

'Mama, ik wil tiet'

Marilyn, Anneroos en Tessa zijn zogenaamde langvoerders: ze geven hun drie- en vierjarigen nog steeds borstvoeding, en worden daar soms vreemd op aangekeken. "Prima als anderen er iets van vinden, maar ik weet zelf wat goed is voor mijn kind."



'Zolang het voor mij prettig voelt en het voor Tobias wat toevoegt, blijf ik doorgaan'

Tessa (43, voedingscoach) is moeder van Ruben (14), Job (11) en Tobias (4) en getrouwd met Gert-Jan (51). Tobias voedt ze nog één keer per dag.

"De vierde verjaardag van Tobias leek me een mooi moment om te stoppen. Ik vond het wel goed zo. Totdat Tobias echt vier jaar werd en ik me bedacht. Hij haalt nog zo veel troost en rust uit mijn borst. Het is maar één keer per dag, voor het slapengaan, en ik heb er zelf geen last van. Waarom zouden we dan stoppen? Ik ben veganist en voed Tobias ook zo op. Kunstvoeding is dus geen optie voor ons, want die bevat koe- of geitenmelk. Daarom wist ik al tijdens de zwangerschap dat ik hem borstvoeding wilde geven. Bij mijn twee oudste zoons uit een eerder huwelijk heb ik dat ook gedaan, maar helaas veel korter dan bij Tobias. Bij Ruben had ik te weinig kennis over borstvoeding. In mijn omgeving was het toen heel normaal om die maximaal zes maanden te geven. Mijn vader overleed in die periode en dat was een pittige tijd. Omdat ik erg verdrietig en vermoeid was, stapte ik na vier maanden over op flesvoeding, dat was toch iets makkelijker. Bij Job ging ik me meer in borstvoeding verdiepen. Zo ontdekte ik dat kinderen die langer borstvoeding krijgen later minder kans hebben op overgewicht, infecties en ontstekingen. Uiteindelijk ben ik bij Job na negen maanden gestopt. Omdat ik in scheiding lag en daar veel stress van had, werd de borstvoeding me te veel. Ik had het nodig dat mijn lijf weer van mij was."

ÉÉN KEER PER DAG

"Bij Tobias besloot ik langer te voeden. Hoe groter

hij werd, hoe meer ik merkte hoeveel hij aan de borstvoeding had. Wat niet iedereen weet, is dat de samenstelling van je melk verandert als je kind ouder wordt. In eerste instantie bevat die vooral voeding, maar later is het meer een extra bescherming. Op de een of andere manier weten kinderen dat ook. Zodra Tobias ziek wordt, wil hij bijvoorbeeld meer en vaker drinken en de volgende dag is hij dan weer helemaal opgeknapt. Mooi hoe dat werkt.

Ik geef toe: soms is borstvoeding geven vermoeiend. Niet weer, dacht ik vroeger weleens. Nu vind ik het geen probleem meer, het is ook nog maar één keer per dag. Ik heb trouwens weleens een sneer gekregen van iemand uit mijn omgeving waarom ik er niet mee stopte. Ik ging er niet op in, maar vanbinnen deed het pijn, het idee dat je het volgens een ander niet goed doet. Ik wil alleen maar het beste voor mijn kind. Zolang de borstvoeding voor mij nog prettig voelt en ik het idee heb dat het voor Tobias wat toevoegt, blijf ik doorgaan. Overigens zie ik Tobias niet nog uit de borst drinken als hij bijvoorbeeld zes is. Ik denk dat hij er dan ook geen behoefte meer aan heeft, maar anders is dat voor mij de grens. Mocht hij dan nog willen drinken, dan zeg ik dat het op is." →

'IK HEB WELEENS EEN SNEER GEKREGEN VAN IEMAND: WAAROM IK ER NIET MEE STOPTE. VANBINNEN DEED DAT PIJN'



‘Natuurlijk word ik er weleens gek van, steeds die borst eruit’

Marilyn (26, influencer) is moeder van Mila (5), Mees (4) en Merel (3), en veertien jaar samen met Maxim (27, student rechten). Ze geeft al meer dan vijf jaar borstvoeding.

