



SBO-CONGRES 'BORSTVOEDING BLIJFT'

Tijdens het vierde congres van de Samenwerkende Borstvoedingorganisaties in congrescentrum de Reehorst in Ede deelden sprekers uit binnen- en buitenland hun kennis over borstvoeding. Journalist Ingeborg Hoogsteen doet verslag van de presentaties over oxytocine en nachtvoedingen. Tekst: Ingeborg Hoogsteen

De Zweedse hoogleraar fysiologie Kerstin Uvnäs-Moberg beet het spits af op het vierde congres van de Samenwerkende Borstvoedingorganisaties (SBO). Zij gaf een lezing over de rol van oxytocine als innerlijke leidraad voor het moederschap. Oxytocine, ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd, speelt een belangrijke rol bij de hechting van moeder en kind.

VERLANGEN

Uvnäs-Moberg is moeder van vier kinderen en auteur van het boek *De oxytocine factor*. Ze begon bijna vijftientig jaar geleden met wetenschappelijk onderzoek naar oxytocine nadat ze tijdens haar zwanger-

schappen en borstvoedingperiodes merkte dat oxytocine een grote invloed op haar had. 'Een rust maakte zich van me meester en ik ervoer een groot verlangen om met anderen te communiceren.'

Tijdens de bevruchting, de bevalling en de borstvoeding heeft oxytocine een belangrijke functie. Zo zorgt het hormoon er tijdens de bevalling voor dat de spieren van de baarmoeder samentrekken zodat de baby uitgedreven kan worden. Ook activeert het de spieren in de borsten om tijdens het voeden de melk te laten toeschieten. 'Als hij de kans krijgt vindt de baby na de geboorte zelf de weg naar de moederborst', zegt Uvnäs-Moberg. 'Terwijl het

kindje de tepel zoekt, masseert het de borst met z'n handjes. Dit veroorzaakt impulsen van oxytocine, die zich door het lichaam van de moeder verspreiden.'

HUID-OP-HUID

Tijdens dit contact zorgt oxytocine er ook voor dat de baby rustig wordt. 'Baby's die op de blote buik van de moeder liggen, blijken minder vaak te huilen. We hebben onderzoek gedaan naar de huiltijd tijdens de eerste negentig minuten na de bevalling. Daaruit bleek dat baby's die huid-op-huidcontact met hun moeder hadden gemiddeld twintig seconden huilden, terwijl pasgeborenen die niet op de blote buik van de



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

moeder lagen 680 seconden van de negentig minuten huilden.' Volgens Uvnäs-Moberg is het dan ook belangrijk om huid-op-huidcontact direct na de geboorte te stimuleren en dat in de kraamweek te blijven doen. De effecten van oxytocine zijn namelijk de eerste uren na de bevalling tot aan het eind van de eerste week het sterkst. Ook vertelde ze tijdens haar lezing dat baby's door dit contact beter hun temperatuur op peil kunnen houden. 'Pasgeborenen worden vaak in couveuses of warme bedjes gelegd, maar onderzoek toont aan dat de lichaamstemperatuur van baby's die huid-op-huidcontact met hun moeder hebben toeneemt en dat die twee uur na de bevalling veel warmer zijn dan baby's die in een warm bedje liggen. Dit komt doordat de borst van de moeder warmer wordt tijdens huid-op-huidcontact en omdat melkproducerende borsten warmer zijn dan borsten die geen melk produceren.'

ANGST EN STRESS

Huid-op-huidcontact zorgt volgens Uvnäs-Moberg voor minder stress en angst bij zowel moeder als kind. En beiden zouden minder gevoelig zijn voor pijn. Maar oxytocine levert volgens haar in sommige gevallen ook een verhoging van angst en stress op. 'Moeders die borstvoeding geven kunnen soms een toegenomen bezorgdheid ervaren, zich angstig voelen wanneer ze gescheiden worden van hun baby en een voorkeur hebben voor bekende plaatsen en andere mensen en het onbekende mijden.'

