

Hoe een baby de handjes gebruikt om aan de borst te gaan

Het is een niet ongebruikelijk beeld: een baby die op zijn handjes zuigt terwijl hij met zijn gezichtje voor de borst ligt en eigenlijk zou moeten aanhappen. In een poging de baby alsnog de borst te laten pakken, probeert de moeder de armpjes weg te stoppen. Op zijn beurt probeert de baby zijn armpjes toch weer voor de borst te krijgen. Dit tafereel leidt tot frustratie bij moeder en kind. Vaak wordt geadviseerd de 'maaiende' armpjes in een doek te wikkelen om ze uit de weg te houden. Is dit een goed advies en wat is de reden dat de baby zijn de handjes bij de borst probeert te houden?

Lange tijd dacht men dat baby's niet in staat waren gecontroleerd en doelgericht te bewegen. Een baby werd gezien als volledig hulpeloos. Een baby zou zelfs geen pijn kunnen voelen of ervaren. Onderzoek naar het gedrag van baby's werd uitgevoerd in situaties waarbij moeder en kind gescheiden waren. Er was dan ook niets bekend over het gedrag van een baby tijdens de interacties met zijn moeder. In de loop van de jaren veranderde de manier waarop men babygedrag onderzocht. Toen werd ook duidelijk dat handbewegingen (van hand naar mond) van een baby wél doelgericht zijn. Dit doelgerichte bewegen begint zelfs al voor de geboorte. Een bekend voorbeeld daarvan zijn echobeelden van een foetus die op zijn duimpje zuigt. Het ongeboren kind leert eerst zijn handjes naar zijn gezicht en mond te brengen. Pas daarna begint de foetus met het drinken van het vruchtwater.

Zodra de baby geboren is, gaat hij zijn handjes, als hij ze kan zien, tegen de zwaartekracht in bewegen. De baby die zijn handjes op de borst kan plaatsen, heeft die dus steeds in zijn gezichtsveld. Deze houding geeft de baby meer stabiliteit ter hoogte van de nek en schouders. Daardoor hebben de handbewegingen meer kracht dan wanneer de armen langs het lichaam van de baby zijn. Als de baby bij vroeg huid-op-huidcontact na de bevalling de borst met z'n handjes begint te 'masseren', komt daardoor extra oxytocine vrij bij de moeder. Hierdoor worden de tepels hard, waardoor ze voor de baby gemakkelijker te voelen en te pakken zijn. Door steeds over de borst heen en weer te wrijven met zijn gezichtje, zoekt de baby de tepel. Zodra de tepel het mondje van de baby raakt, opent hij zijn mondje en zoekt hij met zijn tongtje naar de tepel om toe te happen. Als de baby met zijn gezichtje tegen de borst aan ligt, zal hij met zijn handjes de borst in een vorm duwen die hem helpt de tepel te vinden. Raakt het gezichtje tegen de borst niet, dan zal de baby zijn handjes gebruiken om zich wat af te zetten om een beter zicht op de tepel te krijgen. Vervolgens zal hij met zijn handjes op zoek gaan naar de tepel. Zodra het handje de tepel gevonden heeft, gaat de baby soms eerst op het handje sabbelen om wat tot rust komen. Pas daarna verplaatst hij de hand en hapt toe.

Niet iedereen is bekend met de manier waarop een baby zijn handjes gebruikt om aan de borst te gaan. De baby krijgt daardoor vaak niet de tijd voor het hele zoekproces en de handjes zullen worden weggestopt. Het trekken en duwen en het op de handjes sabbelen aan de borst kunnen de moeder onzeker maken over haar vermogen



de baby aan de borst te voeden. De tepel is er, maar toch lijkt het kind liever op de eigen handjes te sabbelen.

Afhankelijk van de voedingshouding kan het proces van het aan de borst gaan zo heel frustrerend verlopen. De baby maait dan met zijn armpjes, schopt met de voetjes, botst met zijn gezichtje tegen de borst, hapt bijna aan om terug te vallen en weer naar de borst te gaan. In zo'n situatie kan het helpen wanneer de moeder een achteroverleundende houding aanneemt, waarbij de baby met zijn hele voorkant op haar bovenlichaam ligt. Een moeder die achterover leunt en in die houding haar kind op haar lichaam legt, heeft haar handen volledig vrij. De baby krijgt de kans om van de zwaartekracht gebruik te maken om de armpjes rond de borst te leggen en zichzelf en de borst te stabiliseren. In die positie kan hij eventueel op z'n vuistjes sabbelen om vervolgens de tepel te zoeken en aan te happen. Zou de baby de borst missen, dan helpt de zwaartekracht hem weer op weg in de goede richting. Goede illustraties van deze voedingshouding zijn te vinden op www.biologicalnurturing.com. In een voedingshouding waarbij de baby geen gebruik kan maken van de zwaartekracht om dicht bij de borst te blijven, is de kans op onjuist aanhappen of van de tepel afglijden duidelijk groter.

