

Druk!

Lange lijstjes met klusjes, lijstjes van lijstjes, de was die zich opstapelt, de koelkast die toch echt leeg raakt, de post die ongeopend op het aanrecht blijft liggen. Wie herkent het niet? Hier in huize Van Roozendaal komt het geregeld voor. 'Je doet het ook allemaal zelf', zegt manlief dan. En gelijk heeft ie natuurlijk, maar er is ook zoveel dat *MOET* gebeuren en zoveel dat je wilt. Werken, studeren ernaast, gezin, sporten, vrijwilligerswerk, de MR op de school van de kinderen, en ga zo maar door. Ja, ik ben wel 'van de straat', zoals ze dat wel eens zeggen. Daarom vond ik borstvoeding altijd zo ideaal. Met borstvoeding kun je heerlijk gemakzuchtig zijn. Borstvoeding is voor 'de luie moeders', zei ik wel eens op de info-avonden. Okee, ik geef toe, de eerste zes weken kunnen behoorlijk zwaar zijn en soms echt afzien, maar daarna, dan wordt het (vaak) heel gemakkelijk.

Heerlijk, om niet te hoeven nadenken of je kind nog wat eten 'mag' en of hij of zij niet al teveel voeding heeft gehad. Heerlijk om geen flesje op te warmen, af te wassen en het overtollige poeder (want te gehaast) van het aanrecht te poetsen, heerlijk om gewoon even lui op de bank te zitten met het liefste kleinste kindje ter wereld. Ideaal om je kindje snel weer even 'in slaap te drinken' in plaats van met hem rond te lopen en liedjes te zingen. Zo gemakkelijk om niet 'voor je kind te denken', maar domweg in één tel je borst kunt aanbieden en na twee tellen weet of drinken de oplossing is voor de onrust van je kindje. Niks van 'een flesje dat leeg moet' of 'je kunt nu toch nog geen honger hebben'. Ik vond voeden op verzoek (toen ik aan de onvoorspelbaarheid gewend was) echt ideaal. Met name ons derde kind werd een echt 'tapas'-kind: onze derde had altijd honger als er ook tegelijk dringend iets anders moest gebeuren. Alsof hij het erom deed vielen die momenten meestal samen met brengen/halen van de oudste of een bezoek aan het potje van de middelste en had ik niet zoveel tijd om echt lang te blijven zitten. Dus na een paar slokken, ging de kleine in de draagdoek mee naar school of in de box en ik naar het Dringende Karwei. En zodra hij zich weer meldde, was hij weer aan de beurt. En gelukkig was de melk in tussentijd mooi op temperatuur gebleven en natuurlijk niet bedorven. Ik heb vaak gedacht 'hoe doen moeders die kunstvoeding geven dat toch?'. Dan zou dat flesje weer koud zijn geworden voordat de beker sap van de vloer is opgeruimd of de oudste van school is gehaald.

Ook toen mijn kinderen overgingen op vaste voeding, bleef borstvoeding erbij ideaal en gemakkelijk. Als het avondeten er een keer bij in schoot, of de kleine weinig trek had in het voorgeschotelde eten, dan had ik altijd nog de borstvoeding achter de hand. Tussen het eerste en tweede levensjaar voldoet 500 ml moedermelk (ongeveer 3 voedingen) aan zo'n 95% van de vitamine C-behoefte en 50% van de vitamine-A-behoefte. Ook zorgt moedermelk ervoor dat de andere voeding beter wordt verteerd. Dus ook al at ons kind maar één worteltje, in combinatie met wat flinke slokken moedermelk werd dat toch een heuse maaltijd. Spontaan ergens blijven eten, och, een stokbroodje is zo gevonden en de rest komt uit mama's shirt.

Nee, borstvoeding geven was na de eerste drukte van het begin (dat sowieso al druk is èn een hele nuttige functie heeft, namelijk dat je lekker thuis blijft zodat jij en je kleine wereldwondertje elkaar goed kunnen leren kennen), bij mij alleen maar heel gemakkelijk. Dus jonge moeders, hou vol en wie weet komt jullie gemakzuchtige tijd ook nog. En andere moeders, geniet ervan! Want als moeder heb je het al druk genoeg!

Femke van Roozendaal.

Verschenen in BN3 (2010), *het tijdschrift van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk*