

Bronnen en naslagwerk:

Voor de originele (Engelstalige) tekst en bronvermelding van de Wereld Borstvoedingsweek 2014 kan u terecht op de website van WABA: <http://www.waba.org>.

Voor een volledige bronvermelding : surf naar www.borstvoedingvzw.be/wbw2014

NVGP: Nationaal Voedings- en gezondheidsplan: www.mijnvoedingsplan.be

FBVC: Federaal Borstvoedingscomité: www.health.fgov.be/fbvc

Voor alle activiteiten tijdens de Wereldborstvoedingsweek 2014: www.borstvoedingnatuurlijk.be

De tabel op pag 9 werd ontworpen als studentenproject voor 'The breastfeeding course for Health Care Providers; Douglas College, New wesminster, BC Canada-© 2007 door Cecily Heslett, Sherri Hedberg en Haley Rumble.



In samenwerking met WABA

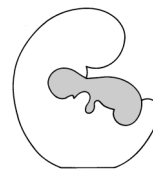
De World Alliance for Breastfeeding Action, is een wereldwijd netwerk van organisaties en individuen. WABA gelooft dat borstvoeding het recht is van alle kinderen en moeders en wijdt zich aan het beschermen, promoten en ondersteunen van dit recht en handelt volgens de Innocenti Declaration. WABA werkt nauw samen met UNICEF.



Borstvoeding vzw is lid van IBFAN

De International Baby Food Action Network is een wereldwijde coalitie van verenigingen die voor een optimale gezondheid voor kinderen nastreven door de promotie van gezonde voeding en borstvoeding.

Vu en zetel : Oude Heidestraat 78; 3511 Hasselt ; 011/75.43.05



Borstvoeding vzw

Wereldborstvoedingsweek van 1 tot en met 7 oktober 2014

Zoals het al verschillende jaren de gewoonte is wordt de Wereld Borstvoedings Week in België van 1 tot 7 oktober gevierd.

Gedurende deze periode wordt, in de verschillende deelnemende landen van de wereld, het belang van borstvoeding extra in de kijker gezet. Op wereldvlak koos WABA dit jaar voor het thema

“Breastfeeding : A Winning Goal For Life”

In België koos het Federaal Borstvoedingscomité in samenspraak met het NVGP (Nationaal Voedings en Gezondheids Plan) voor het thema :

‘Borstvoeding, getest en goedgekeurd’



Meer informatie op: www.borstvoedingnatuurlijk.be

Een campagne van:  Vlaamse Gemeenschap
Vlaanderen
Vlaamse Regio van Brussel
en Luxemburg

 Federaal
Borstvoedingscomité

 Vlaamse
Gemeenschap
Vlaanderen
en Luxemburg
 .be

Internationaal thema:

Op wereldvlak koos WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) als thema voor de wereldborstvoedingsweek (WBW) van 2014 voor:

“Breastfeeding, A winning goal for life”

Objectieven :

Informatie geven over de Millenium Development Goals (MDGs) en hoe ze in verstandhouding staan met borstvoeding en baby- en kindervoeding.

De vooruitgang over MDGs onder de aandacht brengen

De aandacht vestigen op het belang van acties voor het beschermen, promoten en ondersteunen van Borstvoeding, met het oog op het behalen van de doelen van MDGs.

Jonge mensen, zowel meisjes als jongen, attent maken op het belang van borstvoeden, in een altijd maar veranderende wereld.

Wat zijn de Millenium Development Goals?

De millenniumdoelstellingen zijn vertaald in acht concrete doelen, die - tenzij anders vermeld - in 2015 moeten worden behaald. De voortgang wordt gemeten ten opzichte van de situatie in 1990, het moment waarop ze zijn ontstaan.

Daarbij hebben verschillende landen én onder toezicht van de UN acht doelstellingen opgemaakt.