Als de baby toch nog vaak de borst mist of de moeder zeer gevoelige borsten heeft en het niet prettig voelt als de baby veel gebruik maakt van de handjes, kan het helpen de baby zo te positioneren dat zijn gezichtje steeds in contact met de borst is. Dit stimuleert de baby om met zijn mondje op zoek te gaan naar de tepel in plaats van met z'n handjes.

Hoe ouder de baby wordt, hoe handiger hij wordt. Zo zal een baby van drie of vier maanden heel doelgericht en vanzelfsprekend zijn handjes gebruiken om bijvoorbeeld een toeschietreflex af te weren of juist op te wekken of om de kleding van de moeder weg te trekken als hij wil drinken. Handig!

Nieuwe én bestaande publicaties kunt u gemakkelijk bestellen via het bijgevoegde bestelformulier of in de webwinkel. Houders van een documentatieabonnement ontvangen nieuwe publicaties automatisch bij de eerstvolgende aanvulling.



Naar een gezond gewicht - de rol van borstvoeding

Zelfregulering en gezond gewicht

Steeds meer jonge kinderen hebben overgewicht. Kinderen die niet of slechts kort aan de borst gevoed zijn, lopen meer kans overgewicht te ontwikkelen. Borstvoeding gedurende minimaal de eerste zes maanden wordt door experts gezien als de eerste preventieve maatregel. Waarom draagt het krijgen van borstvoeding bij aan een gezond gewicht? Kinderen die borstvoeding krijgen, kunnen de hoeveelheid die ze aan de borst drinken zelf regelen. Ook is duidelijk dat borstgevoede kinderen een goed gevoel voor verzadiging ontwikkelen. Een borstgevoede baby voelt zelf aan wanneer hij genoeg heeft gedronken. Hoe deze regulering voor het goed aanvoelen van de verzadiging ontstaat, is nog niet helemaal duidelijk.

Onderzoek naar borstvoeding en verzadiging

Jarenlang werd vooral gekeken naar de rol van de samenstelling van moedermelk op het latere gewicht van kinderen. Zo is er onder meer gekeken naar het effect van de hoeveelheid eiwit in verschillende melkvoedingen en naar het soort eiwitten. Ook zijn er verschillende stoffen in moedermelk beschreven die het kind zouden kunnen helpen herkennen dat het genoeg voeding heeft gehad. Het verzadigingshormoon leptine is een van die stoffen. Meer recent is aandacht ontstaan voor de rol van borstvoeding als gedrag versus borstvoeding als bron van moedermelk.

Voedingsmethode

Een recente studie onder 1250 kinderen probeert hierop een antwoord te geven. De onderzoekers stelden zich de vraag of borstgevoede kinderen vaker een gezond gewicht hebben en behouden omdat zij de inname zelf kunnen regelen en zelf bepalen hoeveel ze per voeding drinken.

Om de invloed van de manier waarop de melk werd aangeboden te bekijken, werden gegevens verzameld over de voedingsmethode tijdens de eerste zes maanden: voornamelijk aan de borst, voornamelijk afgekolfd melk uit de fles of voornamelijk kunstvoeding uit de fles. De ouders of verzorgers vulden meerdere keren een vragenlijst in over de manier waarop hun kind werd gevoed. In de tweede helft van het eerste jaar werd vervolgens gevraagd hoe vaak hun kind een aangeboden fles of beker melk helemaal leeg dronk. Uit dit onderzoek bleek dat kinderen die in de eerste zes maanden een relatief groot aantal voedingen met een fles hadden gekregen, op latere leeftijd vaker een aangeboden beker of fles helemaal leeg dronken. De onderzoekers zien dit als een maat voor verminderde regulering van de eetlust in flesgevoede kinderen. Het bleek weinig uit te maken of de kinderen kunstvoeding of afgekolfd moedermelk in de fles hadden gekregen.

De manier van voeden lijkt in deze studie bepalend, niet het soort melk. Het regelmatig helemaal opdruken van een aangeboden portie melk, wordt gezien als teken van niet goed zelf aanvoelen wanneer er genoeg is gedronken. Deze studie heeft alleen gekeken naar het wel of niet volledig leegdrinken van een beker of fles en niet naar het eetgedrag op latere leeftijd.

