Stressende moeders

Onderzoek naar oorzaak en gevolg van stress bij borstvoeding

Namen: Noa van Groningen, Lieke Nijsse, Janita Verhage
Docent: Dhr. Bastiaanse
Klas: BioA
Datum: 12-02-2018

Onderzoeksvraag 4
Deelonderwerpen 4
1.De oorsprong van het menselijk leven 5
1.1 Menstruele cyclus 5
1.2 Bevruchting 6
1.4 Bevalling 13
1.5 Na de bevalling 14
2. Borstvoeding 15
2.1 Wat zit er in borstvoeding? 15
3. Kunstvoeding 17
3.1 Wat zit er in flesvoeding? 17
3.2 Baby's en flesvoeding 17
4. Hechting 18
4.1 Hechtingsproces 18
5. Stress 19
5.1 Stress algemeen: 19
5.2 Stress en ontwikkeling bij kind 20
Hypothese 21
Werkplan 21
Resultaten 22
Resultaten enquêtevragen 23
Specifieke vragen over borstvoeding. 28
Verwerking interview 48
Fam. Bos 48
Samenvatting 59
Interview lactatiekundige 60
Discussie 68
Conclusie 70
Begrippenlijst 71
Bronnenlijst 74
Bijlage 1: Menstruatie cylus 76
Enquêtevragen 77
Algemene vragen 77
Borstvoeding vragen 77
Flesvoeding vragen 79
Interviewvragen 81

Lactatiekundige 81
Mr. Bos 81
Mvr. Bos 81
Bijlage 3: Belangrijke E-mails 82
Bijlage 4: logboek 89
Janita Verhage en Lieke Nijsse 89
Noa van Groningen 97

Borstvoeding, het bestaat al vanaf het begin van de mensheid. Door de tijd heen zijn veel factoren van buitenaf veranderd die invloed hebben op de borstvoeding, maar borstvoeding blijft een prachtig systeem van voeding tussen moeder en kind. Over dit onderwerp willen wij, Janita Verhage, Lieke Nijsse en Noa van Groningen, meer te weten komen. We willen het effect op borstvoeding onderzoeken van een factor waar we in onze samenleving steeds meer mee te maken hebben: stress. Het is wel algemeen bekend dat te veel stress niet goed voor je is. Een overmaat aan stress kan leiden tot soms chronische lichamelijke klachten. Bijna de helft van de nederlanders heeft dagelijks te maken met stress, en bij 25% van die mensen wordt dat veroorzaakt door de zorg van de kinderen. Wij willen weten wat stress van de moeder doet bij de borstvoeding, en wat voor effect dat weer heeft op het kind. Wij zijn op dit onderwerp gekomen doordat wij alledrie belangstelling hebben voor pasgeboren leven, en voor de band tussen moeder en kind. Borstvoeding leek ons interessant om te onderzoeken, omdat het een dagelijks terugkerend iets is. Noa wil graag in de toekomst de opleiding verloskunde gaan volgen. Een onderzoek naar borstvoeding is voor haar dan ook erg relevant. Lieke en Janita gaan in de toekomst geen opleiding volgen waar borstvoeding veel mee te maken heeft. Toch hebben zij bewust voor dit onderwerp gekozen, omdat het erg actueel is en ze allebei wel te maken hebben met moeders die borstvoeding geven. Wij zijn er alledrie van overtuigd dat de moderne moeder met veel stress heeft te kampen. Daarom vroegen wij ons af: Wat voor effect heeft stress op moeder en kind? En speelt de hechting hierbij ook een rol? We willen daarom door middel van een enquête onderzoek doen naar stress bij de moeder en kind.

Onderzoeksvraag

Wat zijn de oorzaken en gevolgen van stress bij (de hechting van) moeder en kind tijdens het geven van borstvoeding?

Deelonderwerpen

Mentruele cyclus
Bevruchting
Embryo ontwikkeling
Bevalling
Borstvoeding na bevalling
Wat zit er in borstvoeding
Wat zit er in flesvoeding
Baby’s en flesvoeding
Hechtingsproces
Stress algemeen
Stress en ontwikkeling bij kind

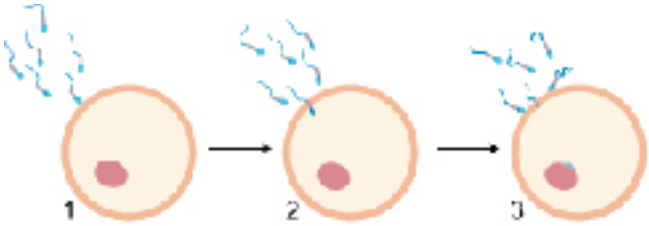
1.De oorsprong van het menselijk leven

In het lichaam van elk meisje zitten bij de geboorte duizenden onbevruchte eitjes. Om voortplanting mogelijk te maken is het nodig dat deze eitjes rijp en bevrucht worden en dat het lichaam gereed is voor een zwangerschap. Dit gebeurt vanaf de pubertijd. Elke maand maakt het lichaam van een vrouw zich dan klaar voor een mogelijke zwangerschap. Wordt het meisje/de vrouw niet zwanger? Dan volgt de menstruatie**.** Dit hele maandelijkse proces heet de menstruele cyclus.