- Het uitbannen van extreme armoede en honger
- Het bereiken van een universele basiseducatie
- Het bevorderen van gelijkwaardigheid van mannen en vrouwen; het versterken van de positie van vrouwen
- Het verminderen van kindersterfte
- Het verbeteren van gezondheid van moeders
- Het bestrijden van hiv/aids, malaria en andere ziekten
- De bescherming van een duurzaam leefmilieu
- Het ontwikkelen van een wereldwijde samenwerking voor ontwikkeling



The American Academy of Pediatrics' en 'The European Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition' bevelen aan om ter preventie van allergieën naast borstvoeding geen vaste voeding aan een pasgeborene te geven tot deze minstens 4 tot 6 maanden oud is en dat bij het introduceren van vaste voeding verder borstvoeding gegeven dient te worden tot de baby minstens 1 jaar is of ouder, zolang moeder en kind dit wensen. (WHO richtlijnen: borstvoeding uitsluitend tot 6 maanden en na introduceren van vaste voeding verder borstvoeding tot de leeftijd van 2 jaar en ouder, zolang moeder en kind dit wensen)

Minder risico op wiegedood

Borstvoeding beschermt tegen wiegedood en dit effect wordt versterkt door uitsluitend borstvoeding te geven. Het toevoegen van het advies om borstvoeding te geven aan de reeds bestaande aanbevelingen zorgt ervoor dat ze samen de strijd tegen wiegedood versterken en dat tegelijkertijd de vele andere gezondheidsvoordelen voor moeder en kind gepromoot worden. (Hauck 2011)

**BORSTVOEDING IS HOE DE NATUUR
HET BEDOELD HEEFT.**

**HET NIET GEVEN VAN BORSTVOE-
DING BRENGT GEZONDHEIDSRISICO'S
MET ZICH MEE VOOR MOEDER EN
KIND.**

Bescherming tegen astma en eczeem

Over de positieve invloed van borstvoeding op het verminderen van allergische aandoeningen lopen de meningen sterk uiteen. In studies over dit onderwerp is het belangrijk een onderscheid te maken tussen 'uitsluitend' borstvoeding en 'niet-uitsluitend' borstvoeding. Ook de duur van de borstvoeding is van belang. Kreeg de baby slechts enkele weken uitsluitend borstvoeding of zes maanden? Ter preventie van sommige allergieën is het belangrijk dat kinderen nog borstvoeding krijgen als er gestart wordt met het diversifiëren van de voeding vb als gluten aan het menu worden toegevoegd. De laatste jaren blijkt meer en meer dat het niet aangeraden is alle allergenen (dus voedingsstoffen waar het kind mogelijks allergisch kan voor worden) uit de voeding van de zwangere of borstvoedende moeder te schrappen.



Een combinatie van bewijzen van verschillende studies laat uitschijnen dat er een verband gelegd kan worden tussen

het al dan niet krijgen van uitsluitend borstvoeding en het voorkomen van astma/piepende ademhaling. Er wordt verondersteld dat de immunologische en andere eigenschappen van moedermelk samen met het vermijden van allergenen (vb het laat introduceren van andere voeding buiten borstvoeding) dit effect versterken. Dit effect is nog groter als er een erfelijke vorm van overgevoeligheid is voor IgE antistoffen. (Gdalevich 2001)

Als er gekeken werd naar kinderen waarbij op 2 jarige leeftijd een voedselallergie werd vastgesteld zag men dat zij voor ze 16 weken oud waren reeds vaste voeding kregen. De kinderen hadden ook meer kans op een voedselallergie als ze geen borstvoeding meer kregen op het moment dat koemelk in hun voeding geïntroduceerd werd. (Grimshaw 2013)



We willen hier wat meer uitleg geven over de Millennium Development Goals (MDGs).



1 Uitroeien van extreme armoede en honger

Uitsluitend borstvoeding en voortgezette borstvoeding tot 2 jaar en ouder voorzien in een hoge kwaliteit van energie en voedingsstoffen en kunnen helpen in het voorkomen van honger en ondervoeding. Borstvoeding is een kostenbesparende manier om baby's en kinderen te voeden. Het is betaalbaar door iedereen en belast het gezinsbudget niet, in tegenstelling tot kunstmatige zuigelingenvoeding.



