

# borst verlenging



DE GEMIDDELDE BORSTVOEDINGSDUUR IN NEDERLAND IS EEN VAN DE LAAGSTE TER WERELD. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert twee jaar borstvoeding te geven. In Nederland doet slechts 1 op de 20 vrouwen dat. Anne Hofstede, zelf overtuigd borstvoeder, nam daarom het initiatief voor de voorlichtingsfilm *Tiet zat*. Zij en zeven andere moeders poseerden met kind en borst. 'Zolang mijn borst geeft, geef ik borst.'

Saniye Batur (33, maatschappelijk werkster en mbo-docent) uit Zwijndrecht is moeder van Feline (2,5) en 24 weken zwanger van haar tweede kind.

**Hoe vaak geef je de borst?** 'De ene dag twee keer, de andere keer vier.' **Gekste plek?** 'Geen plek is mij te gek om te voeden.'

**Hoe lang ga je door?** 'Gevoelsmatig ligt de grens voor stoppen bij 4 jaar, als ze naar school gaat. Maar misschien dat ik er tegen die tijd anders over denk.' **Wat is het grootste nadeel?** 'In het begin moet je even investeren, maar uiteindelijk zie ik alleen maar voordelen. Zo is mijn dochter amper ziek geweest.'

**Staat het jullie seksleven in de weg?** 'Die twee dingen hebben niks met elkaar te maken.' **Wat vinden je ouders ervan?** 'Mijn vader is Turks en die kreeg tot zijn 7de borstvoeding; hij vindt het alleen maar goed. Mijn moeder vindt het ook doodnormaal.' **Ooit nare reacties gehad?** 'Iemand riep eens dat borstvoeding in het openbaar verboden zou moeten worden, net als roken.' **En leukste reactie?** 'Die krijg ik elke dag van mijn dochter, als ze van tevredenheid glimlacht aan mijn borst.'



Jacqueline Brouwer (39, huisarts) uit Heerde, met Maaïke (2).

**Hoe vaak?** 'Twee of drie keer, op de dagen dat ik thuis ben is het weleens een keertje meer.' **Hoe lang nog?**

'Mijn oudste drie dochters heb ik ieder negen maanden aan de borst gehad. Er komt geen nieuwe zwangerschap en Maaïke doet het er goed op, dus is er geen haast om te stoppen. Het is echt ons moment samen, ze eist het ook op. Alsof ze beseft: nu is mama even van mij alleen.' **Wat vindt je man ervan?** 'Ingewikkelde gesprekken hebben mijn man en ik er niet over gehad. Hij vroeg één keer wanneer ik ga stoppen. Toen ik zei dat Maaïke en ik het zo prima vonden, is het niet meer aan de orde gekomen. Het is zoals het is.' **Ben je als arts ervan overtuigd dat borstvoeding gezonder is?** 'Dat moedermelk gezonder is, speelde wel mee toen ik begon, maar is geen drijfveer om langer door te gaan. Het gaat me meer om het intieme moment samen.'





Sascha Krijtenburg (23, verkoopster bij de HEMA) uit Hoogerheide, met Tygo (bijna 3).

**Hoe vaak?** 'Twee keer per dag, bij het opstaan en 's avonds voor het naar bed gaan.' **Wel eens geen zin?** 'Dat zou voor mij hetzelfde zijn als geen zin hebben om mijn kind een boterham te geven. Het hoort gewoon bij ons dagritme.' **Wat vindt je man ervan?** 'Hij moest er even aan wennen, want hij wist niet beter dan dat borstvoeding alleen voor baby's was. Nu staat hij er honderd procent achter.' **Staat het jullie seksleven in de weg?** 'Met je mond zoen en eet je; lichaamsdelen kunnen multifunctioneel zijn. Zo zie ik dat ook met mijn borsten.' **Nare reacties?** 'In verhitte discussies vallen soms woorden als 'incest' of 'pedofilie', dat is pijnlijk. Ik snap het ook niet. Je ziet overal om je heen blote borsten, waarom is het dan ineens gek als je je borsten gebruikt waarvoor ze bedoeld zijn?' **En de leukste reactie?** 'Mijn zoontje denkt vaak na over de smaak van de melk. Hij is er nog niet uit of dat nou chocolade, aardbei of banaan is.'



Danielle Schaffelaars (38, grafisch ontwerper) uit Tilburg, met Lulu (bijna 3).

**Hoe vaak?** 'Gemiddeld vier keer per dag. Als ze uit de crèche komt, wil ze meestal meteen drinken. Ik voed overal, het is niets om me voor te schamen.' **Wat is het grootste nadeel?** 'Toen ze kleiner was: gedoe met kolven, koeltasjes en flesjes.' **Gekste plek?** 'In de kerk, tijdens een mis.' **Hoe lang nog?** 'Zolang mijn borst geeft, geef ik borst. Of als Lulu niet meer wil.' **Ook wel eens geen zin?** 'Natuurlijk, ik ben geen lopend buffet.' **Nare reacties?** 'Vooral onnozele. Of ze al tanden had en naast melk ook al wel andere dingen at. Ze was toen al 2.' **En de leukste reactie?** 'Andere kinderen vragen soms aan Lulu hoe het smaakt.'





Anne Hofstede (38, communicatieadviseur uit Amsterdam, met Flip (5) en Emilia (9 maanden)).

