



## Mama tovert melk

### Aan de voorlezers van dit boek

Ben je een mama, een papa, een leerkracht of een toevallige verteller van deze prachtige verhalen ? Wij geven je graag nog het volgende mee.

### Het doelpubliek en de leeftijdsgroep

Dit vertelboek is geschreven voor kinderen tussen vijf en acht jaar, en erg geschikt voor kinderen die een broertje of zusje krijgen.

Deze leeftijdsgroep is erg ontvankelijk voor het opnemen van informatie over borstvoeding. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat hoe jonger men geïnformeerd is over borstvoeding, hoe vlotter de borstvoeding later verloopt in het eigen gezin.

Iets oudere kinderen kunnen het boek ook zelf lezen. De aparte hoofdstukken vormen verhaaltjes op zich.

### Verzin er liever niets bij

Dit boek wil jonge kinderen vertrouwd maken met borstvoeding als de meest natuurlijke en normale voeding voor baby's. Het wil ook de beeldvorming rond borstvoeding verbeteren, en een positieve uitstraling geven t.a.v. ons lichaam, als bron van troost en veiligheid voor onze kinderen.

De verhalen prikkelen eenieders fantasie, zowel van vertellers als van kinderen. Toch willen wij je vragen om voorzichtig te zijn met uitwijdingen. De Bakermat en Kind en Gezin hebben samen met de auteur erover gewaakt dat er geen foute informatie wordt doorgegeven. De overleveringsweetjes van onze (groot)moeders - zoals bruin bier om meer melk te krijgen, of flesjes kunstmelk bijgeven bij te weinig melk - zijn terecht geweerd. Eveneens hebben we de informatie over borstvoeding, veilig slapen die in het boek verwerkt is, getoetst aan de meest recente wetenschappelijke informatie waarover we nu beschikken.

Niet alleen veel informatie over borstvoeding op jongere leeftijd is ons doel, maar zeker ook correcte informatie !

## Toelichting bij de metaforen die in het boek gebruikt worden

**De Matroesjka-pop** symboliseert de lijn moeder-kind door de generaties heen. Aan de hand van een Matroesjka-pop verduidelijken we het begrip 'generatie'. Binnen één grote moederpop, zitten een aantal steeds kleiner wordende, in elkaar passende houten poppen. Het plaatsen van de ene figuur in de andere wordt ook wel als symbool van fertiliteit en eeuwigheid gezien.

**Sprookjes en verhalen** – bijv. Roodkapje, Hans en Grietje. Aan de hand van bekende sprookjesfiguren wordt een vertrouwde herkenbare wereld gecreëerd waarmee kinderen zich makkelijk identificeren. Daarin plaatsen we borstvoeding, als natuurlijk gegeven.

**Romulus en Remus**, bij het ontstaan van de stad Rome speelt moedermelk een rol. Een wolvin ontfermt zich over de verstoten tweelingbroertjes Romulus en Remus en voedt ze met haar melk. Daardoor blijven ze in leven en groeien op tot sterke mannen, die later een stad stichtten, nl. Rome.

**Moeder Aarde**. In vele oude culturen, bijv. de Keltische, werd (en wordt nog steeds) de aarde als 'oermoeder' geëerd. In Ierland zijn daar nog sporen van te vinden in het landschap. Bijv. the Paps of Danu; twee heuvels in County Kerry, waar oude volkeren offers brachten aan Moeder Aarde; met stenen hebben ze op de top van de heuvels 'tepels' gemaakt.

The Paps of Danu staan symbool voor 'Moeder Natuur', 'Moeder Aarde' die haar kinderen voedt.

**Oma en haar kruidentuin**. Oma vertelt graag over de innerlijke kant van de dingen, over de geheimen die achter alles verscholen zitten. Zo ook over de geheime krachten van planten en kruiden. Oma kent nog oude middeltjes tegen allerlei kwaaltjes en klachten en weet ze op een wonderlijke wijze te verzachten.

**Mariadistel**: In de volksgeneeskunde werd Mariadistel toegepast om bij borstvoeding de melkproductie te verhogen (een toepassing die wellicht teruggaat op de signatuurleer: in de volkse overlevering wordt gezegd dat de witte strepen/vlekken op het blad gemorste moedermelk van Maria is...).