Eetgedrag

Een soortgelijke studie onder 109 kinderen keek o.a. of drinken aan de borst zorgt voor een goede afstemming van eetlust en verzadiging in het latere leven. De onderzoekers wilden weten of het gedrag van het drinken aan de borst belangrijker is dan de soort melk die gedronken wordt. Er werd gekeken naar de voedingsmethode in de eerste drie maanden en vervolgens naar eetgedrag en groeigegevens op drie- tot zesjarige leeftijd. Binnen deze groep kinderen werd een relatief groot deel gevoed met afgekolfd moedermelk uit de fles, waardoor directe borstvoeding en moedermelk uit de fles goed vergeleken konden worden. Het voeden met moedermelk uit de fles bleek niet vergelijkbaar te zijn met het direct drinken aan de borst. Flesgevoede kinderen (moedermelk of kunstvoeding) bleken op latere leeftijd minder gunstig eetgedrag te laten zien.



Discussie borstvoeding

Het effect van met de fles voeden op de zelfregulering/afstemming van de eetlust wordt mogelijk verklaard door de volgende factoren: Ten eerste kunnen kinderen aan de borst zelf bepalen hoeveel melk ze drinken. Ze bepalen zelf wanneer ze beginnen en wanneer ze stoppen met actief drinken. Borstvoedende moeders ontwikkelen vaak een weinig sturende stijl. Bij kinderen die met de fles gevoed worden is het minder waarschijnlijk dat het kind zelf kan bepalen hoeveel melk het drinkt. De ouders/verzorgers zien hoeveel melk er nog in de fles zit en kunnen een kind stimuleren de fles leeg te drinken of sneller door te drinken. Ten tweede moeten kinderen aan de borst steeds opnieuw een toeschietreflex opwekken. Een kind aan de borst kan meerdere keren tijdens een voeding ervoor kiezen om actief een nieuwe toeschietreflex op te wekken of om dat niet

te doen. Als het kind al redelijk verzadigd is, zal het niet erg actief proberen nog een toeschietreflex op te wekken en dus nog meer melk te krijgen. Ten derde verandert de smaak en de samenstelling van de melk tijdens een voeding aan de borst. Deze veranderingen, waaronder het hoger wordende vetpercentage, zouden voor het kind een teken kunnen zijn dat de voeding bijna afgelopen is. In de eerste maanden lijkt het kind al te leren om te gaan met verzadiging en kan het ook aanleren om gevoelens van verzadiging te negeren. Dit gedrag heeft mogelijk gevolgen voor het latere eetgedrag en het gewicht.

Vast voedsel

Het is bekend dat kinderen die volledig aan de borst zijn, bij de introductie van vast voedsel minder melk uit de borst gaan drinken. Flesgevoede kinderen blijven echter naast de aangeboden vaste voeding evenveel melk drinken. Borstgevoede kinderen blijken ook na het introduceren van vast voedsel, hun energie-inname zelf te bepalen. In aansluiting hierop liet een kleine studie zien dat kinderen die niet of weinig gevoerd worden en dus grotendeels zelf leren eten, een gezonder eetpatroon ontwikkelen en minder kans lopen op overgewicht.

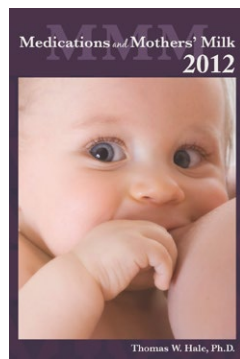
Tot slot

Ouders en verzorgers van jonge kinderen zouden gebaat zijn bij informatie over het ontstaan van een goed gevoel voor verzadiging. Ook ouders die hun kind op een andere manier dan aan de borst voeden, kunnen deze kennis gebruiken om hun kind te helpen een gezond eet- en drinkgedrag te ontwikkelen. Is het wel zo goed om een kind te prijzen als het zijn bordje helemaal leeg eet of al zijn melk opdrinkt? Of is het beter om de controle bij het kind te laten? Aan de borst neemt de baby de leiding. Dat kan daarna ook zo blijven, zodat het opgroeiende kind leert eten naar behoefte, niet naar het aanbod.

Bronnen: www.lalecheleague.nl/Tijdschriften/Bronvermelding.html

Medications and Mothers' Milk, ed. 2012

Thomas W. Hale publiceert elke twee jaar een volledige update van honderden medicijnen en de mate waarin deze verenigbaar zijn met borstvoeding. Recent is de editie 2012 verschenen.



