

Waarom je wél borstvoeding moet geven!

Borstvoeding:

Ook in deze moderne tijden blijft borstvoeding dé ideale voeding voor uw pasgeborene en baby.

Geef als het mogelijk is minstens de eerste 3 maanden na de geboorte deze meest natuurlijke voeding. Moedermelk is altijd op de juiste temperatuur, onder handbereik en direct leverbaar, dat kun je tegenwoordig niet van ieder product zeggen. Mochten er toch redenen zijn om géén borstvoeding te geven en wilt U uw baby laten opgroeien m.b.v. flesvoeding, warm deze flesvoeding echter nooit op in de magnetron, U zou trouwens nooit een magnetron moeten gebruiken, omdat het product na een magnetronconfrontatie energetisch gezien volledig “dood” voedsel is geworden. Producten na in een magnetron geplaatst te zijn bevatten alleen calorieën (brandstoffen), maar bevatten geen vitale stoffen, dus geen levensenergie meer. U zult er wel op “branden” maar echt fit en levenslustig zult U er niet meer op worden. Dit komt omdat het elektromagnetisch veld in de magnetron het product dermate vermindert c.q. verstoort en een soort energetische imprint achterlaat op het product, deze imprint verstoort de informatie van het originele product.

Alles wat wij tot ons nemen of mee in contact komen is “informatie”, d.w.z. alle materiële, emotionele en geestelijke/spirituele zaken zijn op een of andere manier informatie waar ons organisme ons materiële lichaam en ons energetische lichaam op moet reageren. Dat betekent dat het zeer van belang is waar wij ons mee inlaten of wat wij tot ons nemen, denk aan welke voeding (gewoon alledaags of bewust biologisch-dynamisch) wij nuttigen, maar ook welk emotioneel of geestelijk voedsel wij tot ons laten komen. Laten we beginnen bij het begin van ons leven en bijvoorbeeld starten met borstvoeding.

Waarom is borstvoeding goed?

Op internet kunt U 101 redenen vinden waarom borstvoeding wél goed is, daarom heb ik deze redenen voor U op een rijtje gezet.

Laten wij eens lekker egoïstisch zijn en beginnen bij de ouders.

De reden waarom het handig is voor de vader, dat is dat hij er 's nachts niet uit hoeft en soms de nachtvoedingen niet eens merkt.

Wanneer je als moeder een beetje zeker bent van jezelf, dan doe je de nachtvoeding gewoon lekker in bed en schuif je na de voeding je baby zo in het wiegje of je valt al voedend in slaap. Tegenwoordig hoef je niet altijd een luier te verschonen dus in principe hoeft U uw bed niet eens uit. Er zijn nog meer voordelen namelijk:

De risico's op allerlei soorten van kanker en ziektes worden verkleind. Ook krimpt vlak na de bevalling de baarmoeder veel sneller als er borstvoeding gegeven wordt. Door de borstvoeding komt het zogenaamde baby-ik-hou-van-jou-hormoon vrij. Dit zorgt ervoor dat de binding met je kind beter en sneller verloopt. En hoe zit het dan met de vaders zult U zich dan afvragen. Baby's lijken vaak op hun vader bij de geboorte, dat moet dan voor de binding met vader zorgen! En nog een prettige bijkomstigheid. De luiers van de baby ruiken best goed op moedermelk. Veel vrouwen stoppen met de borstvoeding omdat ze hun eigen lijf weer terug willen. Ik zou juist zeggen, ga vooral door met de borstvoeding, want uit onderzoek blijkt dat door borstvoeding te geven U uw oude figuur weer sneller terugkrijgt.

Van de 101 redenen zijn meer dan de helft ten gunste van de baby.

Het varieert van het makkelijker loskomen van het meconium (eerste poep van de baby) tot uiteindelijk een hoger IQ. Ook bij de baby wordt de kans op allerlei ziektes en allergieën verkleind.

Wat opvalt is dat bijvoorbeeld de effectiviteit van vaccinaties vergroot wordt. Wat handig is dat U altijd borstvoeding door kunt blijven geven, U kunt een baby nooit te dik maken met borstvoeding, U mag het dus altijd geven, als de baby erom vraagt. Wanneer uw baby verdrietig is of moe is en niet in slaap kan vallen doet een borst soms wonderen. Dit is totaal anders bij kunstvoeding, bij kunstvoeding zit U nogal snel aan de toegestane centiliters.