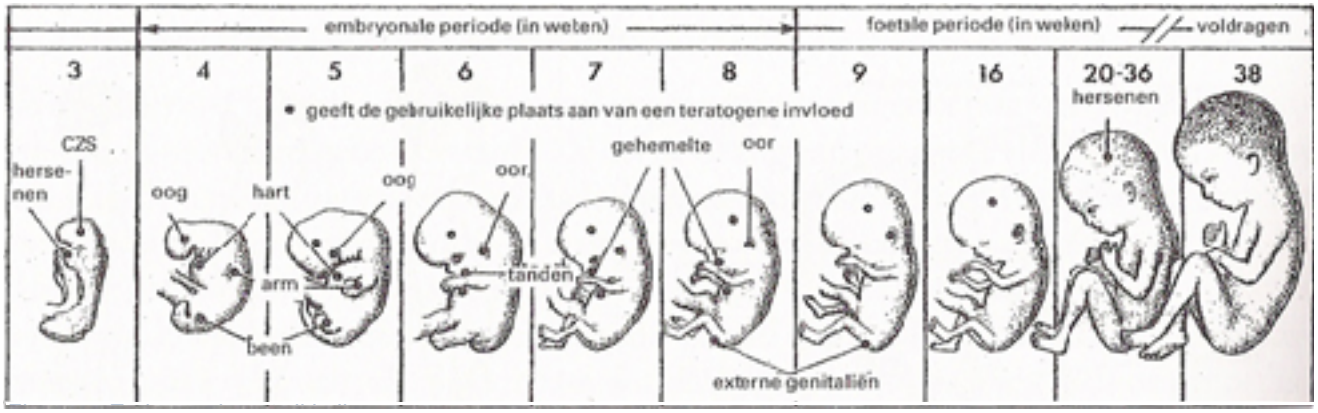
1.1 Menstruele cyclus

Menstruatie is een cyclus van ongeveer 23- 35 dagen. (Figuur 1) In het begin van de cyclus wordt er in de hersenen door de hypofyse FSH (follikelstimulerend hormoon) aangemaakt. Dit hormoon zorgt ervoor dat de eitjes in de eierstokken gestimuleerd worden om te gaan groeien. FSH stimuleert een aantal follikels om te ontwikkelen, er zal na een tijdje één follikel ‘dominant worden en doorgroeien tot een grote follikel. Ook wordt de baarmoederwand verdikt met bloed en voedingsstoffen. Dit gebeurd ongeveer vanaf de achtste tot de tiende dag. Onder invloed van het hormoon oestrogeen vindt opbouw van het baarmoederslijmvlies plaats. Dit is nodig om de innesteling mogelijk te maken van de eventuele bevruchte eicel.
Door het LH-hormoon en de piek van oestrogeen wordt de eisprong mogelijk gemaakt. 10-12 uur na de LH-piek barst het eiblaasje (follikel) open, hierdoor komt de eicel vrij om naar de eileider te gaan. Via de eileider gaat het eitje naar de baarmoeder waar het 24 uur kan overleven. Een paar dagen voor en een paar dagen na de ovulatie ben je vruchtbaar. Dit is dus ook de periode waar zaadcellen bij de eicel in aanraking moeten komen om ervoor te zorgen dat er bevruchting plaats vindt. In het schema over menstruatie zie je dat je vanaf de 11e tot de 15e dag vruchtbaar bent en ongeveer op de 14e dag de ovulatie plaatsvindt. (Figuur 2) (Menstruatiecycli en ovulatie, 2017). Ongeveer tussen de 16e en 25e dag sterft de eicel af. Als er geen innesteling plaatsvindt, wordt het baarmoederslijmvlies klaargemaakt om te worden afgestoten door de daling van progesteron. Vanaf de 26e dag zal het baarmoederslijmvlies loslaten, dit gaat gepaard met vaginaal bloedverlies. De menstruatie is begonnen en duurt ongeveer 5 dagen, hierna begint de cyclus weer opnieuw. (Menstruele cyclus, sd) (Bijlage 1)

