

Aarzel nooit om om hulp te vragen als je daar behoefte aan hebt. Het is heel normaal dat de borstvoeding niet altijd vanzelf gaat. Beter op tijd hulp vragen dan eerst in de problemen komen!!!  
En vergeet niet dat jij alleen goed voor je baby kan zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

**In mijn wil strome kracht  
in mijn voelen vloeie warmte  
in mijn denken strale het licht  
opdat ik het kindje koester,  
doelbewust  
en ik het liefheb met de hartewarmte  
die alle dingen met wijsheid vervult**



*Deze folder is gemaakt door Christine Derksen als eind opdracht van de opleiding voor Natuurlijke Kraamzorg 2012/-13.  
[www.doulapraktijkagathe.com](http://www.doulapraktijkagathe.com)*

**Meer lezen:**

Borstvoeding door Stefan Kleintjes en Mary Broekhuijsen  
Handboek Borstvoeding door LaLecheLeague

**Websites:**

[www.borstvoeding.com](http://www.borstvoeding.com)  
[www.borstvoeding.nl](http://www.borstvoeding.nl)  
<http://natuurlijkekraamzorg.eu/>

## Borstvoeding en warmtezorg

*De waarde van warmte bij het geven van  
borstvoeding*



**Mijn verhaal:**

Mijn zoon is geboren met de keizersnede. Alle wensen voor een natuurlijke bevalling werden niet vervuld. Wat overbleef was het geven van borstvoeding. Daar heb ik voor gevochten. Dankzij goede voorbereiding kende ik een aantal basis principes en wist precies wie mij goed konden helpen. Ik gun alle moeders en baby's deze prachtige vorm van hartecontact.

### **Borstvoeding algemeen:**

Tijdens de zwangerschap bereiden we ons voor op de bevalling en bouwen een nestje voor de baby.

We leven in een cultuur, waar het niet meer vanzelfsprekend is dat we dagelijks allerlei vrouwen om ons heen hebben, die ervaring hebben met de zorg voor een baby. Daarom is het belangrijk om ons bewust voor te bereiden op de kraamtijd en de borstvoeding.

Onze moeders en grootmoeders, bijna alle vrouwen ter wereld zijn in staat om borstvoeding te geven. Slechts 2% van alle vrouwen is hier fysiek niet toe in staat.

Toch geloven vele anderen dat zij het niet kunnen en lukt de borstvoeding lang niet bij alle mensen.

De belangrijkste voordelen van borstvoeding zijn:

- \* goede voeding, afgestemd op de baby
- \* ondersteuning van het immuunsysteem van de baby
- \* binding van moeder en kind.

Hierbij zijn ontspanning en vertrouwen voorwaarden.

Ook het grote belang van het aanleggen van de baby op de juiste wijze is iets wat aandacht en kundige ondersteuning vraagt.

Over deze aspecten is veel geschreven. Zie de achterkant van deze folder voor het vinden van meer informatie.

### **Borstvoeding en warmtezorg:**

In deze folder gaan we in op de waarde van warmte bij het geven van borstvoeding. Warmte in letterlijke en figuurlijke zin.

Borstvoeding is veel meer dan het geven van melk aan de baby. Het is een levend proces met veel uitwisseling tussen moeder en het kind, dat ook geestelijk gevoed wordt. Door het geven van zorg, aandacht en warmte, drinkt de baby als het ware deze liefde en vertrouwen in. Ook zou je kunnen spreken van het indrinken van een stuk cultuur, via de moeder doorgegeven.

Uit het bloed van de moeder wordt eiwit omgezet in warmte, die door het kind direct opgenomen wordt en bouwstoffen vormt voor het skelet. Hieraan ontwikkelt zich het vermogen om rechtop te gaan staan. Door de sfeer van dromerigheid die er vaak ontstaat bij het geven van

borstvoeding is de baby in contact met waar hij vandaan komt en helpen we hem dus aan die heelheid her-inneren.

Ook voor de moeder gebeurt er van alles, waar we vaak niet zo bij stilstaan.

Zij wordt gevoed in de verbinding met de baby.

Zij geeft de borstvoeding vanuit haar HARTgebied, waarmee zij haar eigen Moederkracht voedt en versterkt en zij in zelfvertrouwen kan groeien in haar rol als moeder.

Om dit natuurlijke proces te ondersteunen is het van belang dat de moeder voldoende warm is en zich comfortabel en omhuld voelt. Voor de kleding kan je dan denken aan warme, natuurlijke stoffen. De kleren knellen nergens, maar sluiten wel aan het lichaam aan, zodat er geen kou door kieren binnen komt.

Vanuit de bovenarmen wordt direct de warmte verzorgd in en rond de borsten. Een wollen vest of bedjasje voorziet in warmte in dit gebied.

Ook warme voeding helpt je als moeder om zelf van binnenuit je warmte en liefde te laten stromen.

Door voldoende rust te nemen en aandacht aan jezelf te (laten) schenken zal ook je innerlijke zon blijven schijnen.



Voor moeder en kind kan het heel voedend zijn om huid op huid contact te hebben. Zij vormen energetisch nog een eenheid en voelen zich volmaakt thuis bij elkaar.

Het borstgebied van de moeder is regulerend voor de warmte van de baby.

Door het directe contact wordt de natuurlijke hormoonwerking geraakt en daardoor worden bij beide de reflexen gestimuleerd, die nodig zijn voor de borstvoeding.

Als dat even niet zo soepel loopt, kan het dan ook vaak helpen om je baby bloot op je borst te leggen (met een deken of doek om hem heen).