altijd heel erg op wat ik tegen wie vertel. Leuk is dat niet, maar ik krijg stress van die discussies en het is zo vermoeiend omdat ik vaak het gevoel heb tegen een muur te praten. Veel mensen lijken het oké te vinden om mijn keuze voor borstvoeding in twijfel te trekken, maar willen zelf geen kritiek aanvaarden. En het gekke is dat mijn man heel weinig met die vooroordelen te maken heeft. Vooral in het begin kwam hij vaak thuis van bijvoorbeeld zijn werk, waar hij juist heel positieve reacties kreeg.

Ik probeer me hier allemaal niets van aan te trekken, ik weet dat wat wij doen het beste is voor ons kindje, maar sommige opmerkingen steken wel. Zo las ik van een vriendin op Facebook eens dat haar dochtertje dat binnenkort naar de crèche moest, de fles weigerde. Ze gaf haar kindje blijkbaar altijd de borst, maar als ze ging werken, zou het kindje kunstvoeding uit een flesje moeten drinken. En die weigerde dat. Het leek mij een wel erg grote overgang ineens voor zo'n kleine baby: van de ene dag op de andere moest ze én naar de crèche, weg van mama, én uit een fles drinken in plaats van lekker bij mama, én ze zou ook nog eens andere melk krijgen. Ik vroeg haar waarom ze geen afgekolfde melk gaf, en kreeg als antwoord: 'haha, ik ga écht niet kolven'. Dat vond ze maar belachelijk.

Een andere keer was er een moeder bij me op bezoek met een 3 weken oude baby. Die baby huilde van de honger en toen ik ze oppakte, probeerde ze door mijn kleding door de borst te zoeken. Ik wilde haar aan haar moeder terug geven en zei haar dat haar kindje honger had. Deze moeder voedde blijkbaar volgens een schema van de om de 4 uur melk geven, zoals zo vaak wordt gedaan. Dus ze zei me dat het nog geen tijd was, dat ze maar moest wachten. Ik heb haar gezegd dat ik best wel een half uurtje kon wachten met wat we wilden doen, dat ze haar wel even mocht aanleggen, want nog 2 uur wachten vond ik toch zo zielig voor die kleine baby. Ik kreeg prompt als antwoord: 'leg ze dan zelf maar aan'. Op zo'n moment bijt ik dan maar gewoon op mijn tanden en probeer het van me af te zetten, maar het steekt wel.

WE ZIJN GEEN UITZONDERINGEN

In het voorbije jaar heb ik wel gemerkt dat mensen waarvan ik het niet wist, hun kinderen toch ook lange tijd hadden gevoed. Ze spraken er alleen niet zo veel over. Maar wanneer ze dan hoorden dat ik mijn zoontje wel lang wilde voeden, kwamen ze spontaan hun verhaal vertellen. Dat was wel fijn. Toen we aan ons avontuur begonnen, hadden we een beetje het gevoel dat we uitzonderingen waren, maar we leren meer en meer mensen kennen die het ook deden. Het geeft toch een goed gevoel om te weten dat je niet alleen bent, dat je ook steun en advies kan vragen aan mensen die er ook ervaring mee hebben.

Heel lang heb ik ook gedacht dat ik de enige 'gek' was om al zolang af te kolven voor mijn jongen. Maar vooral in de facebook groep 'Kolven en Borstvoeding' zijn er moeders die hetzelfde doen. Er zijn heel veel verschillende redenen dat zij niet live voeden, maar het is fijn om ervaringen uit te wisselen en om te weten dat we niet de enigen zijn.

ANTISTOFFEN EN VOEDINGSTOFFEN

Hoe meer ik leerde over borstvoeding, hoe meer het me verwonderde dat zo weinig vrouwen erin slagen om toch borstvoeding te geven. Er zijn natuurlijk situaties waar het niet mogelijk is om zelf je kindje te voeden, maar 99% van alle vrouwen zou toch in staat zijn haar kindje zelf te voeden. Van die 99% zijn er natuurlijk ook kindjes die niet in staat om zelf te drinken, zoals mijn jongen, maar dan bestaat er nog altijd donormelk. Moedermelk van jezelf voor je kindje is 100% aangepast op wat je kindje op dat moment nodig heeft. Moedermelk van een andere moeder bevat nog steeds al die antistoffen en voedingsstoffen, maar is aangepast aan een ander kindje van misschien een andere leeftijd of een ander geslacht. Kunstvoeding is goed vervangmiddel van moedermelk, maar van moedermelk is nog altijd niet volledig bekend wat er nu allemaal in zit aan voedingsstoffen en antistoffen en is dus erg moeilijk na te maken.



Op de foto: heerlijk in m'n armen

DONORMELK

Donormelk is jammer genoeg iets waar ze in België ook al totaal niet mee bekend zijn. Dus veel ouders vinden de weg niet naar een donornetwerk, maar ook veel moeders die met hun diepvriesvoorraadje blijven zitten. Ik had er ook nog nooit van gehoord, tot ik een tip kreeg op Facebook. Na een kleine speurtocht vond ik in België iets van een ziekenhuis in de buurt van Luik dat een kleine moedermelkbank had voor prematuurtjes. Maar dan moet je het wel zelf brengen.



En dat terwijl er in Nederland de officiële Moedermelkbank en het Moedermelknetwerk bestaan. Vaak hoor ik mensen zeggen dat ze het vies vinden om melk van een andere vrouw aan hun kindje te geven. Ik vind dat wel gek, want melk van een koe, geit, schaap of paard zouden ze dan wel geven? Ik heb vaak melk over, en ik kan het niet over mijn hart verkrijgen om dat waar ik zo hard voor heb gewerkt weg te gooien. Er zijn zoveel kindjes die het goed kunnen gebruiken! Denk maar aan kindjes met koemelk allergie, immuniteitsziekten, kanker, enzoverder waarvan de moeder zelf om een of andere reden niet kan voeden.

WEINIG ONDERSTEUNING

Hier in België heb ik ook niet de indruk dat er veel gedaan wordt om borstvoeding te motiveren of te ondersteunen. Je moet het allemaal zelf uitzoeken. Een kolf- of borstvoedingsruimte is meestal ver te zoeken, of het is een klein, vuil en donker hokje. Onlangs was ik op het Schots weekend in Alden-Biesen en daar stond een kleine caravan aan de EHBO post, speciaal voor dat doel. Het was fijn om daar een half uurtje te kunnen zitten en wat tijd voor mezelf te nemen tussen al die drukte. Er was zelfs een ijskast waar ik mijn melk kon bewaren.

Een bekende uitdrukking is 'It takes a village to raise a child.' Deze is niet specifiek op borstvoeding van toepassing, maar heeft er wel invloed op. Daarmee wordt namelijk bedoeld dat mensen kuddedieren zijn, dat vroeger de hele gemeenschap (straat/wijk/dorp/familie) samenwerkte om de kinderen gezamenlijk op te voeden. Er werd gezamenlijk op de kleintjes gepast, met ze gespeeld en voor ze gezorgd. Dit is nog zo in veel andere culturen. Kinderen groeien dus op in een gemeenschap waar zij moeders hun kind zien borstvoeding geven. Zij zien dus al van jongs af aan hoe dat werkt, en wanneer zij zelf kinderen krijgen, is er de gemeenschap om ze te helpen met eventuele problemen. Maar dat kennen wij niet meer. Als er al borstvoeding wordt gegeven, gebeurt dit vaak achter gesloten deuren. We vervreemden zo van onze natuur. Ik heb zelf ervaren dat men bewondering heeft, dat men het knap vindt, van een toekomstige moeder die borstvoeding wil proberen geven. Een moeder die langer dan 3 maanden nog kan voeden, krijgt al gekke opmerkingen zoals 'Is u melk nog wel voedzaam genoeg' of 'Oh, wauw, knap dat je nog melk genoeg hebt.' En een moeder die een peuter voedt, laat staan een kleuter, wordt raar aangekeken, soms zelfs vijandig. Terwijl de natuurlijke speenleeftijd van een kind maar tussen de 2 en de 7 jaar is. (bron: <https://www.lalecheleague.nl/borstvoeding-abc/artikel/151-langvoeden> en <https://www.borstvoeding.com/aanverwant/afbouwen/de-natuurlijke-speenleeftijd.html>)

Omdat we ons dus niet kunnen baseren op eigen kennis, moeten we hulp zoeken bij professionelen. Meestal zijn dit vroedvrouwen, kinderartsen en gynaecologen waar we dan terecht komen met onze borstvoedingsvragen. En deze hebben meestal niet veel, of niet voldoende, kennis van borstvoeding. De meeste vrouwen weten zelfs niet dat er een lactatiekundige bestaat.

"It takes a village to raise a child"

HERKENNING BIJ NIEUWE VRIENDEN

We hebben het voorbije jaar een aantal nieuwe vrienden gemaakt, jonge ouders met kindjes van ongeveer dezelfde leeftijd als onze jongen. We spreken regelmatig af zodat onze kindjes samen kunnen spelen en wij wat kunnen praten. Hun kindjes zijn ondertussen peuters geworden en sommigen drinken nog steeds aan de borst. En ze hebben meer en meer te maken met lelijke bliken of commentaar. Niet alleen wanneer ze voeden in het openbaar, maar ook thuis van familie en vrienden. Onlangs kreeg ik van één van hen te horen dat ze haar zoontje van twintig maanden niet meer in het openbaar durfde te voeden, ondanks dat hij er soms nog wel naar vraagt. Wij met ons flesje moedermelk worden sociaal veel beter aanvaard, hoewel het technisch gezien wel op hetzelfde neerkomt.