DOORSLAPEN

Psycholoog en moeder van drie Femke van Roozendaal-Hendriks gaf een presentatie over nachtvoedingen met de titel: 'En, slaapt ie al door?' Ze volgde onlangs de opleiding tot lactatiekundige en deed onderzoek naar de maatschappelijke en individuele verwachtingen

rond nachtvoedingen. 'Ouders denken dat doorslapen normaal en logisch is. Maar is dat wel zo?' In de praktijk blijkt namelijk dat het gros van de baby's van zes maanden nog één tot drie nachtvoedingen krijgt. 'Baby's van twintig weken krijgen gemiddeld per nacht 1,8 voedingen. Ter vergelijking: in Sri Lanka krijgen kinderen van één jaar nog 4,8 nachtvoedingen en van drie jaar 2,4 voedingen. Twintig procent van de dagelijkse melkconsumptie wordt in de nacht gedronken.'

DIEPE SLAAP

Van Roozendaal concludeert in haar onderzoek dat regelmatig voeden, ook 's nachts, gebruikelijk is door de snelle vertering van borstvoeding. 'Frequent voeden is belangrijk voor zowel de baby als de moeder. Beiden hebben nachtvoedingen nodig! Het is belangrijk voor de hersenontwikkeling van de baby en de behoefte aan nabijheid. De moeder krijgt een hogere prolactinespiegel, de melkproductie gaat omhoog, ze is minder vruchtbaar en de kwaliteit van de slaap gaat omhoog.' Volgens Van Roozendaal zorgt het hormoon oxytocine ervoor dat

moeder en kind snel na de voeding weer in slaap vallen. 'Na een nachtvoeding vallen moeder en kind vaak vrijwel meteen in diepe slaap. Die diepe slaap komt door de verhoogde prolactinespiegel. Gedurende het etmaal verschilt de samenstelling van de melk. Zo is het melatoninegehalte 's nachts hoger en dat heeft een slaapverwekkend effect.'

VERWACHTINGEN

Hoewel moeder en kind volgens haar onderzoek nachtvoedingen nodig hebben, denkt de huidige maatschappij daar anders over. 'Men vindt dat nachtvoedingen alleen tijdens de eerste weken, maanden nodig zijn. Rond een maand of drie hoort een baby door te slapen. Borstvoeding wordt belangrijk gevonden, als het maar niet te veel vraagt van de moeder. Er zijn veel maatschappelijk geaccepteerde redenen om te stoppen. Is een baby bijvoorbeeld onrustig? Dan wordt vaak gezegd dat moeder te weinig melk heeft en beter kan stoppen. Borstvoeding komt hierdoor in gevaar! Wat we hieraan kunnen doen? Vooral proberen de verwachtingen aan de realiteit aan te passen.' ●

Borstvoedingsprijs 2010

Tijdens het congres werd de SBO Borstvoedingsprijs 2010 uitgereikt aan Chella Verhoeven. Deze prijs, in de vorm van een beeldje van een voedende moeder, is bedoeld voor iemand die zich bijzondere verdienstelijk heeft gemaakt voor het bevorderen van borstvoeding in Nederland. Verhoeven heeft het Moedermelknetwerk opgezet. Dit netwerk bemiddelt in moedermelk. Als een moeder zelf geen borstvoeding kan geven, dan kan haar baby afgekolfde melk van een andere moeder krijgen. Verhoeven inspireerde het Sophia Kinderziekenhuis, dat nu als eerste ziekenhuis in Nederland weer een moedermelkbank heeft. Buiten Nederland bestaan moedermelkbanken al lang, maar in Nederland werden die op een gegeven moment opgeheven. Naast haar werk voor het Moedermelknetwerk is Verhoeven moeder van vijf kinderen, actief bij Vereniging Borstvoeding Natuurlijk en volgde ze de opleiding tot lactatiekundige.