**Hoe vaak?** 'Flip krijgt nog één keer per dag, 's ochtends in bed voordat we gaan ontbijten. En af en toe extra als hij heel moe is of zich flink bezeerd heeft. Werkt beter dan een pleister.' **Wat vindt je man ervan?** 'Die is soms feller dan ik als het om borstvoeding gaat.' **Staat het jullie seksleven in de weg?** 'Kleine kinderen op zich helpen natuurlijk niet, maar de borstvoeding heeft daar niets mee te maken.' **Hebben je borsten veel te lijden gehad?** 'Ik heb al vijf jaar plezier van een fraaie C-cup in plaats van mijn vroegere A-cup. Ook mijn vriend hoor je niet mopperen. Dat je van borstvoeding hangborsten krijgt, is een mythe. Daar is zelfs onderzoek naar gedaan.' **Nare reacties?** 'Iemand bij wie ik op bezoek was trok de gordijnen dicht toen ik zat te voeden. Want stel je voor dat de burens het zouden zien. Dat kwetste me wel. Sommige reacties op de film waren ook niet mals: pedofiel, egoïst, overdominant, geitenwollensok, pervers, geschift. Maar die trek ik me niet persoonlijk aan.'



Viviane Botman-Kels (39, psycholoog uit Heemstede met Nout (2,5)).

**Hoe vaak?** 'Een paar keer per dag, ook als troost of om rustig te worden. Mamatanken noem ik dat.' **Zeg je wel eens nee?** 'Soms moet hij wachten; nu hij wat ouder is wil ik hem niet meer overal voeden. Mensen kunnen heftig reageren, dat hoeft hij niet te zien.' **Wat zeggen mensen dan?** 'Dat het niet hoort, dat ik hem verwen. Ooit zei een collega dat het slecht is voor de psyche van je kind. Maar een kind van 3 met een speen of knuffelbeer is wel geaccepteerd. Ik zie het verschil niet.' **Wat vindt je man ervan?** 'Mijn man en ik kijken maar naar één ding: of wij en ons kind gelukkig zijn met de situatie. Zolang dat het geval is, ga ik door.' **Ooit gedacht dat je een 'langvoedster' zou worden?** 'Bij ons is het als vanzelfsprekend zo gegaan, maar elke moeder is anders. Het moet bij je passen. Als dat niet zo is, moet je het vooral niet doen.'





Diana Wittendorp (34, docent biologie op de Hogeschool Leiden) met Hana (2,5) en Junho (2 maanden).

**Hoe vaak?** 'Hana krijgt drie à vier voedingen per dag, Junho een veelvoud daarvan.' **Gekste plek?** 'Al meelopend in een demonstratie tegen racisme en de politiek van de PVV.' **Het grootste nadeel?** 'Dat je niet zomaar een paar wijntjes kunt drinken.' **Wat vindt je man ervan?** 'Hij komt uit Zuid-Korea en heeft zelf lang borstvoeding gehad. Hij heeft ook bij zijn tante en buurvrouw gedronken, daar deden ze toen niet moeilijk over. Hij voelt zich nu soms wel nutteloos, als hij bijvoorbeeld de oudste niet getroost krijgt en ik haar met de borst binnen een minuut stil heb.' **Staat het jullie seksleven in de weg?** 'Door de borstvoedingshormonen heb ik minder zin.' **Vreemde reacties?** 'Ik voedde mijn dochter van toen anderhalf eens toen een wildvreemde vrouw verbaasd zei: 'Goh, dat dat lukt met zulke kleine borsten!' **En leuke?** 'Toen ik mijn dochter zittend op de inpaktafel bij de Aldi in slaap had gevoed, vroeg een vrouw wat ik haar gegeven had. 'Moedermelk', antwoordde ik. 'Uiteraard', lachte de vrouw, 'maar wat heb je zelf genomen?'

Linda Deeben (37, werkt in de psychiatrie) uit Veldhoven met Giel (1,5).

**Hoe vaak?** 'Eén keer nog maar, voor het slapen gaan. Vaker wil Giel niet meer.' **Zeg je ook wel eens nee?** 'Na het eerste jaar ben ik bij alle drie mijn zonen op vaste tijden en plekken gaan voeden. Ik had geen zin in een dreinend kind dat aan je kleren loopt te trekken in de speeltuin omdat het wil drinken.' **Gekste plek?** 'Ik vraag toch ook niet aan jou waar de gekste plek is waar jij ooit een kopje koffie dronk?' **Grootste nadeel?** 'Dat alleen ik het kan geven.' **Hebben je borsten eronder te lijden gehad?** 'Al heel wat: verstopte melkkanalen, borstontstekingen, kloven, overproductie. Gelukkig is het allemaal goed gekomen.' **Nare reacties?** 'Vooral onbegrip stoort mij mateloos. 'Geef jij nog borstvoeding? Maar dat hóéft toch niet meer?' Of: 'Is ie allergisch dan?' Alsof het dan wel normaal is.' **De leukste reactie?** 'De verrassende openhartige gesprekken die ik met andere vrouwen had waarin zij vertelden dat ze hun kind ook langer aan de borst hadden. Gelukkig, dacht ik dan, ik behoor toch niet tot een uitstervend ras.'

