



# COMMUNICEREN OVER BORSTVOEDING

Communiceren over borstvoeding is meer dan alleen het uitwisselen van informatie. Inlevingsvermogen is erg belangrijk. Een vrouw die twijfelt benader je anders dan een vrouw die uitgeput is van een zware bevalling. 'Probeer een goede band met je kraamvrouw op te bouwen.'

Volgens kraamverzorgende en lid van Platform Borstvoeding Joke de Jongh begint een goede communicatie over borstvoeding met wederzijds respect. 'Probeer een goede band met je kraamvrouw op te bouwen', vertelt ze. 'Zorg dat je weet waarover je 't hebt, en geef de borstvoedingsinformatie die bij de dag past. Dus geen informatie over stu-

wing of regeldagen op dag één of twee! Borstvoeding verandert van dag tot dag, vooral in de kraamweek.' Bij goede communicatie draait het niet alleen om het uitwisselen van informatie. Inlevingsvermogen in de situatie is erg belangrijk. Joke: 'Als een kraamvrouw hyper is, probeer ik vooral rust over te brengen. Ik geef dan niet te veel

informatie, praat rustig en doe niet meerdere dingen tegelijk. Als een ouder broertje of zusje bijvoorbeeld aandacht vraagt, dan stop ik met vertellen.'

## TWIJFEL

'Tijdens de voorlichting over borstvoeding wordt de vader nog wel eens verge-



Deze serie gaat over borstvoeding. Heb jij een vraag over borstvoeding? Stuur dan een e-mail naar: [kraamsupport@y-publicaties.nl](mailto:kraamsupport@y-publicaties.nl).

mie de Jong op. 'Maar hij moet ook weten hoe het moet, zodat ze samen de avonden en nachten kunnen doorkomen. Ik betrap me er ook wel eens op dat ik alleen tot de moeder spreek, maar de vader hoort er ook bij. Ik hoorde laatst tijdens een lezing dat van alle vrouwen die succesvol borstvoeding geven, 98 procent van de mannen erachter staat.'

Als een kraamvrouw twijfelt of ze haar kind met de borst wil voeden, is volgens Joke vooral een 'objectieve' voorlichting nodig. 'Vraag haar waarom ze twijfelt. Vaak komt die twijfel voort uit angst dat het niet zal lukken. Dat los ik op door te vertellen over de principes van de borstvoeding waardoor borstvoeding bijna altijd lukt: op verzoek voeden, letten op honger signalen, de baby dicht bij je houden en zo veel mogelijk bij je in bed laten liggen als je wakker bent. Ook vertel ik dat ik de eerste week bij haar ben om haar met de borstvoeding te helpen. 'Daarna is de keus aan de kraamvrouw en wacht ik tot zij haar besluit neemt. Wat zij ook besluit, ik accepteer en respecteer haar keus en help haar met borst- of kunstvoeding. Ook vraag ik zonder waardeoordeel waarom ze dit heeft besloten en hoe ze zich voelt en probeer ik met haar mee te leven. Ik ben pro borstvoeding, maar ik vind de autonomie van de kraamvrouw belangrijk.'

## GEZOND PESSIMISME

Ook De Jong probeert kraamvrouwen niet over te halen als ze geen borstvoeding willen geven. 'Dat is verspilde energie. Je kunt ze niet verplichten. Dat heb ik in de loop der jaren wel afgeleerd, hoewel het wel frustrerend is. Sinds een jaar werk ik in een ziekenhuis en we merken hoe enorm laag de motivatie van sommige moeders is om zich in te zetten voor hun baby. Ze zijn aan het bellen en hebben het zo druk met bezoek en andere dingen dat ze amper op hun kind letten, terwijl die in een bedje ernaast aan het zoeken is. Er hoeft ook maar iets tegen te zitten met de borstvoeding en ze stoppen ermee.

Dat is jammer.' Dit komt volgens haar ook omdat slechts een deel van de kersverse ouders zich op borstvoeding heeft voorbereid door bijvoorbeeld een borstvoedingscursus te volgen. 'Als moeders van tevoren weten dat borstvoedingsproblemen kunnen ontstaan, zijn ze eerder geneigd erdoorheen te bijten, vooral als ze ook van oplossingen weten. Een soort gezond pessimisme. Als ze alleen maar positieve verwachtingen hebben, redden de moeders het niet, tenzij alles natuurlijk goed gaat. Ik geef zelf ook borstvoedingscursussen en halverwege de cursus hoor ik soms van moeders die een tweede of derde kind krijgen: "als ik dit toen had geweten, had ik het de vorige keren wel volgehouden".'

## ONDERVOEDING

Bij onzekere kraamvrouwen laat Joke zien dat de baby tevreden is en het gewicht in orde is. 'Ik moedig haar aan en benadruk dat het goed gaat. Als een kraamvrouw tijdens de eerste dagen bijvoorbeeld zegt dat er nog maar zo weinig melk uitkomt, vertel ik haar dat het door vaak aanleggen echt op gang komt.' Soms is een moeder terecht ongerust. 'Dan lijkt de baby bijvoorbeeld tevreden, maar valt hij toch te veel af. In zo'n situatie overleg ik met de verloskundige en let ik extra goed op signalen van stille ondervoeding. Sommige baby's zijn te suf om te huilen, maar

ondervoeding zie je bijvoorbeeld ook als je de babyhuid omhoog trekt en de huid zo blijft staan.'

Ook De Jong maakt in haar werk onzekere moeders mee. Ze geeft vooral veel complimenten als dingen goed gaan en levert handvatten bij dingen die nog moeilijk gaan. 'Als een moeder zegt dat ze twijfelt of een baby wel uit haar borsten kan drinken, probeer ik dat te weerleggen. Ieder kind kan wennen aan de tepels van zijn moeder! Leg de baby na de bevalling bloot op de buik van z'n moeder en laat hem ongestoord zoeken. Een natuurlijke start is zo belangrijk.'

## GOED BEGIN

Na een zware bevalling of complicaties heeft een kraamvrouw soms extra begeleiding nodig. 'Als die niet in de kraamweek wordt gegeven, vergroot dat de kans op vroegtijdig stoppen', weet De Jong uit ervaring. Als het aanleggen en effectief drinken in de eerste 48 uur niet goed is gelukt, adviseert zij dan ook een lactatiekundige in te schakelen. 'Men vindt dat vaak te duur of denkt het zelf te kunnen, maar als de problemen niet opgelost worden en je pas aan het eind van de kraamweek een lactatiekundige inschakelt, is de kraamvrouw al zo aan het eind van haar Latijn dat ze borstvoeding vaak niet meer ziet zitten. Ook bij borstvoeding geldt: een goed begin is het halve werk en voorkomen is beter dan genezen!' •

## Tips voor goede communicatie

- Informeer de vrouw tijdens haar zwangerschap en begeleid haar in haar keuze.
- Respecteer en accepteer de keuze van je kraamvrouw.
- Geef informatie mondjesmaat en op rustige momenten.
- Pak moeilijkheden snel en vakkundig aan.
- Laat onzekere kraamvrouwen zien dat de baby tevreden is.
- Laat zo nodig nog tijdens de kraamweek een lactatiekundige meekijken. Geef alleen informatie over de dag zelf en de volgende dag.