



# Borst

# case SCENARIO

Ze was uitgeput en tóch ging journalist Neeltje Huirne door met borstworstelen: ze moest en zou haar baby aan de borst krijgen. Waarom voelt stoppen voor zo veel vrouwen als falen? TEKST NEELTJE HUIRNE BEELD STOCKSY

Laatst kwam ik op Instagram een foto van mezelf tegen van zes jaar geleden. Shirt omhoog, voedingskussen op schoot, daarbovenop een piepklein jongetje en mijn arm in een vreemde bocht. Scheef op mijn borst prijkte een tepelhoedje en ik had rode ogen van het huilen. Ik kon er bijna niet naar kijken, naar die foto. Want wat was het een worsteling, de eerste zes weken: borstvoeding geven aan mijn oudste. Hij werd vijf weken te vroeg geboren en kon daarom nog niet zelfstandig drinken aan de borst. Dat hij dat nog moest leren, wekte in mij een soort oerdrift op. Ik moet en ik zal jou aan de borst krijgen anders ben ik als moeder niks waard, dacht ik steeds.

Maar dat werd nog een hele klus. Lees: dag en nacht kolven, daarna flesjes geven, ik moest lange tijd tepelhoedjes gebruiken, de lactatiekundige liep de deur bij ons plat... Het werd een heel circus. Maar het lukte. Na zes weken klooiën was ik uitgeput, maar had ik mijn zoon aan de borst. Ik was dolblij, maar achteraf denk ik ook: wat bezielde me? Waarom ging ik door tot ik

er zowat bij neerviel? Het antwoord: omdat ik aan stoppen simpelweg niet dacht. Omdat dat gewoon geen optie was. Mijn zoon ging aan de borst en daarmee uit. Want dat was het eerste goede, misschien wel het allerbeste, dat ik in zijn leven voor hem kon doen. Dus ging ik door.

**SCHULDGEVOEL** Met mij zijn er vele anderen die bleven borstvoeden tot ze er zowat aan onderdoor gingen. Ik ken er genoeg, vrouwen die pijn hadden bij het voeden, niet genoeg melk leken aan te maken, compleet kapotte tepels hadden... Ook het Ouders van Nu-forum staat vol met berichten van moeders die doorgingen met voeden tot hun tepels eraf vielen, er rook uit hun kolfapparaat kwam en die nachten doorhaalden om toch maar een beetje melk in hun kind te krijgen. Of die uiteindelijk, uitgeput en bulkend van het schuldgevoel, besloten te stoppen met borstvoeden. Zoals Nynke Sietsma (38), moeder van een dochter (bijna 4) en een zoon (2). Omdat haar oudste tot haar →

## ‘JE BEST DOEN BETEKENT NIET ALTIJD DAT HET LUKT. Dat vinden moeders vaak lastig’

verdriet niet aan de borst wilde drinken en ze maandenlang fulltime voor haar kolfde, was ze er bij de geboorte van haar zoon op gebrand dat hij direct zou worden aangelegd. ‘Terwijl de verloskundige nog na stond te hijgen van de bevalling, had ik hem al aangelegd. En hij dronk! Ik was zo gelukkig. Nu zou het goed komen en hoefde ik niet fulltime te kolven. Maar het kwam helemaal niet goed. Hij hapte niet goed. Hij liet los. Dan moesten we opnieuw. Mond open, borst bij elkaar knijpen, grote hap en drinken maar. Maar hij dronk niet. Het werd een marteling. Ik huilde midden in de nacht dikke tranen van de tepelkloven, stuwung en vermoeidheid. Van dat hongerige jongetje dat niet goed kon drinken. En het ging van kwaad tot erger. De kraamhulp was koud de deur uit of ik kreeg een borstontsteking. Ik had bijna eenenveertig graden koorts, mijn zoon kreeg spruw en ondertussen moest ik drie keer per dag zijn tongriempje en lipbandje masseren, die we hadden laten doorknippen zodat-ie misschien beter ging happen. Ik kon niet meer. We raakten beiden oververmoeid. Onze zoon moest zelfs een paar dagen bijkomen in het ziekenhuis. Daar stapten we over op flesvoeding. Dat was toen de beste keuze, maar nog steeds denk ik: had ik ze allebei maar zelf kunnen voeden.’