2 Het bereiken van een universele basiseducatie

Borstvoeding en adequate aanvullende voeding zijn fundamenteel voor de bereidheid om te leren. Borstvoeding en een kwaliteitsvolle aanvullende voeding verminderen significant het risico op groeiachterstand en verhoogt op die manier de mentale ontwikkeling en dus ook de capaciteit om te leren.



3 Bevordering van gendergelijkheid en empowerment van vrouwen

Borstvoeding is de grote gelijkmaker, geeft elk kind een eerlijke start in het leven. Het grootste verschil in de groei begint als erin het dieet gestart wordt met aanvullende voeding. Gendervoorkeuren merkt men het eerst bij beslissingen i.v.m. de voeding. Borstvoeding kan enkel door vrouwen gegeven worden en is dus een recht van vrouwen. Borstvoeding moet gesteund worden door de maatschappij bijvoorbeeld door wetgeving ter bescherming van het moederschap.

Meisjes in het onderwijs

In vrijwel alle regio's is het aantal meisjes dat naar school gaat gegroeid. De instroom van meisjes in het basisonderwijs steeg tussen 2000 en 2006 verhoudingsgewijs meer dan de instroom van jongens. Wanneer meisjes eenmaal de lagere school afmaken, gaan zij vaker naar de middelbare school dan jongens.



4 Verminderen van de kindersterfte

Kindersterfte kan gemakkelijk met 13% verminderd worden enkel en alleen door verbeterde borstvoedingspraktijken en met 6% door verbeterde aanvullende voeding. Daarnaast zien we dat ongeveer 50-60% van de kindersterfte onder de 5 jaar naast ondervoeding vooral veroorzaakt wordt door inadequate aanvullende voeding, gevolgd door slechte borstvoedingspraktijken.



5 Verbetering van de gezondheid van moeders

Borstvoeding is geassocieerd met veel minder grote hoeveelheid bloedverlies na de bevalling en een daling van de kans op borstkanker, ovariumkanker en osteoporose.

Borstvoeding draagt ook bij tot het vergroten van de tijd tussen 2 zwangerschappen.



6 Bestrijding van HIV / AIDS , malaria en andere ziekten

Uitsluitend borstvoeding samen met antivirale therapie voor moeders en baby's kan de transmissie van HIV van moeder op baby verminderen tot een zeer laag niveau.



7 Het waarborgen van de duurzaamheid van het milieu

Door borstvoeding is er minder afval van de melkindustrie, minder farmaceutische afval, minder plastic en aluminium afval en minder gebruik van brandhout en fossiele brandstof.



8 Het ontwikkelen van een wereldwijde samenwerking voor ontwikkeling

Een belangrijk onderdeel van de millenniumdoelen is het besef dat de strijd tegen armoede er één is van alle landen. Daarnaast zullen alle landen ervan profiteren als armoede wordt uitgebannen. Ontwikkelingslanden moeten blijven werken aan een sterke economie om hun eigen ontwikkeling te garanderen. Ontwikkelde landen zullen de armere landen helpen met ontwikkelingshulp, handel en kwijtschelding van schulden.

Borstvoeding heeft gunstig effect op ontwikkeling kind

Borstvoeding bevordert de neurologische, visuele en cognitieve ontwikkeling van het kind. Bij intelligentietesten scoren borstgevoede kinderen gemiddeld 5 punten hoger dan niet-borstgevoede kinderen. Aan de ene kant draagt de hechting tussen moeder en kind, die mede gestimuleerd wordt door borstvoeding, bij aan de ontwikkeling van het kind en aan de andere kant wordt dit gunstige effect toegeschreven aan de aanwezigheid van essentiële vetzuren in moedermelk, die belangrijk zijn voor hersenweefsel en het netvlies. Essentiële vetzuren kunnen niet aangemaakt worden door het eigen lichaam maar moeten opgenomen worden via de voeding. Deze vetzuren worden tijdens de zwangerschap volop doorgegeven aan het kind via de moeder maar na de geboorte neemt de voorraad af en moet deze aangevuld worden door de voeding. Moedermelk is rijk aan deze lange keten vetzuren. (Lucas et al., 1992; Gustafsson et al., 2004; Horta et al., 2007).