Op de foto: na de lipsluitingsoperatie

GOED GEHOLPEN DOOR VERPLEGING

In het ziekenhuis waar onze jongen wordt behandeld voor zijn schisis zijn ze gelukkig erg pro-borstvoeding. Vanaf het begin is het schisisteam eerlijk geweest over de moeilijkheidsgraad en over hun gebrek aan ervaring, maar ze hebben ons altijd gesteund en geholpen wanneer ze konden. Na zijn lipsluiting had ik bijvoorbeeld een voedingsdeskundige en twee lactatiekundigen die me kwamen helpen. Er was een ijskast en een diepvries voor de moedermelk, en er waren zelfs gelabelde flesjes en een goede kolf. En de verpleging vond dat allemaal vanzelfsprekend. Dat was erg gerust stellend en ook erg aangenaam, want ik moest eens een keertje niets uitleggen. Ook als mijn melk op het einde van de dag nog in de ijskast stond, kwamen ze me zelf vragen of ze het mochten invriezen of dat mijn man nog kwam om alles mee naar huis te nemen.

Na de tweede operatie, op zijn 13 maanden, toen hij vast voedsel weigerde en dus weer meer melk dronk, kreeg ik zelfs zonder dat ik erom moest vragen extra hulp van de verpleging. Ze kwamen me regelmatig water brengen, hielpen meer met de verzorging van onze jongen wanneer ze konden om me wat te ontlasten en dachten actief mee over hoe we hem weer aan het eten konden krijgen. Ik moest ineens dubbel zoveel melk geven als eerst, dus dat waren vermoeiende dagen en dan was die hulp en morele steun erg welkom! Ik moest immers mijn productie op korte termijn proberen te verdubbelen om aan zijn behoefte te kunnen voldoen. Ook is het schisisteam erg geïnteresseerd in hoe we het doen, welke hulpmiddelen en technieken we gebruiken en ze stellen hier regelmatig vragen over. Hopelijk kunnen ze met die kennis ook weer andere ouders helpen.



Op de foto: in het ziekenhuis

TWAALF MAANDEN GRENS GEPASSEERD

Aangezien het WHO (World Health Organisation) en Unicef beide zes maanden exclusief borstvoeding aanbevelen, besloten we dat het te gek was om na vier maanden nog te stoppen. Dan doen we zes maanden, dachten we. En na die zes maanden zijn we gewoon verder gegaan. Het zou toch immers alleen maar makkelijker worden nu we vaste voeding konden introduceren? Inmiddels zijn we de mijlpaal van twaalf maanden voorbij en opgeven staat niet meer in ons woordenboek. Onze jongen heeft nog altijd een grote behoefte aan melk, en het voordeel van moedermelk is dat je niet gemakkelijk te veel kan geven. Hij mag ervan drinken zoveel hij wil en nodig heeft.

Rond zijn 12 maanden begon het aantal voedingen te dalen naar vier grote voedingen en tussendoor telkens wat kleintjes. Ik hield gewoon wat verse gekolfde melk op kamertemperatuur om die aan te bieden wanneer hij er behoefte aan had. Zo hoefde ik niet steeds op te warmen om het vervolgens weg te gooien. Na een paar weken kwam daar weer iets meer structuur in. Nu krijgt hij 's avonds en 's nachts nog 3 voedingen en in eentje in de namiddag, vlak voor zijn middagdutje meestal.

Ondanks dat we heel lang hebben gedacht dat hij na de lipsluiting wel zou kunnen live drinken bij mij, merkten we op een gegeven moment toch dat het gat toch nog te groot was. In januari (hij werd toen net 13 maanden) werd het zachte gehemelte en het grootste deel van het harde gehemelte gesloten. Ik wilde zeker volhouden tot dan, maar nu vraag ik me af, hoe krijg je een kindje van die leeftijd, dat nooit live heeft gedronken, toch aan de borst? Doorkomende tandjes en een lelijke val van mij hebben ervoor gezorgd dat ik er nog niet echt tijd in heb kunnen steken. Maar ik wil het zeker nog eens proberen. Alleen niet meer zo intensief zoals ik er vroeger mee bezig was, eerder wat spelenderwijs. We hebben nu immers geen plat babietje meer dat je aan de borst kan leggen, maar een actieve peuter die de wereld aan het ontdekken is. Onze lactatiekundige heeft me altijd gezegd: Hij moet maar eenmaal per ongeluk de juiste beweging maken en je bent vertrokken. Ik geef dus niet op, maar ik steek er niet meer al mijn energie in zoals eerst.

De eerste dagen na zijn laatste operatie weigerde hij ook alle vast voedsel. Op dat moment waren we erg blij dat hij nog moedermelk kreeg. Daar zit immers alles in van voedingsstoffen die hij nodig heeft. Ik moest wel even mijn productie weer opdrijven en weer vaker kolven om zijn behoefte te kunnen volgen, dus het was wel vermoeiend. De verpleging in het ziekenhuis in Leuven had daar veel begrip voor en dat was fijn. Normaal moet je als ouder zelf voor drinken zorgen. Er is wel een drinkfontein op de gang en een koffielokaal. Zo gauw bleek dat onze jongen weer fulltime moedermelk ging drinken, kreeg ik extra hulp en flessen water op de kamer zodat ik zeker voldoende zou drinken. Ze dachten ook actief mee en bedachten allerlei lekkere dingen om hem te laten proeven. Na een paar weken begon hij weer een beetje meer te eten gelukkig. En van zo gauw hij zich weer beter begon te voelen, konden we ook het aantal melkvoedingen weer beginnen afbouwen.

TWAALF MAANDEN GRENS GEPASSEERD

Aangezien het WHO (World Health Organisation) en Unicef beide zes maanden exclusief borstvoeding aanbevelen, besloten we dat het te gek was om na vier maanden nog te stoppen. Dan doen we zes maanden, dachten we. En na die zes maanden zijn we gewoon verder gegaan. Het zou toch immers alleen maar makkelijker worden nu we vaste voeding konden introduceren? Inmiddels zijn we de mijlpaal van twaalf maanden voorbij en opgeven staat niet meer in ons woordenboek. Onze jongen heeft nog altijd een grote behoefte aan melk, en het voordeel van moedermelk is dat je niet gemakkelijk te veel kan geven. Hij mag ervan drinken zoveel hij wil en nodig heeft.

Rond zijn 12 maanden begon het aantal voedingen te dalen naar vier grote voedingen en tussendoor telkens wat kleintjes. Ik hield gewoon wat verse gekolfde melk op kamertemperatuur om die aan te bieden wanneer hij er behoefte aan had. Zo hoefde ik niet steeds op te warmen om het vervolgens weg te gooien. Na een paar weken kwam daar weer iets meer structuur in. Nu krijgt hij 's avonds en 's nachts nog 3 voedingen en in eentje in de namiddag, vlak voor zijn middagdutje meestal.

Ondanks dat we heel lang hebben gedacht dat hij na de lipsluiting wel zou kunnen live drinken bij mij, merkten we op een gegeven moment toch dat het gat toch nog te groot was. In januari (hij werd toen net 13 maanden) werd het zachte gehemelte en het grootste deel van het harde gehemelte gesloten. Ik wilde zeker volhouden tot dan, maar nu vraag ik me af, hoe krijg je een kindje van die leeftijd, dat nooit live heeft gedronken, toch aan de borst? Doorkomende tandjes en een lelijke val van mij hebben ervoor gezorgd dat ik er nog niet echt tijd in heb kunnen steken. Maar ik wil het zeker nog eens proberen. Alleen niet meer zo intensief zoals ik er vroeger mee bezig was, eerder wat spelenderwijs. We hebben nu immers geen plat babietje meer dat je aan de borst kan leggen, maar een actieve peuter die de wereld aan het ontdekken is. Onze lactatiekundige heeft me altijd gezegd: Hij moet maar eenmaal per ongeluk de juiste beweging maken en je bent vertrokken. Ik geef dus niet op, maar ik steek er niet meer al mijn energie in zoals eerst.

De eerste dagen na zijn laatste operatie weigerde hij ook alle vast voedsel. Op dat moment waren we erg blij dat hij nog moedermelk kreeg. Daar zit immers alles in van voedingsstoffen die hij nodig heeft. Ik moest wel even mijn productie weer opdrijven en weer vaker kolven om zijn behoefte te kunnen volgen, dus het was wel vermoeiend. De verpleging in het ziekenhuis in Leuven had daar veel begrip voor en dat was fijn. Normaal moet je als ouder zelf voor drinken zorgen. Er is wel een drinkfontein op de gang en een koffielokaal. Zo gauw bleek dat onze jongen weer fulltime moedermelk ging drinken, kreeg ik extra hulp en flessen water op de kamer zodat ik zeker voldoende zou drinken. Ze dachten ook actief mee en bedachten allerlei lekkere dingen om hem te laten proeven. Na een paar weken begon hij weer een beetje meer te eten gelukkig. En van zo gauw hij zich weer beter begon te voelen, konden we ook het aantal melkvoedingen weer beginnen afbouwen.

Stoppen doen we nu niet meer. We gaan nu verder naar de aanbevolen 2 jaar. Wat we daarna doen, zien we dan nog wel weer. Enerzijds wil ik er dan een punt achterzetten en zijn moedermelk vervangen door andere gezonde alternatieven, zodat ik weer meer tijd krijg voor mezelf. Anderzijds heb ik, zoals de zaken er nu voor staan, niet het gevoel dat mijn jongen en ik al klaar zijn om helemaal af te bouwen. Onze jongen drinkt nog veel te graag die melk, geniet nog te veel van die knuffelmomenten. Net als ik. Hij zit nu nog op ongeveer 4 à 5 voedingen per dag die hij echt nodig lijkt te hebben. Geen flesje voor zijn dutje, is ook geen dutje. Dan is hij ontroostbaar. Ook voor mezelf is het moeilijk om al afscheid te nemen van deze periode. Ook al drinkt hij niet rechtstreeks bij mij, toch schept het een soort verbondenheid, is het iets dat ik voor mijn kind kan doen. Ik weet niet goed hoe ik het uit moet leggen, omdat ik het zelf ook niet goed begrijp. Gek dat je iets dat je zo haat, ook niet kan missen. Ik zou die kolf met liefde en plezier verbranden en uit het raam kunnen gooien, maar nu nog niet. Pas wanneer ik er klaar voor ben. Ik heb mezelf een mooi moedermelksieraad beloofd als herinnering om deze periode af te sluiten. Maar nu nog niet.