“Eigenlijk heb ik er nooit over nagedacht. Ik werd op mijn twintigste zwanger van Mila en gaf haar vanaf de geboorte borstvoeding. Ik dacht dat dat zo hoorde. Dat het misschien niet zou lukken en dat kunstvoeding ook een optie was, kwam niet in me op. Gelukkig lukte het meteen, melkpoeder hebben mijn kinderen nooit gehad. Als ik Mila voedde, moest ik onder mijn andere borst een beker houden. De melk stroomde uit mijn borsten, maar het gekke was dat kolven nooit werkte. Zodra ik dat deed, ging de melkkraan dicht. Gelukkig werkte ik vanaf de geboorte van Mila vanuit huis. Zo was ik altijd in de buurt van mijn kinderen. Een jaar na Mila’s geboorte werd ik zwanger van Mees. Ik gaf nog steeds borstvoeding aan Mila, maar stopte toen zij er geen behoefte meer aan had. Ondertussen bleven mijn borsten door de zwangerschapshormonen melk aanmaken. Die leegde ik met mijn handen. Lang hoefde ik dat niet te doen, want drie maanden later was Mees er. Hij dronk net als Mila vanaf het begin goed uit de borst, totdat hij er negen maanden later ook zelf mee stopte. In die periode was ik voor de derde keer zwanger, maar ik had dat niet door. Pas na 32 weken kwam ik erachter.

‘IK HEB GEEN LEEFTIJDSGRENS. STEL DAT ZE OP HAAR ACHTSTE NOG STEEDS WIL DRINKEN, DAN BLIJF IK HAAR THUIS GEWOON VOEDEN’

Ja, dat kan dus echt. Al die tijd had ik me niet anders gevoeld. Ik had dan wel een onregelmatige cyclus, maar ik verloor regelmatig bloed, dus ik dacht dat ik gewoon steeds ongesteld was. Daarnaast was mijn buik zo plat als een dubbeltje, waarschijnlijk droeg ik mijn zwangerschap in mijn rug.”

MOMENT VAN RUST

“Het was een grote schok, maar Maxim en ik waren er erg blij mee. Zes weken later werd onze dochter Merel geboren. Ze was kerngezond en vond direct haar weg naar mijn borst. Inmiddels is ze drie en krijgt ze nog steeds minimaal drie keer per dag borstvoeding. Ik voed op verzoek en hoewel ze er volgens mij niet echt meer voeding uit haalt, merk ik dat Merel er heel rustig van wordt. Het gaat meer om die genegenheid en geruststelling. Er komt wel melk uit en die drinkt ze, maar ze raakt er niet echt vol van. Daarom eet en drinkt ze daarnaast zoals alle andere kinderen dat doen. Net als bij Mila en Mees laat ik het aan Merel over wanneer ze wil stoppen, ik heb geen leeftijdsgrens. Stel dat ze op haar achtste nog steeds wil drinken, dan blijf ik haar thuis gewoon voeden.

Natuurlijk word ik er weleens gek van, steeds die borst eruit. Het zorgt ook voor ongemakkelijke momenten. Dan zitten we op een verjaardag en roept Merel opeens: ‘Ik wil tiet!’ en trekt ze mijn shirt omlaag. Ze is natuurlijk al best groot, dus dan schaam ik me wel. Stom eigenlijk, want ik vind borstvoeding geven heel normaal, ook als je kind wat ouder is. Meestal probeer ik Merel in zo’n situatie af te leiden. En anders laat ik haar drinken. Niet iedereen vindt dat normaal. Op Instagram krijg ik bij een voedfoto regelmatig opmerkingen als: ‘Stop er eens mee!’ en ‘Is ze niet te oud?’ Tja, wat kan ik daarmee? Ooit is Merel achttien en is ze vast wel gestopt. Tot die tijd voed ik lekker door.”

