



## VOEDEN OP VERZOEK

Sinds de jaren zeventig kregen steeds meer moeders het advies om op verzoek te voeden. Deze methode die het voeden op gezette tijden verving is echter niet nieuw. 'Moeders voeden al eeuwenlang op intuïtie.' Tekst: Ingeborg Hoogsteen

Vanaf het einde van de negentiende eeuw kwam het voeden volgens schema in zwang. Vrouwen hebben echter eeuwenlang hun kinderen intuïtief gevoed. 'Ze keken en luisterden naar hun baby en wisten wanneer hun baby wilde drinken', vertelt Annette Drop, lactatiekundige IBCLC in Delft. 'Maar toen ging de medische wereld zich ermee bemoeien en kwam deze met voedingsschema's aan. Artsen geloofden dat het voeden van baby's door de klok bepaald moest worden. Baby's werden anders te veel verwend. Vrouwen moesten ineens doen wat de dokter zei. Die had er immers voor geleerd en er verstand van.'

### OUDE ZEER

Drop komt in haar praktijk vaak moeders van kraamvrouwen tegen die achteraf ook graag borstvoeding hadden willen geven of langer hadden willen doorgaan. 'Aan hen werd indertijd verteld dat hun melk niet goed was, dat ze niet genoeg melk hadden of niet op de juiste manier voedden, en dat ze moesten stoppen. Of het werd hun meteen afgeraden. Nu zien ze dat het hun dochters vaak wel lukt. Ik kom veel oude zeer tegen bij deze oudere generatie. Ze voelen zich schuldig of hebben het gevoel dat ze gefaald hebben. Maar ook deze moeders deden hun best, maar

moesten het doen met de informatie die ze toen kregen.'

### VERANDERING

Vanaf de jaren zeventig kwam er langzaam verandering in de manier waarop er naar borstvoeding werd gekeken. Het bleek dat vrouwen meer succes hadden met borstvoeding als ze de aanwijzingen van hun baby volgden en niet naar de klok keken. Voeden op verzoek houdt in dat de baby wordt gevoed als hij erom vraagt. Drop: 'Hij kan zomaar om twaalf of meer voedingen per dag vragen. Eigenlijk ieder moment dat hij wakker is. Maar niet



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).

elke borstvoeding hoeft even lang te duren.'

### ENERGIERESERVES

Signalen die op honger kunnen wijzen zijn: zuigen op de lipjes, zoeken met de handjes, sabbelen op de knuistjes, zoeken naar de tepel en onrustig bewegen met het hoofdje. 'Maar ook smakgeluidjes maken, het tongtje naar buiten steken en het bewegen van de handjes en oogjes. Dat zijn allemaal tekenen waarmee de baby om voeding vraagt. Het beste is om de baby te voeden bij de eerste hongersignalen. Als hij huult dan moet je hem eerst troosten en kalmeren voordat je hem kunt aanleggen, en dan is er al waardevolle energie verloren gegaan. Zeker bij pasgeborenen die nog niet zoveel energiereserves hebben, kan dit net het verschil zijn tussen een goede voeding en een minder goede voeding. Gewoon omdat het kindje al te moe is.'

### SLAAPRITME

Geven alle baby's duidelijke signalen af? 'Je hebt ook rustige en tevreden baby's die op subtielere wijze hun signalen afgeven. Juist bij deze baby's is het belangrijk de tijd tussen voedingen in de gaten te houden en de baby dicht bij de moeder te houden. Laat het kindje ook 's nachts dicht bij de moeder slapen. Hierdoor nemen moeder en baby vaak elkaars slaapritme over en worden ze tegelijk wakker, wat de nachtvoedingen minder zwaar maakt.'

### NATUURLIJK PROCES

Volgens de lactatiekundige heeft voeden op verzoek alleen maar voordelen. 'De baby bepaalt hoe vaak hij aangelegd wordt en hiermee beïnvloedt hij het

natuurlijke proces. Vraag en aanbod van de melkproductie worden makkelijker en beter op elkaar afgestemd. Door frequent aan te leggen zorg je voor een goede start van de borstvoedingsperiode – een belangrijke investering voor de langere termijn. Voed je op de klok dan komt de borstvoeding vaak niet goed op gang, met het risico dat het kind niet goed groeit en vaak huult.'

### TE VEEL

Krijgen sommige baby's door voeden op verzoek niet te veel melk binnen? 'Met een normale melkproductie valt dat erg mee, maar je hebt een enkele keer wel eens moeders met een ruime melkproductie. Een te ruime melkproductie kan worden teruggebracht door vaak te voeden, maar minder vaak van borst te wisselen. Het is belangrijk dat de baby aan de borst kan drinken tot hij zelf loslaat. Als de baby snel weer om een voeding vraagt kan de moeder dezelfde borst nog eens aanbieden. Het is aan te raden om

in zo'n situatie te overleggen met een lactatiekundige.'

### NIET INGEWIKKELD

Door rooming-in, waarbij de kraamvrouw en haar baby dag en nacht op één kamer verblijven, kunnen moeders steeds de baby zien en dus sneller de signalen herkennen, vertelt Drop. 'Leg haar uit op welke signalen ze moet letten. Een baby kan echt heel goed zelf aangeven wanneer hij wil drinken. Zorg dat de kraamvrouw zelfredzaam is. Twee derde van haar tijd ben jij er als kraamverzorgende niet bij.' Sommige moeders denken dat bij voeden op verzoek de baby haar dagritme volledig bepaalt en dat zij haar vrijheid kwijtraakt. Maar zo strak hoeft ze dat niet op te vatten, volgens Drop. 'Wil ze even iets voor zichzelf doen, dan kan ze de baby aanleggen en alvast wat geven. Wil een baby niet drinken, dan heeft hij kennelijk nog niet veel trek. Dat geeft moeders wat meer vrijheid.'

## Tips

- Leg de kraamvrouw uit met welke signalen de baby aangeeft dat hij honger heeft.
- Leer haar de vroege voedingssignalen zelf herkennen.
- Geef de baby bij de eerste hongersignalen aan de moeder voor een borstvoeding.
- Laat de baby dicht bij de kraamvrouw slapen.
- Wacht niet tot de baby begint te huilen, dan lukt het aanleggen minder goed.
- Leer de kraamvrouw hoe ze kan herkennen of de baby genoeg binnen krijgt door uitleg te geven over het aantal luiers en de groei. Een fijn hulpmiddel hiervoor is te vinden via deze link: <http://www.borstvoedingboek.com/docs/kraamlogboek.pdf>.