Rond zijn 15 maanden heb ik het besluit genomen het toch te proberen, hoewel de kans erg klein is dat hij nu nog live gaat drinken. De meeste instincten om zichzelf aan te leggen en te drinken waar baby's mee geboren worden, zijn rond die leeftijd verdwenen. Toch probeer ik hem nu elke dag met de nachtvoeding, wanneer hij slaperig maar hongerig is, aan te leggen. De eerste keer kreeg ik een groot protest. De tweede dag heeft hij mooi aangehapt, niet gedronken, maar hebben we wel fijn geknuffeld. De derde dag deed hij alsof hij sliep, weer typisch weigergedrag dus. We zullen zien. Ik probeer hem niet meer te forceren zoals eerst. Dat gaat niet meer met mijn eigenwijze peuter. Wel probeer ik hem uit te leggen dat de melk uit mijn borst komt voor het in zijn flesje komt. We zullen zien of het lukt. Laatst had ik zijn Nijntje aangelegd en hem verteld dat Nijntje dorst had, dat Nijntje 'papje' wou zoals wij het noemen. Hij vond dat heel grappig. Nu moet ik Nijntje vaker papje geven. Een andere keer draaide hij het dopje van een fles en probeerde het op mijn tepel te draaien. Ook een 'flesje' dat dicht moet natuurlijk. Grappig hoe die logica van zo'n kleintje werkt!

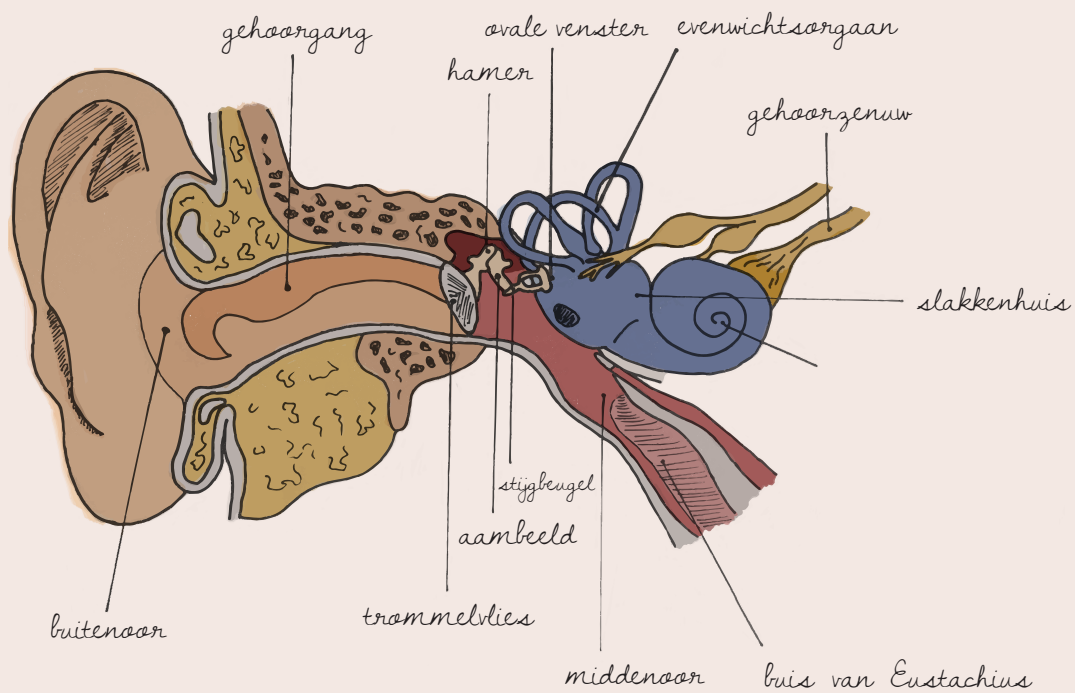
13. Beloning van de dokter

Toen onze jongen twaalf maanden werd, moesten we op controle bij het schissteam in Leuven ter voorbereiding op de operatie die een maand later zou plaatsvinden. We hadden ondertussen gemerkt dat onze jongen goed hoorde, hij had nog geen enkele infectie aan zijn oren gehad en volgens ons had hij ook weinig last van vocht in zijn oortjes. We hadden dit voor de zekerheid ook al laten nakijken bij onze huisarts. Ik had in juni bij de nacontrole van de lipsluiting mijn twijfels al geuit over de noodzaak van het plaatsen van buisjes in de oren. De arts had me toen verzekerd dat dit standaard gebeurd, omdat zijn ervaring uitwees dat buisjes bij zo goed als alle kindjes ook nodig blijkt te zijn. Onze jongen zou een witte raaf zijn, moest het bij hem niet nodig zijn.

Wat kregen we een fijne verrassing die 9 december! Een klein onderzoek wees uit dat mijn voorgevoel correct was. Onze jongen zou waarschijnlijk inderdaad geen buisjes nodig hebben. De arts zei dat dit vermoedelijk kwam door de lange periode dat hij borstvoeding had gekregen! De weinige kinderen waar buisjes namelijk niet nodig bleken te zijn, waren meestal kindjes die gedurende lange tijd borstvoeding hadden gekregen. Ze zouden de dag voor de operatie nog een gehoortest doen voor de zekerheid. Wat een prachtige beloning voor ons volhouden! We zijn altijd overtuigd geweest van de voordelen van borstvoeding, maar het is toch fijn om dat bevestigd te zien. En al helemaal op deze manier, onze jongen zou namelijk een ingreep minder moeten ondergaan.

Hij moet nu wel in plaats van om het jaar, om het half jaar op controle, zodat ze goed kunnen opvolgen of buisjes alsnog nodig zouden zijn. Ze hechten daar veel belang aan omdat dit veel invloed heeft op de ontwikkeling van de spraak. Maar op de eerste controle na de gehemelsesluiting is er al vastgesteld dat zijn gehoor vooruit was gegaan en dat er minder vocht in zijn oortjes zat. Bij die sluiting zijn namelijk de spieren die zorgen voor de 'verluchting' van de buis van Eustachius verlegd, waardoor dat allemaal beter zou moeten werken. Maar liever een testje meer, dan die lastige buisjes. Zo'n gehoortest is wel lastig omdat we daarvoor helemaal naar Leuven moeten, dat is bijna een daguitstap voor ons, maar voor onze jongen stelt dat echt niets voor.

Hij moet nu wel in plaats van om het jaar, om het half jaar op controle, zodat ze goed kunnen opvolgen of buisjes alsnog nodig zouden zijn. Ze hechten daar veel belang aan omdat dit veel invloed heeft op de ontwikkeling van de spraak. Maar op de eerste controle na de gehemelte-sluiting is er al vastgesteld dat zijn gehoor vooruit was gegaan en dat er minder vocht in zijn oortjes zat. Bij die sluiting zijn namelijk de spieren die zorgen voor de ‘verluchting’ van de buis van Eustachius verlegd, waardoor dat allemaal beter zou moeten werken. Maar liever een testje meer, dan die lastige buisjes. Zo’n gehoortest is wel lastig omdat we daarvoor helemaal naar Leuven moeten, dat is bijna een daguitstap voor ons, maar voor onze jongen stelt dat echt niets voor.



14. Belangrijke tips

Ik wil nog een aantal tips meegeven. Ik heb de indruk dat veel moeders onzeker zijn wat betreft de borstvoeding, of onzeker worden gemaakt door hun omgeving. Heel vaak hoor ik dat er twijfel is of het kindje wel voldoende drinkt, of er wel voldoende melk is en of de melk wel voedzaam genoeg is. Blijkbaar zijn er ook mensen die denken dat moedermelk na verloop van tijd in water veranderd. Dat je lichaam melk maakt om je kindje te kunnen voeden vind ik echt een wonder van de natuur, maar een vrouw die melk in water kan veranderen zou helemaal bijzonder zijn! Ik heb zelfs al gehoord dat mensen denken dat je melk vervalt na een paar maanden. Dat is toch helemaal te gek voor woorden, op je borsten staat toch geen houdbaarheidsdatum? Die melk wordt op de moment zelf aangemaakt door je melkkliertjes, verser kan gewoon niet!

Aan de volgende tips heb ik erg veel gehad bij het opbouwen en volhouden van de borstvoeding. Ik denk graag dat borstvoeding iets zo moois en natuurlijks is, dat het vanzelf gaat, maar in onze huidige maatschappij zijn we vervreemd van onze natuur en wordt borstvoeding vaak gegeven achter gesloten deuren. Kortom, we hebben zelden een moeder haar kindje zien voeden en weten er dus weinig van af. Borstvoeding is net zoals alle andere dingen iets dat je moet leren. En zeker in onze situatie vraagt dat vooral tijdens de eerste drie maanden toch een inspanning. Daarna wordt het allemaal gemakkelijker.

TIP 1: NACHTVOEDINGEN

Nachtvoedingen zijn erg belangrijk voor het opbouwen en later in stand houden van de borstvoeding. Dat baby's zo snel mogelijk moeten doorslapen is een fabel, die enkel goed is voor de nachtrust van de ouders. Door niet te veel tijd te laten tussen de voedingen, ook 's nachts dus, blijft de suikerspiegel van kindjes stabiel. Dat is beter voor de hersenontwikkeling. Bovendien verwijs ik weer naar de afbeelding van de grootte van een baby maag. Zo'n maagje is gauw gevuld, maar ook gauw weer leeg en kindjes gebruiken veel energie om te groeien en zich te ontwikkelen. Bovendien zorgt ook 's nachts regelmatig voeden ervoor dat kindjes niet te diep gaan slapen, wat een belangrijke oorzaak is van wiegedood (Bron: <https://www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/wiegedood.html> en het boek 'Eten voor de Kleintjes' van Stefan Kleintjes).