En na alle voordelen voor moeder én kind is het vooral ook gewoon heel erg handig. Wanneer er op een pak kunstvoeding staat 'Verbeterde receptuur' dan zou ik schrikken! Dat betekent dus dat het een maand eerder blijkbaar minder goed was.

Ze proberen ook altijd de moedermelk zo precies mogelijk na te maken, maar voor 100% gaat dat toch niet lukken. Geen gehannes met flessen, nieuwe spenen kopen, of overstappen op een ander merk.

Moedermelk is altijd op de juiste temperatuur en heeft altijd de beste samenstelling voor uw eigen baby. Borstvoeding is ook gewoon goedkoper, het is nagenoeg gratis.

Met een paar goede voedingsbeha's, een kolfmachine en een doos zoogkompresen bent U er al bijna.

En laten we even bij het begin beginnen, de borsten van een vrouw zijn uiteindelijk op de eerste plaats evolutionair “geschapen” om borstvoeding mee te geven!

Wanneer is borstvoeding echter niet goed of minder ideaal?

Er zijn natuurlijk ook van allerlei redenen om niet over te gaan op borstvoeding, één van die redenen is uitputting van de moeder na de bevalling, waardoor de borstvoeding zelfs niet op gang kwam.

Een andere reden is medicatiegebruik van de moeder, waardoor het zelfs onverstandig is om borstvoeding te geven (medicamenten die de moeder moet gebruiken voor haar eigen gezondheid kunnen schadelijk zijn voor het kind, drugverslaafde moeders etc.), en nog vele andere oorzaken en redenen die onze keuze om wel of niet borstvoeding te geven kunnen beïnvloeden.

Nog een reden om geen borstvoeding te geven is bijvoorbeeld de borstvoeding bevat te weinig voedzame, nuttige bestanddelen waardoor uw baby niet voldoende groeit of zelfs afvalt, ook dit is een reden om de borstvoeding af te bouwen of om volledig te stoppen of om extra bijvoeding te geven.

Weigeren van de borst door het kindje zelf kan ook een reden zijn om helaas te moeten stoppen, want uw kind moet flink drinken/eten vooral in de eerste weken en maanden na de geboorte.

Voordelen van borstvoeding!

Ik begin met de voordelen voor de baby, daarna volgen de voordelen voor de moeder.

Gezondheidsvoordelen

In het algemeen heeft borstvoeding de volgende voordelen voor de baby:

- het opbouwen van immuniteit
- preventie tegen allergieën
- preventie tegen diabetes
- preventie tegen bepaalde soorten jeugdanker

Hoe langer je voedt en hoe meer een baby moedermelk krijgt, hoe groter het effect van deze voordelen. Dat betekent natuurlijk *niet* dat je kind deze bovengenoemde ziektes niet meer zou kunnen krijgen.

Maar als je een grote groep langdurig borstgevoede kinderen vergelijkt met een groep die minder lang (of helemaal geen) borstvoeding heeft gehad, dan blijkt dat de genoemde ziektes het minst voorkomen in de groep die het langst borstvoeding heeft gehad. En als er ziektes voorkomen, dan verlopen deze ziektes minder ernstig bij de borstgevoede kinderen.

Interactieve voordelen

Daarnaast zijn er 'interactieve' voordelen verbonden aan lang voeden. Uw kind kan het drinken aan de borst (ook al is het maar even) letterlijk gebruiken om bij te tanken in zijn drukke peuterbestaan, het kind heeft even een rustmoment. Waar andere peuters soms niet de tijd nemen om goed te eten en te drinken, blijken borstgevoede peuters dankzij de rustmomenten aan de borst goed te voldoen aan hun voedingskundige behoeften.

Gemak bij ziekte

Tijdens ziekte blijkt vaak hoe makkelijk borstvoeding is: waar menig zieke peuter niet wil eten of drinken, of het slecht binnenhoudt, drinken peuters aan de borst genoeg om voldoende vocht binnen te krijgen en te houden.

Moedermelk werkt als een natuurlijke ORS (oral rehydration solution), een mengsel van zout en suiker dat je oplost in water, ter vervanging van de flesvoeding bij een zieke baby. Het zout in de ORS zorgt ervoor dat de suiker beter opgenomen wordt.