**Anijs** (beschuit met muisjes)

De basis van de muisjes is de combinatie van anijszaadjes en suiker. Van oudsher wordt aan de anijszaadjes en de «Anijsolie (bestaat nog niet)» anijsolie geneeskrachtige eigenschappen toegeschreven. Ook werd anijs gebruikt bij de bereiding van voedsel, drank en geneesmiddelen. Zo vertelde de kraamvrouw dat ze anijs moest eten omdat dat goed zou zijn voor de productie van moedermelk. Rond de 17e eeuw werd direct na de bevalling kraamanijs, ook bekend als anisette, aan de kraamvrouw geschonken. Anijs had indertijd de reputatie dat het de baarmoeder na de geboorte snel tot de oorspronkelijke grootte kon terugbrengen, bovendien zou het de boze geesten bezweren.

## Toelichting bij de inhoudelijke informatie

### Colostrum

Colostrum is de melk die de eerste dagen na de geboorte aangemaakt wordt. De eerste 3 tot 5 dagen is deze dik, romig en gelig. Dit colostrum bevat veel antistoffen die de baby beschermen tegen infecties. In vergelijking met rijpe moedermelk zitten er in colostrum meer eiwitten en mineralen enerzijds, en minder koolhydraten, vetten en bepaalde vitamines anderzijds. Bij de overgang van colostrum naar rijpe moedermelk neemt de concentratie antistoffen af. Toch blijft de dagelijkse totale hoeveelheid antistoffen die via de moedermelk aan de baby wordt doorgegeven constant doorheen de hele borstvoedingsperiode. De hoeveelheid melk die de baby drinkt neemt immers toe wanneer de concentratie daalt en wanneer het melkvolume later weer afneemt, zal de concentratie aan antistoffen opnieuw toenemen.

De hoeveelheid colostrum is de eerste dagen voldoende om aan de voedingsbehoefte van een gezonde vol-dragen pasgeborene te voldoen.

## Hoe vaak drinkt de baby?

Op basis van wetenschappelijk onderzoek beveelt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) aan om gezonde en voldragen baby's steeds op vraag te voeden. Dit betekent dat de baby mag drinken telkens bij hiertoe signalen geeft, m.a.w. zo vaak en zo lang hij wil. De eerste weken na de geboorte is het heel normaal dat de baby 8 tot 12 keer per dag wil gevoed worden.

## Tot welke leeftijd krijgen kinderen borstvoeding?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en Unicef doen op basis van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek een aantal aanbevelingen in verband met borstvoeding. Zij raden aan om tot de leeftijd van zes maanden exclusief borstvoeding te geven (dus geen ander voeding of drank, ook geen water), en vanaf dan – naast bijvoeding – nog door te gaan met borstvoeding tot en met de leeftijd van 2 jaar. Dit zolang moeder en kind het wensen.

## Groeispurt

De aanmaak van moedermelk is gebaseerd op het vraag-en-aanbod principe. Veel baby's hebben af en toe periodes waarin ze een grotere behoefte hebben aan melk waardoor ze vaker om voeding gaan vragen. Veel moeders denken dan onterecht dat ze niet meer voldoende melk aanmaken voor de baby. Echter als de baby dan vaker en op vraag gevoed wordt, zullen de borsten gestimuleerd worden om meer melk aan te maken en past de melkproductie zich vanzelf aan. Immers, hoe leger de borst, hoe sneller de melk wordt aangemaakt. Deze 'groeispurten', of 'hongerdagen', of 'regeldagen', kunnen best wel vermoeiend zijn voor de moeder. Het is dan ook goed dat ze extra rust krijgt en verwend wordt door haar omgeving.

## Veilig slapen

In het boek wordt de baby toegedekt met een dekentje en ligt de baby op de rug in het bedje. Uitgebreide en recente informatie over veilig slapen is te vinden op de website van Kind en Gezin «[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)».

'Mama tovert melk'

Auteur: Mia Verbeelen

Illustraties: Ilheim Abdeljelil

Uitgeverij Garant

ISBN 978-90-8575-030-7

 **de  
Bakermat**  
EXPERTISECENTRUM KRAAMZORG  
PRAKTIJK VOOR VROEDKUNDE