**IETS ‘OERS’** Wat is dat toch, dat we, zodra we onze baby eenmaal aan de borst hebben gelegd, bijna niet meer kunnen stoppen – ook al zou dat soms best een goed idee zijn? En waarom voelen we ons zo ongelooflijk schuldig als we tóch stoppen? ‘Ik denk dat dat onder andere komt omdat borstvoeding geven refereert aan een soort evolutionair oergevoel,’ zegt lactatiekundige Angelique Dekker van de Utrechtse praktijk Baby&Borstvoeding. Zij ziet veel vrouwen die net als Nynke tot het gaatje gaan om de borst-voeding te laten lukken. ‘Je kind je eigen melk willen geven, is

### 3, 2, 1, stop

Als je wilt stoppen met borstvoeding, moet je geleidelijk afbouwen. In één keer stoppen levert pijnlijke stuwung op en kan tot borstontsteking leiden. Kies één voeding die je niet meer wilt geven en geef je kind op dat tijdstip een fles met kunstvoeding van 100 of 150 ml. Loopt het soepel, dan kun je een volgende borstvoeding vervangen. Ga hiermee door tot je geen borstvoeding meer geeft en je kind de voorgeschreven hoeveelheid kunstvoeding drinkt. Als je ernstige stuwung krijgt, kun je de ergste spanning eraf kolven. Meestal is dit nodig bij de voeding die je als laatste laat vallen. (bron: [borstvoeding.com](http://borstvoeding.com))

### Donormelk

Lukt het niet met de borstvoeding, maar wil je toch graag dat je baby moedermelk krijgt? Denk dan eens aan donormelk, melk van andere moeders die meer aanmaken dan ze aan hun kind geven. Meer info vind je op [moedermelknetwerk.nl](http://moedermelknetwerk.nl).

iets wat heel diep in veel vrouwen zit. Het is dan vaak moeilijk om te besluiten te gaan bijvoeden met kunstvoeding of er helemaal mee te stoppen.’

Je kunt zo’n oergevoel niet wetenschappelijk toetsen, maar ik herken het wel. Ik kreeg na mijn zoon nog twee dochters en ook die moesten en zouden aan de borst. Dat voelde ik heel diep van binnen. Toen het voeden bij mijn derde ook lastig ging, zéi ik tegen mezelf dat flesjes oké waren en dat ik zou overstappen op kunstvoeding als het zo bleef. Maar toen de lactatiekundige adviseerde een paar dagen gekolfde melk uit de fles te geven om eens te kijken hoeveel onze dochter binnenkreeg, ging ik acuut in de contramine. Dat nooit! Ik voelde me als een leeuw die haar welp voor de verderfelijke fles moest beschermen, inderdaad iets ‘oers’. Achteraf volslagen idioot. Dat mijn dochter diezelfde fles met zes maanden ging weigeren, kon ik dus niet anders zien dan als een straf voor mijn gedrag. Je hoort en leest als jonge (aanstaande) moeder overal

om je heen dat borstvoeding zeker de eerste zes maanden het beste is voor je kind. Van verloskundige tot kraamhulp en van tijdschriften tot op de poedermelkverpakking: borstvoeding is overal. Dat moet ook, volgens de gedragscode van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), waarin staat dat borstvoeding de meeste gezondheidsvoordelen heeft en moet worden gepropageerd. De code werd in 1981 opgesteld om de marketing van kunstvoeding te reguleren en borstvoeding te stimuleren. Want met name in Afrika nam in die tijd de kindersterfte flink toe. Vrouwen kozen onder invloed van reclame vaker voor kunstvoeding, maar het water dat werd gebruikt om die voeding te maken, was vaak een besmettingsbron en daarnaast kregen de baby’s niet de afweerstoffen binnen die ze met borstvoeding wel binnen zouden krijgen.