Voordelen voor de moeder

De voordelen zijn voor moeder en baby dosisafhankelijk. Dus hoe langer een moeder haar baby voedt, hoe groter de voordelen.

- een verlaagde kans op osteoporose (botontkalking)
- een verlaagde kans op borstkanker en baarmoederkanker
- een verlaagde kans op ouderdomsdiabetes

Verlichting van al bestaande klachten

Sommige moeders, die al een aandoening hebben, merken dat ze tijdens het geven van borstvoeding minder last hebben van:

- migraine
- reumatische aandoeningen
- de symptomen van bekkeninstabiliteit

Deze moeders ervaren een verlichting van de klachten zolang ze blijven voeden. Dat maakt hun dagelijks functioneren een stuk makkelijker.

Borstvoeding zal weliswaar niet eeuwig duren, maar juist in deze periode dat het leven extra zwaar is (met een baby of een klein kind) kan het de zorg en bijkomende zorgen enigszins verlichten.

Conflict tussen de ratio en de emotie:

Eigenlijk zou het geven van borstvoeding een natuurlijke impuls moeten zijn van de moeder zelf, maar het is tegenwoordig niet ongewoon dat de moeders van nu ver af staan van hun oergevoel en hun moederinstinct of dit moedergevoel ernstig weten te onderdrukken c.q. weten te maskeren of “wegrationaliseren”, en van allerlei redenen voor zichzelf en voor de omgeving weten te bedenken om toch maar geen borstvoeding te moeten geven. Ze halen alles uit de “geestelijke” kast, zoals het belang van binding van het kind met de vader of het past gewoon niet in het zakelijke financiële “plaatje”: tweeverdieners die niet in hun huis kunnen blijven wonen als mama haar werk zou moeten opgeven, als mama zou kiezen voor het voeden van én aanwezig zijn en “er dus echt zijn” voor de kinderen, alsof “moederschap” tegenwoordig geen echte volwaardige baan is!

Mijns inziens zijn onze vrouwen en moeders de belangrijkste voorbereiders van de toekomstige mensheid.

Helaas zijn we de laatste 30 jaar met zijn allen toch wel een beetje af van het oorspronkelijke oerprogramma (Mother Nature).

Of dit werkelijk een verbetering is dat valt te betwijfelen, maar neemt U maar van mij als arts aan, dat het in de eerste maanden voor uw kind beter is om een sterke moederkind binding aan te gaan, dan een vaderkind binding. Papa mag natuurlijk ook best de fles geven, en

volgens mij maken deze ouders/vaders zichzelf wijs dat zoiets nuttig of in het belang is voor het kind. Ik denk dat deze vaders de aandacht eerder zelf nodig hebben dan dat hun kind deze affectie nodig heeft. Vaders hebben m.i. later een belangrijke rol in de opvoeding van hun kroost, laat de eerste weken en maanden nu maar aan de vrouwen c.q. moeders over. Zorg als vader in deze fase maar voor voldoende gunstige omstandigheden voor je vrouw en je kind en dat in de breedste zin van het woord en dat binnen de mogelijkheden van jullie eigen situatie. Doe vooral wat bij jezelf en/of jullie beiden past en ga zeker niet doen wat er van de buitenwereld verwacht, opgelegd wordt. Dat de moeder haar baby borstvoeding geeft of althans de intentie heeft om dat te willen doen, dat is een oerprincipe dat in de natuur al miljoenen jaren bestaat, dus deze reeds gedurende vele eeuwen, zelfs miljoenen jaren overgeleverde oergevoelens, inzichten en principes zullen voorlopig wel niet veranderen, de mens is echter vaak enigszins eigenwijs en denkt het toch beter te weten dan moeder “Natuur”.

Uiteraard er zijn nog vele honderden andere redenen om juist wél borstvoeding en er zijn net zoveel redenen te bedenken om juist geen borstvoeding te geven, doe vooral wat bij jou of jullie past en wat binnen de huidige omstandigheden mogelijk is, luister naar je gevoel c.q. je inwendige moedergevoelen maar gebruik ook af en toe je verstand als ondersteuning en neem dan pas een beslissing.

Tot zover dit summiere artikel over borstvoeding!

Volgende week zal ik een sluier oplichten betreffende vaccinaties die wij onze kinderen laten toedienen en de voordelen én nadelen hiervan!

Vriendelijke groeten dokter Roxs

2 april 2010