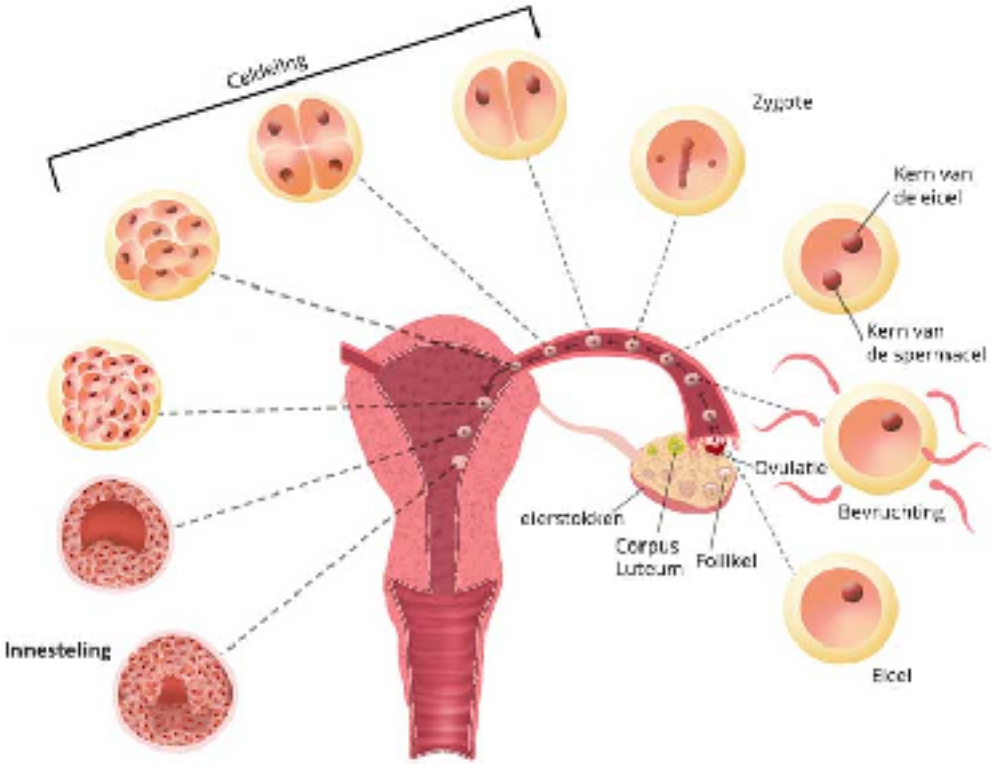
1.2 Bevruchting



Na seksuele gemeenschap tussen man en vrouw
bewegen de zaadcellen zich voort in de baarmoeder.
De zaadcellen gaan op zoek naar de eicel die is vrijgekomen uit de eierstok en zich nu bevindt in de eileider. Niet alle zaadcellen gaan naar de juiste eileider. Er zullen



zaadcellen naar de linker eileider gaan, en anderen naar de rechter eileider. Niet alle



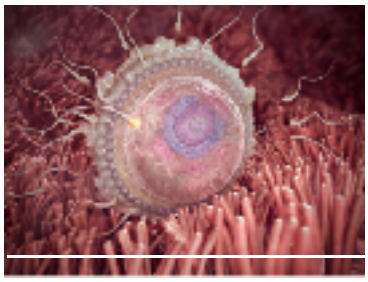
zaadcellen zullen de eileiders bereiken. Sommigen zullen sterven, de vagina verlaten of de weg kwijtraken. De allereerste zaadcel kan de eicel na een half uur na de geslachtsgemeenschap al bereiken. De zaadcellen die niet direct de eileider bereiken kunnen ongeveer nog 3-6 dagen in leven blijven. Een eicel leeft maar 12-24 uur, daarna zal de eicel afsterven en kan de zaadcel de eicel niet meer bevruchten. We spreken pas van

een bevruchting als de kop van een zaadcel het pantser van de eicel doorboort en binnendringt. (Figuur 3) De staart van de zaadcel valt direct af en de eicel wordt daarna ontoegankelijk gemaakt voor andere zaadcel. De zaadcel en eicel smelten samen, daarna gaat de cel zich delen en gaat naar de baarmoeder. De productie van oestrogeen en progesteron blijft nog steeds doorgaan, totdat de placenta volledig genoeg is om ervoor te zorgen dat de zwangerschap blijft bestaan. Het slijm in de mond van de baarmoeder wordt direct na de bevruchting (Bevruchting, 2017) door het progesteron in de toestand gebracht zodat zaadcellen er moeilijk doorheen kunnen dringen om eventueel ander aanwezig ei te bevruchten. Progesteron (Progesteron, sd) wordt na de innesteling nog geproduceerd om ervoor te zorgen dat geen verdere eicellen rijpen en vrijkomen en zorgt ervoor dat het slijmvlies in goede conditie blijft. In de baarmoeder verandert de cel van een embryo in een foetus en uiteindelijk een baby.