De eerste weken voedden we 's nachts net als overdag op vraag. Een borstgevoede baby die bij zijn moeder in bed of in de cosleeper slaapt, heeft altijd een open buffet. Vaak werd ik wakker wanneer mijn jongen aan het sabbelen was. Hoe klein en hulpeloos ook, hij kon zichzelf vanaf dag 1 aanleggen door op de geur van mijn borst af te gaan. Hij kon dan niet zelf drinken, maar hij stimuleerde wel en vaak als ik dan opstond liet ik een spoor van druppels achter op de grond of was het bed nat. Omdat het vanaf dat we van hem wakker werden tot hij effectief melk kreeg toch wel een kwartiertje duurde, begon hij ook meer en meer tijd tussen te laten. Zo kwam het al na zes weken een paar nachten achter elkaar voor dat we acht uur aan stuk konden doorslapen. Wat een luxe was dat! Maar ik was op de hoogte van het nut van nachtvoedingen en besprak dit met onze lactatiekundige. Ze raadde me aan om toch een keer per nacht af te kolven. Dit om mijn productie in stand te houden. Vooral de eerste drie maanden is dat erg belangrijk. Mijn man stond altijd rond zes uur op om te gaan werken, dus ik nam me voor om dan gewoon even op te staan om te kolven. Nadien kon ik altijd terug in bed kruipen.

Omdat onze jongen bij ons sliep, en ik zelfs niet meer opstond om te kolven, maar het gewoon in bed deed, merkten we na twee dagen op dat hij dan misschien niet meer wakker werd om te eten, hij vertoonde wel hongersignalen. We namen de gekolfde melk en staken de speen voorzichtig in zijn mondje. Hij dronk een volledige voeding op. Onze jongen sliep dan wel door, de behoefte aan melk was er blijkbaar nog wel. Sindsdien krijgt hij rond zes uur nog altijd een flesje. Die fles gaat er altijd het beste in van alle flessen die dag.

Een extra nachtvoeding lijkt dan wel een hele opgave, maar we hadden gauw een ritme hierin gevonden dat goed voor ons werkte. Ik bleef wakker tot middernacht, om nog een laatste keer te kolven en onze jongen te voeden. Tussen vijf en zes stond mijn man op, hij maakte dan een flesje melk uit de ijskast voor onze jongen terwijl ik weer kon kolven. Op de dagen dat ik niet werkte kroop ik daarna nog even terug om wat bij te slapen. De eerste maanden deed ik ook vaak samen met onze jongen middagdutjes.

TIP 2: HONGERSIGNALLEN

Er zijn verschillende tekenen waaraan je kan zien dat je baby honger heeft. Wanneer een baby weent, heeft hij al pijn van de honger. Zoals ik al zei, is een baby heel klein en gauw gevuld, maar ook gauw leeg. Een baby die weent van de honger, kan je vergelijken met een volwassene die al vierentwintig uur niets heeft gegeten. Dat geeft een hele andere dimensie aan voeden op de klok! Wanneer we op bezoek gaan bij vrienden met kleine baby's, horen we ouders vaak tegen een huilende baby zeggen dat ze nog even moeten wachten, het is nog geen tijd. Dan heb ik altijd moeite om me in te houden. Natuurlijk doen ze dit niet om hun baby te pesten, ze volgen gewoon advies op van mensen die op wie ze vertrouwen. Al moet ik zeggen dat kunstvoeding en borstvoeding soms moeilijk te vergelijken zijn. Borstvoeding mag je geven zoveel je kindje wilt. Met kunstvoeding moet je oppassen omdat dit moeilijker te verteren is voor kleintjes. Voeden op vraag is de beste manier om een borstvoedingsbaby te voeden, met kunstvoeding is dat wat lastiger. Ik ken wel een moeder die hierin geslaagd is. Zelf was ze niet gelukt in het geven borstvoeding door onvoldoende begeleiding hierin kort na de bevalling. Door het advies dat ze van de kinderarts en 'Kind en Gezin' (een agentschap van de Vlaamse overheid, vergelijkbaar met het Consultatiebureau in Nederland) kreeg te combineren met wat ze wist over borstvoeding en haar eigen intuïtie, heeft zij een prima evenwicht hierin gevonden.

Hongersignalen leer je herkennen door veel tijd door te brengen met je kindje en het te observeren. Ik ben bevallen met een spoedkeizersnede en hield 's nachts in het ziekenhuis mijn kindje bij mij in bed omdat ik niet op kon staan wanneer het huilde. Zo was ik na een paar dagen al in staat om elke behoefte van hem te herkennen. Een baby laat op verschillende manieren zien dat hij dorst heeft vooraleer hij gaat wenen. Ook als hij nog een beetje slaapt, kan je dat al zien. Dit wil niet zeggen dat je kindje van melk aan het dromen is, maar dat hij echt honger heeft.

- Zijn mondje gaat af en toe open, of staat meteen heel ver open, alsof hij aan wil happen
- Lichte zuigbewegingen maken en wal wat wakker worden
- Op handjes, mouw of deken zuigen

Daarna is er voor je kleintje nog maar één hongersignaal, nu kan hij alleen nog maar huilen om te kennen te geven dat hij nu echt eten nodig heeft. Vaak worden onrustige kindjes ingebakerd. Hou er dan wel rekening mee dat je heel moeilijk kan zien of je kindje honger heeft. Er zijn andere manieren om onrustige babys goed te laten slapen. Ik droeg onze jongen van het begin al regelmatig in een draagdoek bijvoorbeeld. Zo dicht bij moeder en bij de melk sliep hij altijd veel beter. En zo had ik toch mijn handen vrij om ook wat te doen. De draagdoek heeft mijn huishouden gered! Ik merkte wel dat onze jongen door zijn voedingstijd doorsliep als hij in de doek zat. Wanneer hij dat deed, haalde ik hem er voorzichtig uit en legde hem naast me of in zijn wiegje. Ik maakte hem niet wakker, maar hij werd dan zelf wakker binnen het kwartier nadat ik hem had weggelegd. En telkens met grote honger!

TIP 3: VOEDEN OP VRAAG

Bij het voeden op verzoek bepaalt je baby wanneer hij drinkt en gevoed wordt. Dit is goed voor je melkproductie en dus ook het slagen van je borstvoeding. Hoe vaak je voedt of kolft in die eerste drie maanden bepaalt hoeveel melk je nadien hebt. Na die drie maanden volgt er een soort van dip, maar daarna is je melkproductie min of meer stabiel. Als je dan toch niet voldoende lijkt te hebben, kan je dit nog wel wat recht trekken, maar dat vraagt tijd en inspanning. Het is makkelijker om het van het begin goed te doen, zodat je later wat meer kan relaxen.

Ik heb die eerste drie maanden heel nauwgezet minstens acht keer per dag afgekolfd uit angst voor die dip. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik ook na die drie maanden meer dan genoeg melk had voor onze jongen en dus wat kon invriezen. Dit is van pas gekomen wanneer ik bijvoorbeeld eens onder een nucleaire scan moest voor mijn schildklier en vierentwintig uur niet in contact mocht komen met kinderen en dus ook niet mocht voeden. Soms doneerde ik ook melk wanneer ik veel te veel had.

Wij hebben zoveel mogelijk geprobeerd het ritme van onze jongen te volgen, maar omdat ik in het begin eerst moest kolven voor we melk hadden om te voeden, begon ik op de klok te letten zodat ik tijdig melk had. In het begin gebeurde het vaak dat onze jongen al huilde van de honger voor ik hem kon voeden, maar dat was alleen de eerste dagen. Daarna had ik altijd een flesje klaar staan in de ijskast om dit te voorkomen. Na verloop van tijd is er een ritme ontstaan dat goed werkt voor ons alle drie.

Voeden op vraag klinkt eng, je hoort vaak dat kindjes om het uur komen, maar in de praktijk viel dat erg mee. Na een paar dagen zat er al een soort van structuur in en had ik tussen de voedingen voldoende tijd om nog wat anders te doen. De avonden waren in het begin wel erg vermoeiend. Omdat onze jongen 's nachts minder dronk, wilde hij 's avonds extra melk drinken om al energie op te doen voor de nacht. Dat heet clusteren. Soms wilde hij wel drie uur aan een stuk drinken. Was de fles leeg, dan begon hij algauw weer te wenen. Vaak dronk hij dan een dubbele voeding in stukjes gespreid over de avond. De avonden waren op die manier natuurlijk erg vermoeiend en omdat we vermoedden dat hij dit deed om zich voor te bereiden op een nacht met weinig melk, besloten we hem een extra voeding 's nachts te geven. Sindsdien is dat veel beter. Af en toe heeft hij nog wel eens regeldagje waarop hij meer melk vraagt dan anders, maar de avonden zijn sindsdien wel een pak rustiger. Voeden op vraag kan namelijk ook vraag van de moeder zijn. Het werkt in twee richtingen!

Tip 4: PLASLUIERS EN POEPLUIERS

Bij borstvoeding en voeden op vraag krijg je zo vaak te horen dat je niet weet hoeveel je kindje drinkt, of het wel voldoende binnen krijgt etc. Toch is het heel gemakkelijk om te zien of je kindje voldoende binnenkrijgt. Na een week zou hij ongeveer zes of zeven volle plasluiers moeten hebben per dag en drie tot vier poepluiers. En geloof me maar als ik zeg dat borstvoedingspoep niet stinkt! Soms heeft het een rare kleur, maar dat heeft vaak te maken met wat je eet.

Vaak wordt er (zelfs in het ziekenhuis) voor en na het voeden gewogen om te dit te meten. Maar die weegschalen zijn eigenlijk niet gemaakt om zulke kleine gewichtsschommelingen te meten. Ik heb pas gehoord van een moeder die dit had getest met moedermelk in flesjes dat de gewogen hoeveelheid nooit overeen kwam met de hoeveelheid uit het flesje. Soms was het meer, maar soms ook minder. Zolang je baby voldoende luiers vuil maakt, kan je gerust zijn.

