



Moet ik nu borstvoeding geven of niet? - 25/10/2008

Onlangs heb ik op www.nieuwsblad.be deelgenomen aan de test of ik een 'goede ouder' ben. Op de stelling 'borstvoeding is de beste voeding voor je baby' heb ik 'waar' geantwoord, maar blijktbaar is dat fout. Overal lees je dat borstvoeding het beste is en dat moedermelk antistoffen bevat die de baby beschermen tegen infecties en allergieën. Hoe zit het nu?

Ga bij je huisarts langs om te horen of er voor jou specifiek redenen zijn om af te zien van borstvoeding. Zelden zal dat het geval zijn

Je vraag is een goed voorbeeld hoe snel verwarring kan toeslaan. Ik ben blij met je reactie, want je hebt helemaal gelijk. Er is alle reden om borstvoeding te promoten en ouders hierover niet te verwarren. Waarom zou je ervoor kiezen? Heel gewoon: omdat je je kind van bij de start het beste wil meegeven.

Waar komt de bezorgdheid dan vandaan? Moedermelk is gemakkelijk te verzamelen en te onderzoeken, ze wordt vaak onderzocht op de aanwezigheid van giftige stoffen. Onderzoekers wijzen geregeld op chemische stoffen die ze daar aantreffen en die er niet hoeven te zijn. Maar het is wel ongelukkig dat dergelijke publicaties meteen in de media terechtkomen alsof ze gelijkstaan met een advies over het gevaar van borstvoeding. Dat is niet de bedoeling van die onderzoekers.

Is er dan geen gevaar voor de baby door de vervuiling van het milieu, de stress waaronder moeders leven en de medicatie die sommigen nemen? Opvoeden heeft altijd te maken met voorzichtigheid, en dus is het wijs even bij je huisarts te horen of er voor jou specifiek redenen zouden zijn om af te zien van borstvoeding. Zelden zal dat het geval zijn. Overigens kan je als moeder ervoor zorgen dat je eigen product nog in kwaliteit toeneemt. Blijf uit de buurt van gevaarlijke producten en volg enkele algemene richtlijnen voor je eigen voeding. Die kan je gemakkelijk terugvinden op de website van Kind en Gezin.

Eerder dan ons zorgen te maken over milieusporen in de borstvoeding, zou er meer werk gemaakt moeten worden van een gezond milieu. Want ook tijdens de zwangerschap leeft de moeder in die omgeving en kunnen chemische producten de baby bereiken.

Zeggen dat flessenvoeding meer garanties zou hebben inzake kwaliteitscontrole, kan niet opwegen tegen de vele voordelen die borstvoeding heeft. Het is goed voor moeder en baby. Baby's worden er beter door beschermd tegen allerlei ziekten, van diarree tot astma. En je kind de borst geven is een oefening in hechting, het opbouwen van een heel bijzondere band. Zeker als het je eerste kind is, kan het een enorme hulp zijn want je hebt nog nooit zo lang een baby in je armen genomen. Bovendien zorgt een hormoon in de moedermelk voor het stimuleren van het contact. Het helpt het kind te ontspannen en te verlangen naar het lijf-tegen-lijfcontact. Een baby kan zich niet veiliger voelen dan tegen je lijf, met een beschermende arm om zich heen. Het heeft de moeder helemaal voor zich. Meestal krijgt je baby nog vele extra uitingen van affectie doordat mama tegelijkertijd de wang streelt, het kind lieve woordjes toespreekt. En ook het lichaam van de moeder reageert mee, het is prettig voor de baby te voelen dat mama zich er duidelijk bij ontspant.

Uiteraard is het niet altijd en niet voor iedereen een leuke ervaring, overleg met de huis- en kinderarts is dan aangewezen. Er is dus maar een besluit: doe het, geniet ervan. Volg eerst je eigen gezonde moedergevoel en lees een advies letterlijk als advies, het is nooit een bevel.

www.kindengezin.be

In 'De Opvoedingsdokter' gaat de bekende kinder- en jeugdpsychiater Peter Adriaenssens wekelijks in op een lezersvraag over opvoeden. Peter Adriaenssens is de auteur van verscheidene klassiekers over het opvoeden van kinderen.