@marilynschrijft →





‘Toen ik twee kinderen tegelijk voedde, voelde ik me soms wel een melkkoe’

Anneroos (32, yoga- en pilatesdocent) is zeven jaar getrouwd en heeft twee kinderen: dochter Minoo (6) en zoon Kian (bijna 4). Ze voedt haar jongste nog twee keer per dag.

“Voor mijn kinderen is het heel normaal dat er melk uit mijn borsten komt. Waarom zou dat het ook niet zijn? Ik heb mijn dochter tot ruim vier jaar gevoed. Voor haar was het heel simpel: als ze honger had of zich niet zo lekker voelde, dronk ze uit mijn borst. Toen ze nog iets jonger was, probeerde ze het ook weleens bij mijn moeder en zusje. Best grappig natuurlijk, ik begreep het wel: ze voelde zich heel prettig aan de borst. Hetzelfde geldt voor mijn zoon. Hij is bijna vier en krijgt nog steeds borstvoeding. Dat hij niet meer zo klein is als eerst, merk ik bijna niet. Oké, hij staat of zit nu naast me als hij drinkt, maar verder is er echt geen verschil. Baby’s krijgen best snel tandjes en die voel je tijdens het voeden ook niet. Mijn borstvoeding liep na Minoos geboorte direct als een tierelier. De verloskundige stond versteld. Ik had zo veel melk, ze kende nog wel drie moeders wier baby ik erbij kon voeden. Trots nam ik het compliment in ontvangst. Omdat ik als kind een koemelkallergie had en deze kwaal ook bij mijn man in de familie voorkomt, was ik heel blij dat ik mijn dochter zelf kon voeden. In eerste instantie wilde ik dat maximaal een jaar doen.

‘Dat is lang, hoor!’ zei mijn moeder vooraf. ‘Dan heb je echt al een groot kind aan de borst!’ Had ze toen eens moeten weten dat ik het uiteindelijk zou doen totdat Minoo ruim vier jaar was.”

MELKKOE

“In dat eerste jaar leerde ik meer over borstvoeding en ontdekte ik dat het ook goed werkt tegen prikkelverwerking. Mijn dochter is erg gevoelig en als ik haar de borst gaf, kon ze zich helemaal ontspannen. Ik heb ergens gelezen dat dat bij flesvoeding vaak minder het geval is. Dat komt voornamelijk door het huid-op-huidcontact. Je moet als moeder volledig in de ruststand en dat merkt je kind ook, waardoor het helemaal tot rust komt. Daarnaast is mijn eigen melk een wondermiddel tegen eczeem en verstopte babyneusjes. Zodra Minoo, en later ook Kian, verkouden was, spoot ik wat melk in hun neus. Weg verkoudheid. Toen Kian er was, voedde ik hem en Minoo – destijds twee jaar – af en toe tegelijk. Dan voelde ik me wel een beetje een melkkoe. Het zorgde ook voor vertederende momenten, als ze allebei aan mijn borst in slaap vielen. Uiteindelijk stopte Minoo zelf met drinken toen ze vier-en-half was. Ze had er op een dag geen behoefte meer aan. Mijn zoon drinkt nog elke ochtend en avond. Natuurlijk eet hij gewoon met de pot mee, de borstvoeding is voor hem een fijne geruststelling waarbij hij ook even lekker energie kan bijtanken. Hoewel ik er zelf nu wel een beetje klaar mee ben, mag Kian bepalen wanneer hij stopt. Dat anderen daar misschien iets van vinden moeten ze zelf weten, maar ik weet wat goed is voor mijn kind. Omdat ik in het verleden weleens door een familielid ben gevraagd om ergens anders te voeden, doe ik het altijd als ik alleen met Kian ben. Ergens vind ik dat wel jammer. Waarom wordt er soms toch zo moeilijk over borstvoeding gedaan?” ■

‘MIJN EIGEN MELK IS EEN WONDERMIDDEL. ZODRA ZE VERKouden WAREN, SPOOT IK WAT MELK IN HUN NEUSJES. WEG VERKoudHEID’