Wat ook interessant is om te weten, is dat als je tijdens je bevalling aan een infuus moet, zoals ik bij mijn keizersnede, je baby dat vocht ook opneemt. Daardoor komt hij kort voor de bevalling nog bij, maar dat is enkel vocht, dat er ook snel na de bevalling ook weer af gaat. Ik heb dat zelf gezien bij beide operaties, mijn jongen zwol echt op van dat infuus, maar de dag nadien was hij weer heel wat minder dik. De laatste keer had hij 2 dagen niets gegeten en gedronken, maar hij was toch 500 gram aangekomen. Het maakt dus echt een groot verschil en bij een pasgeboren baby is een paar gram al veel. Daarom kan het de eerste dagen lijken of je te weinig melk hebt omdat je baby afvalt, dat is daarom niet noodzakelijk het geval! Dokters houden hier meestal geen rekening mee, dus laat je niet onnodig ongerust maken.

Tip 5: GROEICURVES

Hou ook in je achterhoofd dat de groeicurves die Kind & Gezin gebruikt (in Nederland het consultatiebureau), een gemiddelde zijn van alle kindjes, dus ook kindjes die worden grootgebracht met kunstvoeding. Borstgevoede en flesgevoede (hiermee bedoel ik kunstvoeding) kindjes groeien echter anders. Borstkindjes krijgen in het begin erg vette, voedzame melk, waardoor ze erg snel bijkomen. Dat geeft vaak van die schattige dikke wangetjes en billetjes. Na een half jaar beginnen ze minder snel bij te komen. Bij flesgevoede kindjes is dat andersom. Daarom kan het lijken alsof je kind te veel of te weinig bijkomt op de curve. Op borstvoeding.com staan betrouwbare groeicurves specifiek voor borstkindjes. Zo kan je voor jezelf bijhouden hoe je kindje het doet. Je kan ze ook afdrukken en meenemen naar een consultatie.

TIP 6: BIOLOGICAL NURTURING

Suzanne Colson is een verpleegkundige die onderzoek heeft gedaan naar borstvoeding. Ze heeft hierover ook een boek geschreven dat ik heb gelezen, maar het is vooral gericht aan kinderartsen en vroedvrouwen, en de Nederlandse vertaling is niet zo geslaagd. Geen vlot leesvoer dus. Waar het eigenlijk op neerkomt is dat Biological Nurturing een soort van natuurlijke manier is om je baby aan te leggen. Dus niet rechtop zittend zoals je vaak ziet, maar een beetje achterover geleund zodat je kindje volledig wordt ondersteund door je lichaam zodat je je handen en armen vrij hebt om zijn hoofdje te begeleiden, de borst vast te houden of om je kindje te strelen. Belangrijk hierbij is dat je zelf gemakkelijk ligt. Toen ik over deze technieken hoorde, had ik het gevoel dat als de borstvoeding zou lukken bij ons, het op deze manier zou zijn. Mijn lactatiekundige deelde mijn mening hierover. Door biological Nurturing te volgen, worden de natuurlijke instincten van een baby om de borst te zoeken en zichzelf aan te leggen gestimuleerd. In ons geval heeft het jammer genoeg niet mogen baten, het was fysiek onmogelijk voor onze jongen om goed vacuüm te zuigen, maar hij gedraagt zich mede hierdoor wel als een echte borstvoedingsbaby.

TIP 7: BEWAREN VAN AFGEKOLFDE MELK

Je kan voor het bewaren van moedermelk de volgende tijden aannemen. Hoe langer je de melk bewaart, hoe meer kans dat de afweercapaciteit en voedingswaarde achteruit gaat. Houd de bewaartijd dus zo kort mogelijk.

- *Vers afgekolfd: tot vier uur op kamertemperatuur. Afhankelijk van de temperatuur binnen kan het ook zes uur zijn, maar aangezien het in de omgeving van zo'n kleintje vaak wat warmer is, kan je beter rekening houden met het minimum.*
- *In de koelkast (vier graden, achteraan en onderaan in de koelkast): tot vier dagen.*
- *In de diepvriezer: tot zes maanden.*
- *Ontdooid melk: mag wel terug in de diepvriezer.*
- *Opgewarmde melk: een uur (mag ook niet meer opnieuw worden opgewarmd).*
- *Sepasteuriseerde melk: onmiddellijk invriezen of binnen de vierentwintig uur aan je kindje geven (bij pasteuriseren zijn de meeste anti-infectieuze eigenschappen verdwenen en kan er bacterievorming optreden bij bewaring in de ijskast)*

Om moedermelk op te warmen mag je geen magnetron gebruiken. In geval van nood kan je het doen, maar het doodt een veel goede stoffen in de melk. Je kan beter een kommetje warm water gebruiken. Voor onderweg hadden we een flessenwarmer die in de aansteker van de auto past. En als je een flessenwarmer gebruikt, liefst een die heel langzaam warmt. Ja, het opwarmen kost een paar minuten meer tijd, maar in die tijd ververs ik dan de luier even of speel ik nog even met onze jongen.

Melk uit de diepvriezer kan je het beste langzaam laten ontdooien, dus achteraan in de koelkast. Soms ziet deze er een beetje raar uit, alsof het geschift is, of het ruikt ze wat zepig. Dat is allemaal normaal en wil niet zeggen dat je melk slecht is geworden. Sommige kindjes drinken dat ook niet graag. Wij mengden altijd 1/3 ontdooide melk met 2/3 melk uit de ijskast. Nu maakt het hem niet meer zoveel uit, maar in het begin weigerde hij als er teveel ontdooide melk in zat.

Er zijn verschillende manieren om je melk in de diepvries te bewaren. Eerst gebruikten wij gewoon flesjes, maar ook als ik maar een beetje nodig had, moest ik heel de fles ontdooien. Dankzij een tip van de kraamhulp gebruiken we nu ijsblokvormpjes van Tupperware die je kan afsluiten met een dekseltje. Die zijn ongeveer dertig milliliter per blokje. Je hebt ook Milk Trays of bewaarzakjes, maar die ijsblokjesvormen hadden we toevallig al in huis. Wanneer de melk goed bevroren was, deden we de blokjes in de afsluitbare bewaarzakjes van Ikea. Deze bevatten geen BPA's, zijn herbruikbaar en kosten ook bijna niets. We plakten overal een label op met de datum van de oudste melk die erin zat.

Bisphenol A, is een giftige stof die veel voorkomt in voedingsverpakkingen, ook conserven en de dekseltjes van glazen potjes, en plastic verpakkingen. De stof komt vrij bij verwarming en als die in aanraking komt met voeding. Het is een soort lichaamsvreemd hormoon dat opgenomen wordt in ons lichaam en zelfs doorgegeven aan een baby tijdens een zwangerschap of borstvoeding. Onderzoek, gepubliceerd in de The Journal of the American Medical Association, geeft aan dat een verhoogd risico is waargenomen voor hartziekten en diabetes. Ook is het waarschijnlijk dat het risico op zwaarlijvigheid en oestrogeenafhankelijke kanker bij de mens toeneemt. Daarnaast kan BPA ook te maken hebben met astma bij kinderen. Sceptici wijzen ook op opvallende verschillen in conclusies van studies naargelang ze gefinancierd worden door de industrie of door de overheid; de eerste vinden veel vaker geen nadelig effect dan de tweede. Toch is het in heel Europa BPA verboden onder andere in verpakkingen van babyvoeding en de productie van flesjes.

Heb je melk te veel, of heb je melk iets te lang bewaart, dan hoef je het nog niet weg te gooien. Moedermelk is goed voor heel veel dingen: wondjes (ik smeerde het bijvoorbeeld op tepelkloven en krabjes op zijn wangetjes), ik reinigde er het prutoogje mee dat mijn jongen de eerste weken na de bevalling had, mijn man smeert het soms op zijn psoriasis, je kan het in het badje doen of je kan er ook mee koken. Ik smeer het zelfs op pukkeltjes op mijn gezicht, ja, het klinkt raar, maar het doet echt wonderen! Als je baby vaste voeding eet, kan je het vocht dat je gebruikt in je recept gewoon vervangen door moedermelk. Ik maak regelmatig pudding met rozijntjes of havermoutpannekoekjes voor mijn jongen. Heerlijk vindt hij dat. Er is een periode geweest dat hij weinig melk wilde drinken en ik me zorgen maakte dat hij niet voldoende voedingsstoffen binnen kreeg. Toen maakte ik bijvoorbeeld in de ochtend een kommetje havermout met moedermelk en gedroogd fruit. Eventjes opwarmen en het werd een lekker dik papje.



Melk over? Hierboven geef ik je een paar handige tips!

REINIGEN VAN DE KOLFSET

De meningen in het ziekenhuis waar ik ben bevallen waren erg verdeeld, dus ik volg gewoon het advies van mijn lactatiekundige. In het begin spoelde ik alles af na elk gebruik met koud en daarna met heet water, om te voorkomen dat het vet van de melk aan gaat koeken. Eenmaal per dag zette ik alles nog eens in een sopje (nadien goed afspoelen) en steriliseerde ik alles nog eens.

Na de eerste paar maanden zorgde ik gewoon dat alles proper was, maar dat sopje en steriliseren doe ik nog maar een keer per week. Bij een pasgeboren baby moet je wel opletten met bacteriën en dergelijke, maar moedermelk is eigenlijk antibacterieel, dus als je steeds alles goed uitspoelt zijn de enige bacteriën die in je flesjes en dergelijke kunnen komen, die van buitenaf, en die krijg je dus ook als je wel alles steeds afwast en steriliseert.

Handig om te weten is dat je af en toe ook eens alles moet afkoken met een scheutje azijn tegen kalkaanslag. Ik merkte na een paar maanden dat mijn kolfset langs de rand een beetje begon te lekken. Erg vervelend. Ook was er een witte aanslag die ik maar niet wegkreeg. Een tip op het forum om af en toe met azijn te steriliseren heeft dit verholpen.



