



Foto: Roel Burgler

MYRTE VAN LONKHUIJSEN

KraamSupport sprak met lactatiekundige Myrte van Lonkhuijsen, sinds maart vorig jaar de voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL). 'Veel moeders stoppen kort na de kraamweek met borstvoeding.' Tekst: Ingeborg Hoogsteen

'Moeder en kind staan bij ons voorop', zegt Myrte van Lonkhuijsen, de nieuwe voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL). Samen met Heleen Hilgers bestiert zij het Borstvoedingscentrum Amsterdam. 'Borstvoeding

is belangrijk maar niet tegen elke prijs. Als iemand weet hoe moeilijk borstvoeding kan zijn, is het een lactatiekundige. Door problemen als tepelkloven of een te korte tongriem kan borstvoeding voor sommige moeders heel complex zijn.' Van

Lonkhuijsen komt in haar praktijk soms schrijnende gevallen tegen. 'Zoals een moeder die huilend van de pijn en met spuugdoekjes tussen haar tanden aan het voeden was. Na een paar tips ging het al stukken beter. Maar jammer dat ze een



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

maand onnodig pijn heeft geleden. Pijn tijdens het voeden is niet normaal en moet serieus genomen worden.'

NATUURLIJK

Niet altijd is één consult voldoende om een borstvoedingsprobleem op te lossen. Van Lonkhuijsen: 'Moeders verwachten dat vaak wel, maar tepels laten helen of een moeder in conditie krijgen, kost tijd. Nog steeds wordt gedacht dat borstvoeding iets natuurlijks is en dus vanzelf gaat, maar moeder en kind moeten het leren.' Onlangs kwam de lactatiekundige bij een baby van tien dagen oud die niet aan de borst wilde drinken. 'De kraamverzorgende had de zorg net afgesloten en niemand begreep waarom het niet lukte. De baby bleek lange tijd ingedaald te zijn geweest waarbij zijn kaak klem had gezeten. Dat zo'n kind nog niet effectief aan de borst drinkt, is niet gek. Zijn hele hoofdje was vervormd. En dan wordt er ook nog gezegd dat als het op dag zeven nog niet goed gaat, het een moeilijk verhaal wordt. Wij hebben die moeder laten kolven, haar geleerd goed aan te leggen en borstcompressie laten toepassen om het kind het zo makkelijk mogelijk maken. En met die uitleg ging het prima.'

ENERGIE

Tijdens haar werk komt ze ook succes verhalen tegen. 'In een borstvoedingscafé zag ik een goed gevoede tweeling van zes weken, allebei met een enorm korte tongriem. Volgens de boeken had borstvoeding niet gekund. Maar die baby's kwamen met z'n tweeën een pond per week aan! Of het de moeder niet uitputte? Borstvoeding kost moeders helemaal niet zo veel energie als soms wordt verondersteld. Als je gezond bent, gaat het lichaam efficiënter om met voedsel. Ik heb die moeder overigens wel naar de KNO-arts doorverwezen omdat haar kinderen door de te korte tongriemen steeds onrustiger

gingen drinken en de moeder pijnlijke tepels kreeg.'

GOEDE START

Van Lonkhuijsen vindt het jammer dat de meeste aandacht rond borstvoeding zich op de kraamweek richt. Zo denken veel moeders ten onrechte dat een gemiddelde borstvoeding drie kwartier moet duren. 'Maar dat is alleen in de eerste weken zo. Daarna gaat het vaak veel sneller. Ook weten veel vrouwen niet dat borsten acht tot negen weken na de bevalling weer zacht worden en baby's dan sneller gaan drinken. Ongeacht hoeveel melk je hebt. Baby's gooien daarnaast ook de volgorde om. Een jong kind drinkt de eerste borst helemaal leeg en neemt een toetje bij de tweede. Een ouder kind drinkt eerst een voorafje en drinkt daarna de tweede borst helemaal leeg. Dat moet je weten.' Ze ziet het dan ook als taak van de kraamzorg om ouders beter voor te bereiden op de borstvoedingsperiode na de kraamweek. 'Veel moeders stoppen kort na de kraamweek met borstvoeding. De kraamzorg zou moeten investeren in een opleiding over borst-

voeding na de kraamweek.' In een interview in Het Parool liet Heleen Hilgers weten voeden op verzoek een 'achterhaalde kreet' te vinden. Van Lonkhuijsen: 'Voeden op verzoek is goed maar je moet weten hoe je een verzoek moet herkennen. Als een kind net 2,5 uur heeft geslapen, heeft het ongetwijfeld honger. Maar bij een kind dat permanent om eten vraagt en heel onrustig is, hoef je niet alles op te lossen met eten. Je moet goed kijken wat het verzoek is. Misschien is het kind moe of verveeld.' Uit onderzoek blijkt dat voorraadholtes voor melk niet bestaan. Bestaan regeldagen daarom ook niet? 'Regeldagen bestaan wel, maar kunnen nu anders geïnterpreteerd worden. Niet als "te weinig melk en dus honger", maar als "ik voel me niet fijn dus mag ik eten en een knuffel", wat beter is voor het zelfvertrouwen van moeders.' Myrte vindt het geweldig dat er eindelijk gedegen onderzoek wordt gedaan naar borstvoeding. 'Het wordt de komende jaren een uitdaging om oude overtuigingen aan te passen aan de nieuwe inzichten. Zonder meteen op de loop te gaan met elk nieuwtje.' ●

Tips

Myrte van Lonkhuijsen heeft voor kraamverzorgenden een aantal tips:

- Je hoeft niet alles op te lossen in de eerste week. Kom je er zelf niet uit, vraag dan hulp!
- Zoek informatie over hoe voeden na de eerste week gaat, zodat je ouders daarop kunt voorbereiden.
- Neem eens contact op met een vrijwillige borstvoedingsorganisatie in je regio zodat je weet naar wie je doorverwijst en wat diegene je cliënten kan bieden.
- Bezoek een keer een borstvoedingscursus voor ouders om te weten wat er bij hen speelt.
- Ga eens naar een borstvoedingscafé. Kijk daar hoe een groter kind drinkt en welke vragen ouders twee tot drie maanden na de kraamweek hebben.
- Vertel ouders waar ze terecht kunnen met hun toekomstige vragen: bij een lactatiekundige, borstvoedingsorganisatie of consultatiebureau.