**GEEN SLECHTE MOEDER** Sindsdien mag er geen reclame worden gemaakt voor poedermelk voor baby’s jonger dan zes maanden en moet op elk pak kunstvoeding staan dat borstvoeding het beste is. Hoewel de tijd voorbij is dat kraamverzorgenden niet eens het woord ‘fles’ of ‘speen’ in de mond mochten nemen – dat was tot voor kort echt de regel – is het beleid in Nederland gericht op minstens zes maanden borstvoeding. Voorlichting over kunstvoeding is er via de officiële kanalen daarom veel minder. In Engeland gaat dat anders. Daar pleitte de koepelorganisatie van verloskundigen er juist voor dat zwangere vrouwen evenveel informatie moeten krijgen over borst- als kunstvoeding, zodat ze beter een keuze kunnen maken. De mantra ‘borstvoeding is het beste’ wordt soms nogal dwingend overgebracht. Zie dan nog maar eens zonder schuldgevoel voor de fles te kiezen.

‘Dat gaat inderdaad niet altijd even subtiel en dat zou niet moeten,’ erkent Dekker. ‘Kijk, wat flesvoeding niet heeft en moedermelk wel, zijn onder andere levende cellen en antistoffen die bijdragen aan je immuunsysteem, die ziektemakers en schimmels uit de weg ruimen en infecties kunnen voorkomen. Die kun je niet namaken. Dus borstvoeding is echt de beste keuze voor je baby. Dat betekent niet dat flesvoeding helemaal niet deugt, wat je ook weleens hoort. Je kunt er prima een kind mee grootbrengen, of naast de borstvoeding ook een flesje geven, wat ik vaak adviseer als voeden moeizaam gaat. Want dan ontstaat er rust bij moeder en kind en dat is echt belangrijker dan dat een baby honderd procent borstvoeding krijgt. Het gaat erom dat het met de baby

goed gaat en dat moeder en kind zich prettig voelen bij het voeden. Dat kan wat mij betreft meerdere vormen hebben, dus ook (in combinatie) met kunstvoeding, al zijn er lactatiekundigen die daar anders over denken. Je bent echt geen slechte moeder als je stopt met borstvoeding of al meteen kiest voor de fles, wat sommige sites en boeken daar ook over zeggen.’

**TEKORTSCHIETEN** Nynke Sietsma voelde zich wél een slechte moeder, omdat haar kinderen kunstvoeding kregen. Ze was bang dat ze minder gehecht zouden zijn omdat ze niet aan de borst hadden gedronken en dat het kuchje dat haar zoon lang had kwam omdat hij geen ‘borstvoedingsweerstand’ had. Al zijn er ook wetenschappers die zeggen dat de borst hooguit één verkoudheid scheelt. ‘Ik was echt angstig na het stoppen en had het gevoel dat ik faalde. Ik werd er zelfs een beetje depressief van, een vreselijk gevoel.’ Dat lijkt de essentie van alle verhalen die ik hoor en lees van moeders bij wie de borstvoeding moeizaam verloopt, dat ze tekortschieten en niet deugen voor het moederschap. ‘Ik vond dat mijn lichaam me in de steek liet en dat gaf me een rotgevoel,’ zegt Janneke van der Witte (38), moeder van Emme (4) en Elias (2). ‘Ik had veel pijn in mijn tepels en ging van de ene borstontsteking naar de andere. Ik deed er alles aan om de borstvoeding te laten slagen: vaak aanleggen, juist minder aanleggen, fulltime kolven met verschillende kolfapparaten, zalfjes, tepelhoeftjes, massages, kruidenthee, ik las alles wat los en vast zat over borstvoeding... Het mocht in eerste instantie allemaal niet baten. Ik had een ideaalbeeld van mezelf als borstvoedende moeder en dat het niet leek te lukken, was een enorme teleurstelling voor me. Ik wilde gewoon niet opgeven na alles wat ik er al voor had doorstaan. Echt koppig was ik, maar dat had wel effect, want uiteindelijk is borstvoeding geven bij mijn beide kinderen gelukt. De trots die ik →

**DE MANTRA ‘BORST-  
VOEDING IS HET BESTE’  
wordt soms nogal  
dwingend gebracht**

# ‘EEN BABY HEEFT MEER AAN EEN *gelukkige moeder die de fles geeft*’

toen voelde maakte de hele strijd goed, maar achteraf denk ik ook: ik leek wel gek wat ik mezelf allemaal heb aangedaan.’