Kleding

Omdat het soms wel leek alsof ik de hele tijd halfnaakt rondliep, werd ik al gauw creatief met mijn kleding. Strapless topjes onder een bloesje of vestje trek je omlaag terwijl je je bloes omhoog doet of opent. Zo zijn alleen je borsten bloot bijvoorbeeld. Of de borstvoedings t-shirtjes van H&M zijn ook heel handig. Ze zijn er in verschillende kleuren en ik draag ze meestal thuis of onder een trui. Lekker comfortabel. De mode is tegenwoordig tamelijk hoog gesloten aan de hals, dus mooie jurkjes had ik in het begin niet veel. Maar er zijn toch een aantal leuke kledingwinkels gespecialiseerd in borstvoedingskleding. Een voordeel van die kleding is dat je altijd heel discreet ergens een opening hebt voor je borst. Een ander voordeel is dat deze ook altijd je pas-bevallen-buik wat verdoezelen, en de meeste zijn zelfs ook draagbaar tijdens een zwangerschap.

15. Vaste voeding

In verband met de rijping van het spijsverteringsstelsel van een baby is het beter te wachten tot ze zes maanden oud zijn, vooraleer je met vaste voeding begint. Te vroeg beginnen met het introduceren van lichaamsvreemde stoffen en dus vaste voeding kan ervoor zorgen dat je kindje een allergie krijgt voor die stof. Een goede uitleg hierover in begrijpelijke taal vind je hier: <http://www.groenevrouw.nl/die-zes-maanden/>

Baby's kunnen zelf heel goed laten merken wanneer ze klaar voor zijn voor vast voedsel. Wij besloten dan ook om hierin het ritme van onze zoon te volgen. Vanaf het moment dat hij goed kon zitten met steun – ongeveer met vijf maanden - zetten we hem in zijn kinderstoel aan tafel als wij aten. Terwijl wij aten, speelde hij wat of keek geïnteresseerd naar wat wij deden. Ongeveer een dikke week voor hij zes maanden oud was, begon hij smakgeluiden te maken wanneer hij naar ons eten keek. Hét signaal dat hij eten met 'eetbaar' begon te associëren. Enthousiast begonnen we dingen te zoeken die we hem konden geven. We volgden daarvoor het voedselinvoerschema van Stefan Kleintjes/Rapley. Stefan Kleintjes is een kinderdiëtist en ook lactatiekundige. We kenden niemand die zijn baby op deze manier kennis had laten maken met vast voedsel, maar na ons over deze manier van voedselinvoering te hebben ingelezen, waren we er toch van overtuigd geraakt dat deze manier de juiste zou zijn voor onze jongen.

Het begon met een voorzichtige korst brood en een boontje die onze jongen kneedde, voelde, mee zwiepte in de lucht, in zijn gezicht wreef en uiteindelijk voorzichtig proefde en er zelfs wat van at. Dat voorzichtig veranderde heel gauw in enthousiast en bijna alles wat wij aten, belandde ook op zijn bord. Eten werd echt een feest. Wel eentje waarbij je nadien goed de vloer moet poetsen, maar het is zo'n plezier om naar onze jongen te kijken dat we dat er wel bij nemen. Een strandlaken onder zijn stoel vangt het meeste wel op.

Ik vind het ook heel leuk om allerlei babyvriendelijke receptjes uit te proberen, om suikervrij en zoutarm voor hem te koken. Ik let er wel goed op dat hij bij zijn vaste voeding toch ook dagelijks (plantaardige) vetten binnen krijgt. Baby's en peuters hebben dit namelijk nodig voor hun spijsvertering. Maar het is fijn koken voor iemand die zo enthousiast eet! En het motiveert mij om ook voor onszelf wat te gaan experimenteren met 'andere' en gezondere recepten en ingrediënten. Het laatste jaar hebben we dingen geproefd waar we voordien zelfs nog nooit van hadden gehoord!

Veel mensen hebben schrik dat zo'n kleine baby zou stikken in de brokken, maar eigenlijk is het heel veilig om hem op deze manier te voeden. Baby's hebben namelijk een kokhalsreflex. We zorgen dat de stukken groot genoeg zijn voor hem om te hanteren en blijven er altijd bij. Soms zit een stuk te ver vanachter in zijn mond en krijgt hij het niet goed weg, een paar maal op zijn ruggetje kloppen helpt dan prima.

De eerste week dat we Rapley toepastten, is er een keer een stuk appel verkeerd geschoten. Een maaltijd is bij ons een leuke familieaangelegenheid en soms wordt er ook wel eens gek gedaan. Zo kwam het dan het stukje dat hij in zijn mond had, ineens naar achter schoot. Ik hield hem op mijn bovenbeen met zijn hoofdje wat omlaag en klopte twee keer hard op zijn ruggetje. Het stuk floepte er meteen weer uit. Dat was wel even schrikken, maar is sindsdien nooit meer gebeurd. Een paar maal hebben we hem wat 'platter' voedsel proberen geven, maar dat resulteerde bijna altijd in een drama. De brij kroop dan in zijn gehemeltspleet en vandaar in zijn neusje. De enige weg naar buiten was door het eruit te niezen. Echt vreselijk is dat. Zelfs overrijpe abrikozen konden problemen leveren. Dat probeerden we zoveel mogelijk te vermijden.



Op de foto: blij met vaste voeding

Een geschikte drinkbeker vinden, had wat meer tijd nodig. Het eerste jaar dat je borstvoeding geeft, heeft je kindje geen extra drinken nodig. Te veel andere drinken geven is zelfs nadelig voor de borstvoeding omdat je kindje dan minder melk gaat drinken. De eerste zes maanden geef je sowieso exclusief borstvoeding en daarna tot een jaar ongeveer is borstvoeding de hoofdvoeding. In de zomer waren we in het zuiden van Frankrijk en het was erg warm. Onze jongen was toen ongeveer zeven maanden oud. We gaven hem extra melk, maar als we gingen wandelen konden we deze niet verwarmen. Zo recht uit de koeltas vond hij maar niks, dus lieten we hem meedrinken van ons water. Omdat hij extra vocht nodig had door de warmte, had dit niet echt invloed op de borstvoeding.

Rond de negen maanden vonden we dat we stilaan bij de maaltijden extra drinken konden geven, in de vorm van water, slappe thee of biologisch fruitsap (zonder suiker). We gebruikten hiervoor de antilekbeker van Nuby. Deze heeft een zacht tuitje, zodat hij door erop te bijten er wel water uitkreeg. Zo kreeg hij echter alleen maar kleine beetjes binnen. Een gewone antilekbeker lukte niet. Als we ergens naartoe gingen, dronk hij nog altijd mee van ons glas, maar zoals gezegd is extra drinken niet nodig op die leeftijd, zolang ze borstvoeding op vraag krijgen.



antilekbeker van Nuby

Toen hij bijna een jaar was, werd het tijd om een manier te vinden waarop hij goed kon drinken, zonder dat we moesten helpen. Achterin de kast vond ik een tuimelbeker die we eens ergens bij hadden gekregen. Het dekseltje is dieper en er staan aan twee kanten gaatjes in. Dus door de beker te kantelen, loopt er water in het deksel en kan hij het oplikken. Enige nadeel is dat wanneer hij omvalt, het water er ook gewoon uitloopt. Ik heb ondertussen ook gezien dat Avent een soortgelijk systeem heeft. En als je uit de drinkbeker van Hema het ventieltje haalt, gaat het ook prima. Onze jongen kon er heel snel goed mee weg en drinkt nu tot drie bekers per dag leeg als we hem laten doen. Ik merk het wel aan de hoeveelheid melk die hij drinkt, maar hij eet nu ook voldoende vast voedsel om dat te compenseren. Wat morsen en met het water spelen vindt hij ook leuk natuurlijk. Sinds we deze beker gebruiken, neemt hij wanneer hij de kans krijgt ook vaak een glas van tafel. Hij doet dit netjes met twee handen en brengt dit dan voorzichtig naar zijn mond om te drinken. Ik vind het fijn om te zien dat hij zelf zo goed weet wanneer hij dorst heeft en dit ook goed aangeeft, of zelf zijn plan trekt.



Op de foto: drinken uit de drinkbeker

Omdat we onze jongen een gezonde en gevarieerde voeding willen geven, hebben we ons eigen voedingspatroon ook wat moeten aanpassen. Dit begon al voor mijn zwangerschap. Na 3 mislukte IVF pogingen lieten we ons ook begeleiden door een vroedvrouw en accupuncturiste die was gespecialiseerd in begeleiding bij het zwanger worden. Ze kent heel veel van voeding en welke invloed die op je lichaam kan hebben. Zo werd ook onze interesse gewekt in gezonde voeding. Daarmee bedoel ik dan niet: mager, suikervrij, vetarm. Met gezonde voeding bedoel ik boordevol (gezonde) calorieën, plantaardige vetten, natuurlijke suikers, voedingsstoffen en vitaminen, mineralen en vezels. Wij zijn geen gezondheidsfreaks geworden, wel eten we nu gevarieerder dan een paar jaar geleden en vullen we aan met enkele dingen die we voordien nooit zouden eten of zelfs niet kenden, waaronder superfoods.

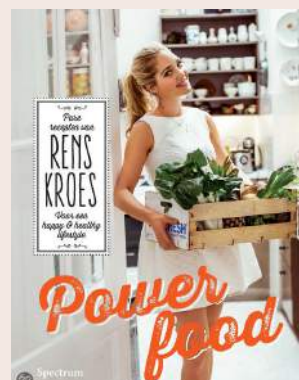
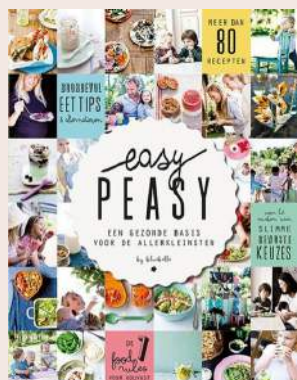
Er zijn veel redenen buiten je gewicht om meer op je eten te gaan letten. De belangrijkste is natuurlijk dat je ervoor wilt zorgen dat je kindje veel voedingsstoffen binnenkrijgt die hij nodig heeft om te groeien en zich te ontwikkelen. Die haalt hij uit wat hij eet, maar ook uit wat jij eet, want dat komt in je melk. Daarom is het als voedende moeder extra belangrijk om gezond te eten en veel (water) te drinken. Hoe gezonder jij eet, hoe meer voedingsstoffen je kindje binnenkrijgt. Geen paniek, ook als je minder gezond eet, bevat je melk alles wat je kindje nodig heeft. Maar jij voelt je misschien minder fit. In de weken na mijn bevalling vlogen de kilo's eraf door de borstvoeding. Alleen mijn buik blijft wat. In het begin had ik steeds honger. Ik kon blijven eten. Suiker helpt even, maar de dip erna maakte het alleen maar weer erger. Door meer gezonde calorieën te gaan eten, beterde dat.