Uitsluitend borstvoeding houdt in dat kinderen naast borstvoeding, geen andere voeding of drinken krijgt.



Minder risico op Necrotiserende Enterocolitis

Necrotiserende enterocolitis is een aandoening waarbij het darmslijmvlies beschadigd raakt. Het is één van de meest voorkomende en dikwijls fatale complicatie bij premature baby's met een zeer laag geboortegewicht. Uitsluitend borstgevoede baby's lopen 6 tot 10 keer minder risico op het ontwikkelen van een NEC dan met kunstvoeding gevoede baby's. Waarschijnlijk spelen de oligosachariden uit de moedermelk hier een belangrijke rol bij. Oligosachariden zijn de derde meest voorkomende component van menselijke moedermelk. De wetenschappers beginnen nu pas te begrijpen hoe deze complexe suikers de borstgevoede baby's ten goede komt.

Minder kans op overgewicht, diabetes en hoge bloeddruk

Borstvoeding heeft een klein maar blijvend beschermend effect op het ontstaan van (ernstig) overgewicht en diabetes mellitus type 2 op latere leeftijd. Ook hier zijn de effecten voor het kind groter als de moeder langer (uitsluitend) borstvoeding geeft (Horta et al., 2007). Daarnaast verlaagt borstvoeding het risico op hoge bloeddruk. Borstgevoede kinderen hebben op latere leeftijd een lagere systolische (1.19 mmHg lager) en diastolische bloeddruk (0.61 mmHg lager). (Horta et al., 2007; Martin et al., 2005; Owen et al., 2003)



Wereld Borstvoedingsweek in België

“Borstvoeding, getest en goedgekeurd”

België en de millenniumdoelen

Ook in België wordt aandacht geschonken aan sommige Millenniumdoelstellingen (MDGs), zoals het kwijtschelden van de schuld die de armste ontwikkelingslanden bij België hebben en het besteden van meer geld aan degelijke ontwikkelingssamenwerking.

De coalitie 2015 "De tijd loopt", besteedt aandacht aan de samenwerking tussen 25 ngo's, waaronder Broederlijk Delen, Oxfam en UNICEF met betrekking tot de millenniumdoelen. Het geheel wordt gecoördineerd door de Noord-Zuidkoepel 11.11.11 Deze coalitie startte in 2005, tezelfdertijd met de wereldwijde white band-campagne "make poverty history!".

2015
DE MILLENNIUMDOELSTELLINGEN
DE TIJD LOOPT

Wat evolutieleer

De mens is een zoogdier. De eerste echte zoogdieren traden op aan het eind van het Trias, ca. 200 miljoen jaar geleden. Zoogdieren, de mammalia onder de gewervelde dieren, zijn warmbloedige dieren die behoren tot de Amniota. Amniota hebben een vlies, het amnionvlies rondom hun eieren, en zijn als zodanig het nauwst verwant aan de reptielen en vogels. Zoogdieren worden voornamelijk gekenmerkt door een levendbarende voortplanting, waarna de jongen nog geruime tijd met door het moederdier zelf geproduceerde melk gevoed worden.

Weetje over zoogdieren

De eieren van de zoogdieren zijn naar verhouding zeer klein; de diameter varieert van 0,05 tot 0,25 mm (bij de mens 0,15 mm).

De Monotremata (vb. vogelbekdier en de mierenegel) zijn eileggende zoogdieren. Ze leggen eieren maar hun jongen worden na de geboorte gezoogd.

