

Borstvoeding doe je zo. De handleiding om je kind met plezier te voeden.

ISBN 978-94-6250-115-7

Auteur: Debby Mendelsohn



Tijdens een middag op de Ouders Natuurlijk beurs in Doorwerth kwam ik een statafel tegen met daarop een stapel boeken. De titel van deze boeken daagde me een beetje uit; Borstvoeding doe je zo. Het riep meteen op; oh, hoe dan? Met onze cursus, de bekende borstvoedingsboeken, mijn eigen ervaring en de meest voorkomende vragen van cursisten in mijn achterhoofd trok ik de stoute schoenen aan en heb ik gevraagd of ik een exemplaar mocht lezen voor in het Samen Bevallen tijdschrift.

Het voorwoord is geschreven door de winnares van de SBO Borstvoedingsprijs in 2014; Erica Post, kinderarts en docent lactatiekundige. Dit stelde me op de een of andere manier gerust, het kaartje van de auteur vertelt namelijk dat zij psycholoog is. Een link met borstvoeding kon ik wat moeilijk maken. Vanaf de eerste twee bladzijden moge het echter duidelijk zijn; het boek is volledig geschreven op de ervaring van de auteur, en die liegt er niet om. Debby is moeder van 6 en heeft 13 jaar ervaring in het geven van borstvoeding én alles wat er verder bij komt kijken. Om haar ervaring waar nodig aan te vullen of kracht bij te zetten duikt Debby bestaand onderzoek in of raadt ze de *Tijdschrift Samen Bevallen oktober 2017*

lezers passende vormen van hulp en deskundigheid aan.

Het boekje is gevuld met informatie dat in een herkenbare en makkelijke leesstijl is geschreven. Geen ingewikkelde termen of verwijzingen maar hapklare brokken informatie die meteen tot de kern komen. Tijdens het lezen van de eerste hoofdstukken riep dit in eerste instantie bij mij op dat het wellicht wat summier of te weinig informatie bevat - bijvoorbeeld wanneer het over stuwing gaat. Wat het precies is en hoe men dit eventueel kan verlichten wordt niet op ingegaan. In mijn ogen is dit voor een beginnende moeder toch wel prettig om te weten. Zo zijn er een aantal onderwerpen waarbij ik zelf iets meer over had willen lezen. Maar de belangrijkste zaken en vragen rondom het voeden komen allemaal aan bod en zijn duidelijk en goed te begrijpen omschreven. Denk hierbij aan de hongersignalen, het aanleggen, hoe je weet of je kindje voldoende binnen krijgt en wat je kan doen als het niet gemakkelijk of naar wens verloopt. De schrijfstijl maakt dat er zonder veel woorden te gebruiken een beknopt doch compleet en handzaam boekje over borstvoeding is ontstaan.

De absolute kracht van dit boekje ligt echter geheel ergens anders, namelijk in het feit dat tussen de regels door subtiel aandacht is voor het normaliseren en vergemakkelijken van borstvoeding. Juist dat het dóór een moeder vóór moeders is geschreven maakt dat er zinnen als 'ik heb er profijt van gehad. Misschien heb jij er ook wat aan' in staan en praktische, haalbare tips worden aangereikt. Hoe doe je het als je weer aan het werk gaat of even buiten de deur wat wilt ondernemen? Het wordt objectief en simpel uitgelegd. Hierdoor wordt borstvoeding voor de lezer inderdaad iets dat je 'zo' doet. Het straalt vertrouwen uit in hoe borstvoeding door het lijf tot stand kan komen ('en terwijl jij je kind voedt zal je lichaam, zonder dat je er iets voor hoeft te doen, zorgen voor de melkproductie') en de rol die je als moeder daar zelf in kan hebben ('elke keer wanneer je baby een hongersignaal laat zien, kun je hem de borst geven'). Een basis voor borstvoeding en het met plezier en vertrouwen voeden is na het lezen van dit boekje gelegd.

Patricia Maagd