In wat we eten zitten vaak ook schadelijke stoffen die allerlei ziektes, maar ook onvruchtbaarheid kan veroorzaken. Omdat het ons erg veel problemen heeft gekost om zwanger te raken, is dat wel iets waar we bij stil hebben gestaan. Ook heb ik gemerkt dat ik door onze voeding aan te passen op aanraden van die vroedvrouw, me veel beter voelde. Zo hebben we ook ontdekt dat een aantal lichamelijke klachten waar mijn man al jaren mee kampte, te wijten waren aan een koemelkallergie.

De aanpassingen in onze voeding zijn eigenlijk bijna onopgemerkt erin geslopen. Een paar maanden geleden deed mijn man de kast boven de ijskast open om iets te nemen, keek even verbaasd wat erin stond en zei me toen verbaasd: 'Wij zijn vogels'. Hoewel wij natuurlijk niet alleen maar zaden eten, en zeker niet vegetarisch/vegan zijn geworden, eten wij inderdaad wel veel zaden en noten. En het is verbazingwekkend wat voor gemakkelijke en lekkere gerechten van die dingen te maken zijn. Een blender / keukenrobot en een oven is vaak al genoeg voor een super maaltijd. Ik kook bijvoorbeeld vaak met kokosolie (mijn wondermiddel voor babyacne en melkkorstjes, luieruitslag, tepelkloven, brandwonden, om mee te bakken en braden, op de boterham te smeren, smoothies te maken of zelf lichaamsverzorgingsproducten mee te maken). Suiker heb ik in veel gerechten en gebak vervangen door agave/ahornsiroop, kokosbloesemsuiker of ruwe rietsuiker, en ik verwerk veel fruit, ook gedroogd (ongezwaveld) fruit, zaden en noten in onze voeding. Ik maak echt zalige chocolademuffins boordevol voedingsstoffen, zonder suiker. Er zitten bijvoorbeeld dadels, kokosolie, raw cacao en banaan in.

In het boek van Stefan Kleintjes (Eten voor de Kleintjes) vindt je al veel voedingsschema's en recepten voor kleine kindjes, maar mijn bijbels zijn 'Easy Peasy' van Vera van Haren en 'Powerfood' van Rens Kroes. Vooral de laatste bevat veel snelle en simpele gerechten die toch erg lekker zijn en zelfs mooi presenteren.



TIP 1

Een goede tip om gevarieerder en gezonder te eten is groenten- of fruit pakketten te laten samenstellen door de lokale bioboer. In België bestaan er in verschillende gemeenten de Voedselteams. Elk lid van dit team is tevens ook vrijwilliger en moet dus ook af en toe in de depot de pakketten gaan verdelen. Het komt er in het kort op neer dat je een week op voorhand je pakketten besteld. In elke gemeente verschilt er wat geleverd kan worden, afhankelijk van met welke leveranciers wordt samengewerkt. Het gaat zoveel mogelijk om biologisch geteelde en streekgebonden producten van het seizoen. Soms zit er wat in het pakket dat we nog nooit hebben gezien, dat is dan een uitdaging om wat nieuws te proberen. Soms valt het reuze mee, soms valt het tegen. Meestal het eerste, gelukkig.

TIP 2

Een andere goede tip is dat ongeraffineerd altijd beter is: suiker, bloem, cacao, ... je kan het altijd vervangen door een 'raw' variant. Minder invloed op je suikerspiegel, meer voedingsstoffen. Vind ik dat je je voeding ook moet gaan aanpassen om borstvoeding te geven? Nee, natuurlijk niet. Maar het is wel interessant om er even bij stil te staan. Wat je eet komt ook in je melk terecht. Eet je gedurende de dag regelmatig een stuk fruit, dan krijgt je pasgeboren kindje al die lekkere vitamien-tjes ook ineens mee binnen. Handig toch? Sommige dingen hebben ook rechtstreeks invloed op je melk (productie). Zo kan salie in je maaltijd een flinke dip geven terwijl venkel, anijs, haverhout, brandnetel en fenegriek je productie een boost kunnen geven. Er zijn erg lekkere borstvoedings-thees op de markt die verschillende van die ingrediënten bevatten trouwens.

TIP 3

Ga ook niet altijd uit van de verpakkingen van een product. Voeding is één grote commercie en de slogans op de verpakkingen zijn enkel bedoeld om je het product te laten kopen. Voor je het weet zit je kind vol suiker en andere zaken die totaal nutteloos zijn voor zijn ontwikkeling, maar mist het een aantal andere voedingsstoffen die eigenlijk onontbeerlijk zijn. Door verpakkingen te lezen, kom je al een heel eind.

16. Opvoeden

MEER DAN VOEDING ALLEEN

Borstvoeding is meer dan voeding alleen. Het is troost, nabijheid, zekerheid, zelfs pijnstillend als ze vallen of zich bezeeren, en het versterkt de band tussen moeder en kind.

We hebben dan ook geprobeerd om 'borstvoeding' zo goed mogelijk na te bootsen. Dit wil zeggen dat we onze jongen altijd zelf melk hebben gegeven en veel oogcontact hebben gehouden tijdens het voeden. Vanaf dat hij zelf zijn flesje begon vast te houden, rond vijf maanden, kregen we advies van verschillende mensen dat dat 'toch zo gemakkelijk was'. Ze legden hun baby dan met zijn flesje in de zetel en gingen dan zelf wat anders doen. Wij hebben dit nooit echt begrepen. Wij genieten juist van die momenten samen. Ook als troost kreeg hij regelmatig de borst, of hij gebruikte dit om in slaap te vallen. Ook al kon hij zelf niet drinken, hij heeft er voldoende aan om wat te sabbelen of te knabbelen of gewoon zijn hoofdje ernaast te leggen. Een speentje of duimpje heeft hij niet.

ATTACHMENT PARENTING

We hebben het begrip 'attachment parenting' pas leren kennen toen onze jongen een maand of vijf oud was. Toch voedden wij onze zoon op deze manier op, namelijk vanuit ons hart en onze intuïtie. Ik voeg dit niet toe omdat ik vind dat iedereen zijn kind op deze manier moet opvoeden. Ieder moet doen waar hij zich goed bij voelt. Voor ons werkte dit het beste.

Attachment parenting bestaat uit vier pijlers: (veilig) samen slapen, niet laten huilen, voeden op vraag en dragen. Dit zorgt ervoor dat je baby zich geborgen en verzorgd voelt, en versterkt de ouder-kind relatie. Wat ons heel erg hielp was dat deze zaken ook de borstvoeding erg goed stimuleerden. Door je kindje heel dichtbij te houden, herken je bijvoorbeeld sneller hongersignalen. Als je kindje live kan drinken, zorgt samen slapen dat hij heel de nacht een 'open buffet' heeft. Een nachtvoeding hoeft dan helemaal niet veel tijd te vragen en je hoeft niet op te staan.

Borstvoeding is meer dan voeding alleen. Het is troost, nabijheid, zekerheid, zelfs pijnstillend als ze vallen of zich bezeeren, en het versterkt de band tussen moeder en kind.

Onze jongen sliep in het begin wel in zijn eigen bedje. Welgeteld twee dagen. We merkten al gauw dat hij sneller sliep, en ook langer, wanneer hij bij ons lag. Er zijn een paar dingen waar je op moet letten om veilig te slapen, maar als je je daaraan houdt, vermindert samen slapen het risico op wiegedood. Babys zijn namelijk niet 'af' als ze geboren worden. Hun hartje, ademhalingsstelsel, spijsverteringsstelsel en hun thermostaatje zijn nog niet klaar. Door dicht bij mama of papa te slapen, volgt hun hartje en ademhaling het ritme van mama of papa. Door huid-op-huid contact wordt hun temperatuur beter gereguleerd. De borsten van mama spelen daar een grote rol in. Die worden kouder of warmer al naargelang wat de baby nodig heeft. Wist je dat bij een tweeling, de borsten van de mama soms allebei een andere temperatuur kunnen aannemen? Over wonderen in de natuur gesproken.



Wij zijn van mening dat als een baby huilt, er ook een oorzaak is die gevonden moet worden en moet worden opgelost. Een baby kan nu eenmaal niet praten en zeggen wat er aan de hand is. Huilen is het enige middel dat ze hebben om te laten merken dat er wat is. Akkoord, soms huilen baby's gewoon omdat ze aandacht willen of willen worden opgepakt. Maar waarom mogen wij daar niet aan toegeven? Een ouder kind krijgt toch ook aandacht als hij daarom komt vragen? En wij hebben soms ook wel eens gewoon behoefte aan een knuffel. Bovendien verhoogt huilen het cortisolniveau in de hersentjes van de baby, wat weer invloed heeft op de ontwikkeling. Daarom is dragen ook zo handig. Het is niet alleen fijn om je baby lekker dicht bij je te houden, het is ook een handige manier om je baby de aandacht en lichaamscontact te geven die ze verdienen en nodig hebben, en toch ook nog wat tijd te hebben voor andere dingen. Je kan een spelletje spelen met je oudere kind of de afwas doen, en toch je babytje lekker dicht bij je dragen. Ik heb ook gemerkt, vooral de eerste maanden, dat als ik mijn jongen een hele tijd droeg, of veel fysiek contact had met hem, ik ook meer melk aanmaakte. Mooi meegenomen dus!