De nieuwste uitgave van Medications and Mothers' Milk geeft niet alleen uitleg over de wijze waarop medicijnen in moedermelk komen, maar ook over andere factoren waarmee rekening gehouden moet worden. Een duidelijk gradatiesysteem maakt het beoordelen van de veiligheid van een medicijn gedurende de borstvoedingsperiode eenvoudig en snel.

Dit Engelstalige boek is met name bedoeld als naslagwerk voor zorgverleners. Het is verkrijgbaar voor €39,50 in de webwinkel op www.lalecheleague.nl.

Nieuwe publicaties

Huilen en troosten

Huilende baby's kunnen hun ouders tot wanhoop brengen. Soms is direct duidelijk waarom een baby huult: honger, een boertje dat dwarszit of een vieze luier. Er kan ook een medische reden voor het huilen zijn. En soms kunnen ouders met geen mogelijkheid achter de oorzaak komen. Deze brochure gaat in op de vraag waarom baby's huilen, verwachtingspatronen bij de ouders en manieren om een huilende baby te troosten. De brochure is in onze webwinkel verkrijgbaar voor €1,50.



Seksualiteit en vruchtbaarheid

Borstvoeding geven heeft invloed op het seksuele leven van partners en op de vruchtbaarheid van de moeder. In deze brochure komen verschillende aspecten van de seksualiteit aan bod. Ook wordt er uitgelegd hoe borstvoeding de vruchtbaarheid beïnvloedt. Daarnaast worden de diverse anticonceptiemethoden besproken en de invloed van deze middelen op de borstvoeding, de moeder en haar kind. Tot slot komt ook de zwangerschapswens aan bod. De prijs van deze informatieve brochure is €1,50.



Veilig samen slapen

Het informatieblad 'Veilig samen slapen' is onlangs aangepast aan de meest recente inzichten op dit gebied. Eeuwenlang hebben moeders en baby's samen geslapen. Een moeder die haar baby liggend kan voeden en samen met haar baby slaapt, kan al ongeveer acht van elke vierentwintig uur rusten. Borstvoeding geven wordt zo een stuk gemakkelijker en zorgt dat de moeder direct op de signalen van haar baby kan reageren. Dat samen slapen tegenwoordig wordt afgeraden is deels terecht. De omstandigheden waaronder de moderne westerse mens slaapt, zijn niet per definitie geschikt voor kleine kinderen. Een moeder die veilig samen slaapt, kan tijdens het voeden met een gerust hart in slaap vallen. Dit informatieblad geeft heldere informatie over veilig slapen en over de te vermijden risicofactoren. Het infoblad is te bestellen voor slechts €1,00.



Unieke dvd: 'Laat je prachtige baby groeien door borstvoeding'

Borstvoedingorganisatie La Leche League realiseert in 2012 een ambitieus project: de Nederlandse vertaling van de dvd BabyBabyOhBaby: Breastfeeding. Dit project is mede mogelijk gemaakt door tientallen deelnemers aan de crowdfundingactie in het vroege voorjaar.

rijkste persoon in het leven van de baby. Bovendien hebben ze de belangrijke taak om de moeder steun te geven rondom borstvoeding.

Praktisch

Vervolgens worden in woord en beeld een aantal veelvoorkomende vragen behandeld: hoe je weet of een baby honger heeft, of hij genoeg melk krijgt en of je borsten geschikt zijn om borstvoeding te geven? Wat doe je als het allemaal niet lukt? Veel borstvoedende moeders hebben ook een baan buitenshuis. In deze film worden moeders op weg geholpen om dit tot een succesvolle combinatie te maken.

Educatieve doeleinden

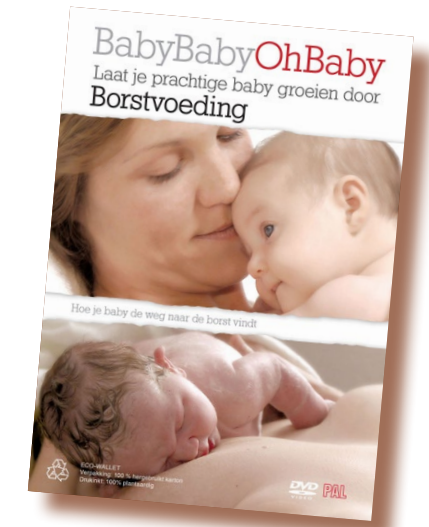
Aanschaf van de film geeft het recht om deze te gebruiken in allerlei situaties: bijscholing voor zorgverleners, voorlichtingsavonden voor zwangeren, individuele voorlichting in kraamgezinnen en vertoning in de wachtkamer van een verloskundige praktijk of tijdens de kraammarkt in een ziekenhuis.