Bij de buideldieren is de draagtijd zeer kort. Bij deze zoogdieren maakt het aanvankelijk nauwelijks ontwikkelde jong een tweede groeiperiode in de buidel door. De draagtijd van een kangoeroe bedraagt ongeveer een maand. Als het jong geboren is, is het maar 2 cm groot en weegt rond de 0,75 gram. Zonder hulp van zijn moeder kruipt hij in 3 minuten naar de buidel. Het kleintje is blind en doof. Hij vindt zijn weg puur op zijn reukvermogen. Het jong zoekt een tepel en zuigt zich hier aan vast. Hier blijft hij een aantal weken. Na een aantal weken steekt hij af en toe zijn kop eens naar buiten, maar het jong blijft in de buidel totdat hij ongeveer 6 maanden oud is. Als het jong 8 maanden oud is, is hij te groot om nog terug de buidel in te kruipen. Toch lust hij de melk van zijn moeder nog bijzonder graag en steekt alleen zijn kop in haar buidel op zoek naar een tepel. Zo snel dit jong de buidel verlaat, zit er alweer een nieuw jong klaar. Moeder maakt op dat moment, twee verschillende soorten melk. Pas als de jonge kangoeroe een jaar is eet hij zelfstandig gras en blaadjes

Gezondheidsvoordelen voor de baby

Zowel kort als lang borstvoeding geven geeft gezondheidsvoordelen voor de baby.

Minder risico op infecties

Kinderen die langer dan zes maanden borstvoeding krijgen hebben een lager risico op infecties van de bovenste en onderste luchtwegen en evenals een lager risico op maagdarminfecties dan kinderen die nooit borstvoeding krijgen. Het effect is zichtbaar in de eerste zes levensmaanden van het kind. Kinderen van zeven tot twaalf maanden oud hebben minder vaak infecties aan de onderste luchtwegen als zij langer dan vier maanden borstvoeding krijgen. (Duijts et al., 2010; Kramer & Kakuma, 2012)



Naast de duur is ook de exclusiviteit van borstvoeding van belang. Kinderen die zes maanden of langer uitsluitend borstvoeding krijgen, hebben een kleinere kans op maagdarminfecties dan kinderen die na drie of vier maanden starten met bijvoeding naast de borstvoeding. (Kramer et al., 2001; Kramer & Kakuma, 2012).

Iedere bevalling vermindert het risico op hormoongevoelige borstkankers met 11%. Bij moeders die ooit borstvoeding gegeven hebben vermindert de kans op het ontwikkelen van een hormoon-gevoelige borstkanker met 5 % en een hormoon-ongevoelige borstkanker met 9%. (Ma et al 2006) Een stijgend aantal bevallingen en langere borstvoeding vermindert het voorkomen van borstkanker, 7 % per bevalling en 4.3% per 12 maanden borstvoeding. (Möller et al 2002)

Uit een studie gedaan in China bij moeders die lang borstvoeding gaven blijkt dat vrouwen die minstens 24 maanden borstvoeding gaven een significant lager risico hadden op het ontwikkelen van borstkanker in vergelijking met vrouwen die slechts 1 tot 6 maanden borstvoeding gaven. Een significant verminderd risico werd ook gevonden bij moeders die in hun leven tussen de 73 en 108 maanden borstvoeding gaven en degenen die tijdens hun leven meer dan 109 maanden borstvoeding gaven. Uit deze studie blijkt dat hoe langer een moeder borstvoeding geeft hoe minder haar kans is op het ontwikkelen van borstkanker. (Zheng et al 2000)



Lager risico op de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer

Uit een nieuwe studie blijkt dat moeders die borstvoeding gaven minder kans hebben op later de ziekte van Alzheimer te krijgen. Hoe langer borstvoeding gegeven wordt hoe lager het risico. (Fox et al 2013)

Bij de placentale zoogdieren is vooral bij de grote soorten de draagtijd soms zeer lang (olifanten 22 maanden, grote walvissen 12–16 maanden); na een lange dracht wordt meestal slechts één jong geboren. Het aantal jongen is gecorreleerd met het aantal tepels. De zoogperiode varieert eveneens, maar kan vooral bij grote soorten lang zijn (olifanten tot ca. 3 jaar, mensapen en mens soms tot na de volledige vorming van het melkgebit; walvisachtigen daarentegen tot hooguit 20 maanden). Het spenen gebeurt zeer geleidelijk (bij talloze herbivoren nemen de jongen al heel vroeg enig plantaardig voedsel tot zich).