‘Moeders kunnen het zichzelf soms ook wel moeilijk maken,’ zegt Dekker. ‘Ik zie veel hoog-opgeleide vrouwen met goede banen, die gewend zijn dat als ze zich ergens voor inspannen, het dan ook lukt. Maar bij borstvoeding werkt dat niet zo. Dat is niet te plannen, maar juist grotendeels een kwestie van loslaten en ontspannen zijn. Er hard je best voor doen, betekent niet dat het dan ook lukt. Dat is soms moeilijk te verkroppen voor moeders. Die blijven dan, heel logisch, toch doorgaan. Als het dan niet lukt, is het gevoel van falen nog groter, want je hebt er zo je best voor gedaan. Terwijl een baby veel meer heeft aan een gelukkige moeder die (deels) de fles geeft, dan bij een gestreste moeder aan de borst liggen.’

**TEGELTJESWIJSHEID** Hoewel Dekker en haar collega Rufna Alrich er alles aan doen om borstvoeding te laten slagen, adviseren ze vrouwen soms ook om te stoppen. ‘Moeders moeten er niet aan onderdoor gaan,’ zegt Dekker. ‘Als ik dat voel aankomen, als ik moeders steeds weer huilend en verkramp met hun baby aan de borst zie, zonder goed resultaat, raad ik aan ermee op te houden. Ik heb weleens een moeder gezien die verschrikkelijk veel pijn in haar tepels bleef houden, of ze nou zelf voedde of kolfde, terwijl we daar geen oorzaak voor konden vinden. De opluchting op haar gezicht toen ik zei dat ze ook gewoon kon stoppen, zal ik nooit vergeten. Daar ben ik óók lactatiekundige voor. Ik vind dat niet altijd makkelijk, maar ik vind dat ik ook ruimte moet geven om te kiezen voor de fles.’

Meer is er misschien niet nodig om de borstworstelende moeder terug op aarde te brengen: een zorgverlener, iemand met verstand van zaken, die je vertelt dat het ook oké is om te stoppen. Maar hoe kun je nou zelf voorkomen dat je over je grenzen gaat? ‘Door in de eerste

## Voedingsles

Borstvoeding geven moet je leren en daar kun je al tijdens de zwangerschap allerlei cursussen voor doen. Vraag ernaar bij je verloskundige of kraambureau of kijk eens op de site van borstvoedingsorganisatie La Leche League (LLL). Daar vind je info over borstvoeding en cursussen bij jou in de buurt, en ze hebben een telefonische hulpdienst. Op [kiind.nl](http://kiind.nl), de site van het tijdschrift over natuurlijk ouderschap, kun je je inschrijven voor een digitale minicursus borstvoeden. Zes weken lang krijg je tips en informatie ‘om de belangrijkste boobytraps te voorkomen’.

## Soms lukt het echt niet

Borstvoeding kan soms gewoon niet lukken. Dat kan komen omdat er medische ingrepen nodig waren bij de bevalling of vanwege lichamelijke oorzaken. Een klein percentage vrouwen maakt geen of nauwelijks melk aan, doordat er te weinig klierweefsel is. Ook na een borstverkleining kan borstvoeding geven lastig gaan. Voeden na een borstvergroting kan wel gewoon.

plaats in te zien dat je geen slechte moeder bent als je stopt met het geven van borstvoeding,’ zegt Dekker. ‘Ik kan het niet vaak genoeg benadrukken: stoppen mag en kan. Blijf in ieder geval niet te lang in je eentje aanrommelen als het voeden niet goed gaat. Met snelle begeleiding van een lactatiekundige kan borstvoeding in de meeste gevallen gewoon slagen, ook al denk je misschien dat het hopeloos is.’ Het is sowieso slim om hulp in te schakelen in je eerste borstvoedingsweken. Van mensen die voor je koken, op de andere kinderen letten, noem maar op. Dan heb jij alle rust om je op het voeden te richten. Want het kost soms even tijd en moeite om dat onder de knie te krijgen. Bereid je erop voor dat het voeden misschien niet vanaf dag één soepel gaat en dat dat normaal is. Scheelt toch weer wat wanhopen. Lukt het uiteindelijk echt niet, dan ben je nog steeds de beste en liefste moeder die je baby zich kan wensen. Laten we dat maar eens op een tegeltje schrijven. ♦