17. Foto's



18. Handige links

Deze link kwam ik onlangs tegen: <http://cleftlipandpalatebreastfeeding.com/>

Het is een Australische site van en voor ouders die hun kinderen met een schisis borstvoeding willen geven. In Australië is borstvoeding eerder de norm en is er veel meer kennis en ervaring op dat gebied. Je kan zelfs een consult doen via Skype. Ik wou dat ik deze site eerder had gevonden.

Er zijn er nog die wel interessant kunnen zijn, maar je komt vaak dezelfde informatie tegen als op deze groepen.

Ook dit filmpje vond ik interessant: <http://youtu.be/BpqqYQIKDeA>

Het is een filmpje gemaakt door een Amerikaanse moeder die haar zoontje met open gehemelte borstvoeding geeft. Ze vertelt hierin over hoe ze hierin slaagt en geeft ook wat uitleg over de Habermanspeen.

Op de pagina hiernaast vind je veel handige links.

Bedankt voor het lezen van dit e-book!

Liefs, Lieselotte

Websites

LACTATIEKUNDIGE ZOEKEN

http://www.bvl-borstvoeding.be/nl/lactatiekundige_zoeken-7.html

LA LECHE LEAGUE

<http://www.lalecheleague.be/>

GROEICURVE

<http://www.borstvoeding.com/groeicurve/>

STEFAN KLEINTJES

www.borstvoeding.com

DONORMELK

www.moedermelknetwerk.nl

www.melkpunt.nl

Interessante groepen op facebook

BORSTVOEDING +6MAANDEN

<https://www.facebook.com/groups/25221903110/>

KOLVEN EN BORSTVOEDING

<https://www.facebook.com/groups/kolven.en.borstvoeding/>

MOEDERMELKNETWERK

<https://www.facebook.com/MoedermelkNetwerk>

BIJVOEDEN VOLGENS RAPLEY

<https://www.facebook.com/groups/rapley/>

OUDERS MET KINDEREN MET SCHISIS

<https://www.facebook.com/groups/455303207837076/>

SCHISIS

<https://www.facebook.com/groups/134154273274590/>

LA LECHE LEAGUE

<https://www.facebook.com/groups/lalecheleague.be/?fref=ts>

DONORMELKNETWERK

<https://www.facebook.com/groups/donormelk.aangeboden.gezocht/>

MELKPUNT

<https://www.facebook.com/melkpunt?fref=ts>

FULLTIME KOLVERS

<https://www.facebook.com/groups/1393955887600921/?fref=ts>



Contactgegevens Lieselotte

Heb je na het lezen van dit ebook nog vragen?

Dan kun je via lieselotte640@gmail.com contact opnemen met Lieselotte.



Over Marleen Hartog
www.schisiservaringen.nl

Boek 'Geboren met een schisis', zo moeder zo zoon

'Geboren met een schisis' is het openhartige debuut van Marleen Hartog (1984). Een uiterst persoonlijk verhaal van een vrouw die geboren werd met een gespleten lip, kaak en gehemelte, en een zoon kreeg met dezelfde aandoening.

Authentiek en met de nodige humor beschrijft Marleen hoe het is om op te groeien met een uiterlijk dat afwijkt van wat in de maatschappij als 'normaal' wordt bestempeld. Ze laat zien dat er met een schisis uitstekend te leven valt, maar dat de aandoening ook de nodige zorgen en emoties met zich meebrengt.

Een helder geschreven en oprecht ervaringsverhaal over de menselijke kant van het hebben van (een kind met) een gezichtsafwijking. Het boek bevat veelzijdige informatie en praktische tips. Een must voor iedereen die te maken krijgt met schisis.

Naast het schrijven van dit boek richtte Marleen Hartog het platform schisiservaringen.nl op. Op deze website vind je heel veel ervaringsverhalen.

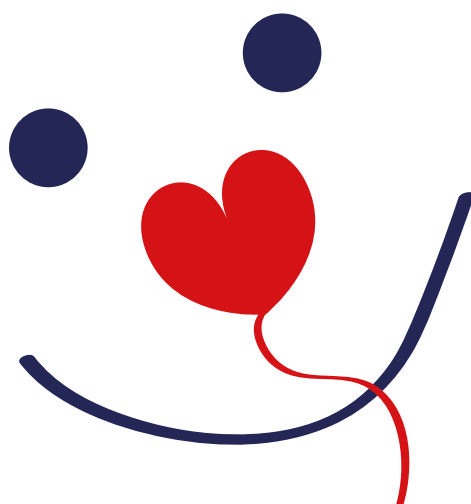
Met haar boek en website streeft Marleen naar meer bekendheid en begrip rondom schisis. Tevens wil zij (toekomstige) ouders van schisiskinderen tot steun zijn.

VAN € 22,95 NU VOOR € 13,95!
'Geboren met een schisis' is nu verkrijgbaar
voor bijna de helft van de prijs!

KLIK HIER OM DIRECT HET BOEK
'GEBOREN MET EEN SCHISIS' TE BESTELLEN!

GEBOREN MET EEN SCHISIS

Zo moeder, zo zoon



MARLEEN HARTOG

REVIEW

Echt een MUST voor iedereen die met schisis te maken krijgt! Met een traan en een lach heb ik dit boek super snel uit gelezen. Ik ben zwanger van een schisiskindje en het lezen van dit boek geeft me veel steun. Haar verhaal is zeer herkenbaar, waardoor dit mij veel kracht en positiviteit geeft in deze moeilijke tijd. Herkenning in de emoties vond ik erg prettig. Daarnaast schetst ze een (naar mijn idee) goed beeld van wat ons te wachten staat in het eerste levensjaar van ons schisiskindje. Het geeft vertrouwen voor de toekomst! Zoals op de achterzijde van het boek omschreven 'een must voor iedereen die te maken krijgt met schisis', daar is geen woord van gelogen!

Schisismama in spe uit Noord-Brabant



Over Romy Verroen

www.facebook.com/SchisisEnJongeren

Mijn naam is Romy en ik ben geboren in 1992. Ik heb een Allround DTP vormgevingsdiploma. Op het moment volg ik de opleiding Grafisch en ik ben van plan om eind dit schooljaar mijn diploma te halen. Mijn hobby is mediavormgeven en ik vond het ook erg leuk om dit ebook te mogen vormgeven! Ik vind het leuk om drukwerk (en nu ook interactief e-book!) zo mooi mogelijk te designen. Een andere hobby van mij is het schrijven van non-fictieve verhalen en artikelen voor de BOSK Vereniging. Mijn interesses zijn lekker eten, uitslapen, ontwerpen/mediavormgeven, schrijven, films kijken en naar vrienden toegaan.

Ik ben beheerder van de facebookpagina Schisis & Jongeren. Zelf ben ik geboren met een enkelzijdige schisis en kijk ik erg luchtig tegen het onderwerp schisis aan.

Ik hoop met mijn facebookpagina mensen te helpen die onzeker zijn over hun schisis en mensen meer informatie te geven over wat een schisis precies inhoudt. Verder kun je hier blogs van een moeder, nieuwsbrieven (over logopedie, zwangerschap en nog meer) gratis downloaden en natuurlijk je eigen ervaring delen. Iedereen met of zonder schisis is welkom op de pagina!

Eén project van mij is het ontwerpen en schrijven van een mini magazine genaamd 'Be patient'. Dit magazine gaat over baby's en kinderen met een schisis in ontwikkelingslanden. In Nederland groeit de medische wereld gelukkig alsmaar. Helaas zijn operaties niet overal in de wereld mogelijk. In dit magazine lees je alles over deze baby's en kinderen in China, Guatemala, Indonesië en Marokko.

Op de website van Schisis & Jongeren kun je dit e-magazine gratis downloaden.
Veel leesplezier!

Groetjes Romy Verroen,

Beheerder  Schisis & Jongeren

E-mail: schisisjongeren@outlook.com

Facebook: www.facebook.com/SchisisEnJongeren

Website: www.schisisjongeren.wordpress.com

DOWNLOAD GRATIS HET E-MAGAZINE: <https://schisisjongeren.wordpress.com/2015/09/16/gratis-e-magazine-over-schisis-in-ontwikkelingslanden-2/>



E-MAGAZINE OVER LEVEN MET EEN SCHISIS IN ONTWIKKELINGSLANDEN

Lees het e-magazine nu op je laptop of ipad!
Vanaf nu GRATIS te downloaden op
www.schisisjongeren.wordpress.com

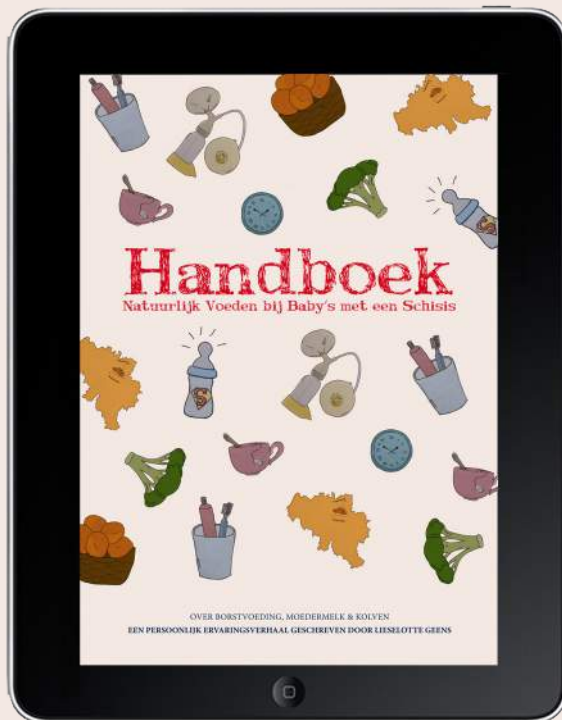
Calafon

Tekst: Lieselotte Geens

Vormgeving en illustraties: Romy Verroen

Redactie: Marleen Hartog

© Het copyright van dit e-book behoort volledig toe aan Marleen Hartog, Lieselotte Geens en Romy Verroen.



Bedankt voor het lezen van dit e-book!

Graag wil ik je hartelijk bedanken dat je de moeite hebt genomen dit e-book te lezen.

Ik hoop dat je het interessant vond om dit e-book te lezen.