Het haarkleed van zoogdieren kan vele vormen aannemen: van een vrijwel naakte huid (o.a. walvisachtigen, nijlpaarden, olifanten, zeekoeien) tot fel behaard (o.a. beren, leeuwen...), ook stekels kunnen voorkomen (o.a. mierenegels, egels en stekelvarkens) of schubben (o.a. schubdieren en gordeldieren).

De huid is rijk aan klieren : talgklieren, geurklieren, zweetklieren en ..melkklieren.

Men denkt dat melkklieren geëvolueerd zijn uit zweetklieren, dus specialisaties van de huid.

Het aantal tepels varieert van twee, zoals bij de mens en de andere primaten, tot 18 bv. bij het varken. Sommige zoogdiergroepen hebben geen tepels maar de afvoergangen van de melkklieren voeren de melk naar een gemeenschappelijk reservoir, de uier, die verbonden is met een aantal spenen (twee tot vier).

Het gemiddelde aantal nakomelingen per geboorte (of worp) komt bij de meeste zoogdieren overeen met de helft van het aantal tepels of spenen van de moeder. Bij de mens is dit dus 1, bij rat 6, muis 5, varken 9, geit, schaap en paard 1, kat 4 en hond 4 of 5.

De zoogdieren zijn geëvolueerd uit kleine, op de grond levende dieren. De evolutie heeft een grote diversiteit aan vormen voortgebracht: vliegende (vleermuizen), zwemmende (walvissen), lopende (leeuwen, wolven, beren....mensen), vlees- (roofdieren) en plantenetende (onder andere evenhoevigen).

De moedermelk die zoogdieren en dus ook de mensenbaby's vandaag krijgen is een product van miljoenen eeuwen lange expertise van de natuur.

De specifieke immunologische factoren in de moedermelk zorgen ervoor dat elk jong, elke baby, de nodige bescherming krijgt tegen de ziekteverwekkers die zijn soort kunnen bedreigen.

Samenstelling van moedermelk

De kunstmatige zuigelingenvoeding industrie doet reeds decennia onderzoek naar de samenstelling van moedermelk om te proberen deze na te maken. Doch moedermelk is een zeer complex gegeven. Telkens ze denken een belangrijk element gevonden te hebben en dit als marketingstrategie gebruiken wordt duidelijk dat moedermelk nog ontelbare elementen meer bevat. (zie tabel samenstelling moedermelk versus samenstelling kunstmatige zuigelingenvoeding pag 9). Waarom blijft de industrie van de zuigelingenvoeding beweren dat hun voeding de borstvoeding benadert?

Borstvoeding is meer dan voeding alleen

Immunologische factoren van moedermelk

Naast eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen, onmisbaar voor de groei, bevat moedermelk ook veel stoffen die de baby actief en passief helpen bij de opbouw van een toereikend immuunsysteem. Het afweersysteem bij de pasgeborenen schiet tekort. De huid is kwetsbaar en de darmen zijn onrijp, ze bevatten nog geen eigen bacteriën. Er is weinig maagzuur aanwezig en de macrofagen zijn nog niet genoeg geactiveerd. Macrofagen zijn grote witte bloedcellen die in staat zijn om (delen van) andere cellen ``op te eten``, en op deze manier schadelijke stoffen of bacteriën uit het lichaam te verwijderen. De T-cellen, B-cellen, de geheugencellen en de eigen antistoffen die deel uitmaken van het eigen verworven immuunsysteem zijn onvoldoende aanwezig of onrijp. Moedermelk moet er voor zorgen dat deze periode van onvoldoende weerstand tegen infecties en dus potentieel gevaarlijke periode voor de overleving overbrugd wordt.

De samenstelling van de moedermelk werkt direct op de darmflora van het kind en kan het immuunsysteem versterken en infecties voor-

Gezondheidsvoordelen voor de moeder

Buiten de uniek band die het geven van borstvoeding schept tussen moeder en kind geeft borstvoeding ook gezondheidsvoordelen voor de moeder. Hoe langer borstvoeding gegeven wordt, hoe meer gezondheidsvoordelen.