'Beste borstvoedingsfilm sinds tijden'

'De beste borstvoedingsfilm sinds tijden' - zo wordt deze schitterende film beschreven in recensies. Een dvd met unieke beelden, echte moeders en een aansprekend verhaal. De film BBOB: Borstvoeding is meer dan een instructiefilm. Het is een ontroerende, eerlijke en betrouwbare introductie op een van de mooiste aspecten van het moederschap.

Informatief

Het eerste deel van de dvd gaat over het wonder van zwangerschap, baby's en borstvoeding. We zien hoe pasgeboren baby's zelf de weg naar de borst kunnen vinden. De film vertelt waarom colostrum belangrijk is en hoe de samenstelling van moedermelk zich aanpast aan de behoeften van de groeiende baby. Er wordt benadrukt dat de belangrijkste voorwaarde voor een geslaagde borstvoedingperiode is dat moeder en kind zich prettig voelen. De gangbare voedingshoudingen worden besproken, met uiteraard ruim aandacht voor biological nurturing, achteroverleunend borstvoeding geven. Ook partners worden aangesproken in de film. Zij zijn immers de op één na belang-



Prijs en verkrijgbaarheid

Dankzij de vrijwillige inzet van velen is het mogelijk deze dvd voor slechts €19,50 aan te bieden. Voor grote aantallen geldt een kortingsregeling. Er wordt een beperkt aantal exemplaren geproduceerd. Om teleurstelling te voorkomen is vlot bestellen dus aan te raden. Levering vindt plaats vanaf september.

'Dit is werkelijk een schitterende dvd en ik adviseer alle zwangere vrouwen en hun partners om hem te bekijken. Als zorgverlener wil ik hem van harte aanbevelen aan ieder van ons die te maken heeft met de zorg rondom borstvoeding. Dit gevoelige onderwerp wordt op de tederste, mooiste en rustigste manier die ik ooit gezien heb gepresenteerd. Ik denk dat we allemaal iets van deze benadering kunnen leren. De film is ook heel geschikt om vertoond te worden in ruimtes waar zwangere vrouwen wachten op zorg. Wat een prachtige beelden om mee te nemen.'

Dr. Kathleen Marinelli, Clinical Lactation, maart 2012

SBO-congres 2012: 'Borstvoeding Bruist!'

Op 25 september 2012 organiseren de Samenwerkende Borstvoeding Organisaties (SBO) voor de vijfde maal gezamenlijk een congres. 'Borstvoeding bruist!' benadrukt de onvervangbare waarde van borstvoeding voor het kind en de ouders. Zorgverleners spelen een belangrijke rol in de begeleiding van borstvoeding en zij dragen eraan bij dat steeds meer kinderen moedermelk krijgen. Kennis van zaken is daarbij onmisbaar. Op dit inmiddels veelbesproken congres kunt u uw kennis verbreden en verdiepen. Voor lactatiekundigen (IBCLC) en verloskundigen (KNOV) is accreditatie aangevraagd.

Het programma is gevuld met gerenommeerde sprekers uit binnen- en buitenland:

- Erica D.M. Post, kinderarts
- Annet Mulder, lactatiekundige IBCLC en algemeen verpleegkundige
- Dr. Nils Bergman, MBChB, MPH, MD
- Myrte van Lonkhuijsen, IBCLC, Borstvoedingscentrum Amsterdam, voorzitter NVL
- Anne Baerug, Director Norwegian Resource Centre for Breastfeeding, Oslo

De toegangsprijs voor dit leerrijke evenement bedraagt €130.

Het volledige programma en inschrijfformulier vindt u op: www.borstvoedingbruist.nl.

Bulletin Borstvoeding digitaal

De afgelopen maanden ontvingen we diverse keren het verzoek om Bulletin Borstvoeding actief digitaal beschikbaar te stellen. We willen graag aan dat verzoek tegemoetkomen en zullen vanaf nummer 31 het bulletin ook per e-mail in pdf-formaat verspreiden. U mag het bulletin doorsturen aan belangstellenden, mits integraal en (dus) met vermelding van copyright.

Wilt u gebruik maken van deze (gratis) service? Aanmelden kan door een mail te sturen naar info@lalecheleague.nl.

Reeds verschenen uitgaven zijn te vinden op www.lalecheleague.nl.