Langdurig borstvoeding geven beschermt tegen reumatoïde artritis

Moeders die in hun leven een jaar of langer borstvoeding geven, hebben significant minder kans op reumatoïde artritis (RA), vergeleken met moeders die nooit borstvoeding geven. (Karlson et al., 2004; Pikwer et al., 2009)

Het geven van borstvoeding halveert het risico op RA vergeleken met moeders die geen borstvoeding geven. (Adab et al)

Het beschermende effect wordt groter naarmate de duur van de borstvoedingsperiode toeneemt. Reumatologische artritis komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Dit zou kunnen betekenen dat hormonale factoren een rol spelen. Doch het nemen van orale contraceptie heeft geen invloed op het al dan niet krijgen van R.A. (Adap et al., 2014)

Verminderde kans op borstkanker

Er zijn aanwijzingen dat moeders die lang borstvoeding geven een lager risico hebben op premenopauzale borstkanker (Yang & Jacobsen, 2008) en ovariumkanker. (Danforth et al., 2007)

Er is een klein maar significant beschermend effect, namelijk 16% minder kans op borstkanker, als de moeder 'ooit' borstvoeding gaf. Moeders die meer dan een jaar borstvoeding geven hebben 28% minder kans op borstkanker. Het effect is vooral zichtbaar bij premenopauzale borstkanker. (Bernier et al 2000)

Een stijgend aantal bevallingen en langere borstvoeding vermindert het voorkomen van borstkanker, 7 % per bevalling en 4.3% per 12 maanden borstvoeding. (Möller et al 2002)



De oxytocinefactor

Oxytocine is een hormoon dat in de hersenen vrijkomt tijdens de bevalling, borstvoeding en het orgasme. Het hormoon komt zowel bij mannen als vrouwen voor. Stress remt de productie van oxytocine af. Het hormoon is essentieel voor onze groei en genezing, maar ook voor het aangaan en onderhouden van intieme relaties. De aanmaak van oxytocine wordt ook gestimuleerd door knuffelen en intimiteit, massage, aanraking enz... en heeft een relaxerende werking.

Oxytocine zorgt voor een emotionele binding en goede relaties zijn belangrijk voor de gezondheid. Bij huid-op-huid contact met de baby na de geboorte komt extra oxytocine vrij, het meest bij buik op buikcontact, omwille van het groot contactoppervlak. Oxytocine stimuleert het sociaal gedrag en vermindert angst, pijn en uitscheiding van cortisol (stresshormoon). Tijdens het geven van borstvoeding komt oxytocine in pieken vrij waardoor de binding extra verstevigd wordt. (Moberg 2014)

Het contact tussen moeder en kind en daarbij specifiek het huidcontact kan gunstig zijn voor de hechting en de ontwikkeling van het kind. (Horta et al., 2007, Monasta et al., 2010)

In de natuur zorgt oxytocine voor extra stevige binding tussen moeder en jong en voorkomt op die manier dat de moeder het jong achterlaat.



Voorkeur keuze voeding voor baby en het jonge kind volgens WHO

Eerste keuze: moedermelk rechtstreeks aan de borst

Tweede keuze: afgekolfd moedermelk van eigen moeder

Derde keuze: donormoedermelk

Vierde keuze: kunstmatige zuigelingenvoeding

Wetenschappelijk onderzoek

Sinds de laatste decennia wordt nogal wat druk op de verdedigers van de borstvoeding gezet om te bewijzen dat borstvoeding echt wel beter is. Eigenlijk is het politiek niet correct om te spreken over de 'voordelen' van borstvoeding/ moedermelk, want borstvoeding is de normvoeding voor de pasgeborene en het jonge kind. Borstvoeding is de biologische norm en zou om die reden alleen al de voorkeur moet krijgen boven elke andere voeding. Aan het niet krijgen van borstvoeding/ moedermelk zijn dus een aantal nadelen en gevaren verbonden.

In vele studies wordt er spijtig genoeg nog niet voldoende onderscheid gemaakt tussen het al dan niet uitsluitend borstvoeding geven en het al dan niet lang voeden, nochtans is het dit juist dat voor de bekomen resultaten het verschil kan maken.