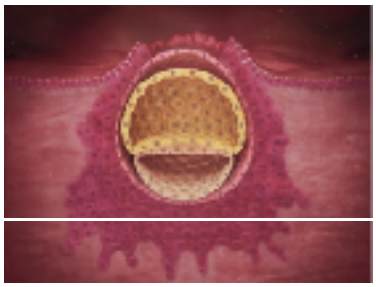
1.3 Embryo ontwikkeling

Als de bevruchting heeft plaatsgevonden beginnen de cellen te delen. De eerste twee weken worden wel meegerekend in de 40 weken maar dit is vooral een schatting. Je zal nooit precies het moment weten wanneer de bevruchting heeft plaatsgevonden, omdat de bevruchting soms pas uren na seksueel contact plaatsvindt. Vandaar dat er in de eerste weken nog niet veel gebeurd. Hieronder kun je de ontwikkeling zien van het embryo per week.

Week 1
In deze week zul je ongesteld worden. In deze periode kun je nog niet zwanger worden, omdat er twee weken later pas een eisprong plaats zal vinden. De eerste dag van de laatste menstruatie wordt als punt gebruikt om de uitgerekende datum uitgerekend.



Week 2
De menstruatie is net afgelopen en de eisprong zal over ongeveer over een week plaatsvinden.



Week 3
Deze week kan de eisprong en de bevruchting plaatsvinden. De eicel zal nu vrijkomen en zich naar de eileider verplaatsen. Als de bevruchting heeft plaatsgevonden, versmelt de zaadcel en de eicel tot een enkele cel. De nieuwe cel bevat erfelijke eigenschappen/ kenmerken van de beide partners. Na de bevruchting zal er een paar uur niets gebeuren, maar daarna zal de bevruchte eicel zich gaan delen. De eicel zal na een aantal delingen
blastocyst genoemd worden. Door trilhaartjes aan de binnenwand van de eileider wordt de bevruchte eicel naar de baarmoeder geduwd. Dit duurt ongeveer 5 tot 7 dagen. Als de bevruchte eicel in de baarmoeder is aangekomen zal deze zich hechten aan de baarmoederwand, dit noem je implantatie.

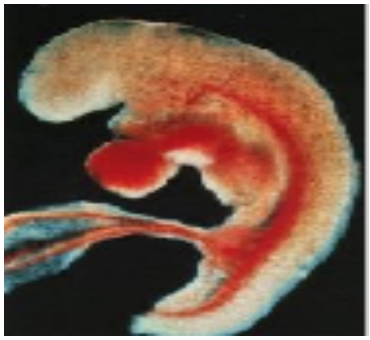
Week 4
De cellen vermenigvuldigen steeds verder. De buitenste laag

cellen rond het embryo wordt de basis van de placenta. De placenta zorgt ervoor dat de voedingsstoffen via het bloed van de moeder naar het bloed van de baby terecht komt. De binnenste cellen van het klompje groeien uit tot verschillende lichaamsdelen. Er wordt nu een begin gemaakt aan het ontstaan van de baby.

Week 5

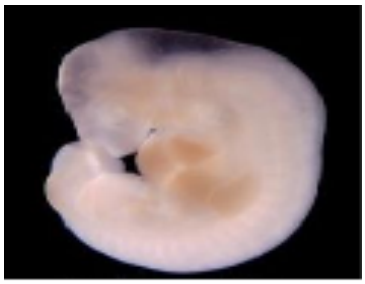
In deze week wordt het begin van het ruggenmerg, de hersenen en het hartje gevormd. Vanaf deze week kan de moeder last krijgen van zwangerschapskwaaltjes, zoals misselijkheid, meer plassen of sneller moe. Ook kan de moeder merken dat het tepelhof groter en donkerder van kleur wordt.

Week 6



Het hoofdje, nek, ogen en oren van de baby worden gevormd. Ook wordt het gezichtje gevormd. Het mondje wordt gevormd en in allebei de kaken kun je de knopjes voor melktanden al terugvinden. Ook de hersenen worden ontwikkeld en krijgt de baby een eigen bloedsomloop. Ook wordt er een begin gemaakt aan de ontwikkeling van de organen zoals: de nieren, lever en maag darmsysteem. Deze week begint het hartje van de baby voor het eerst te kloppen.

Week 7



In deze week wordt het duidelijk een klein mensje met duidelijke armpjes en beentjes. Er zitten nog wel zwemvliesjes tussen de vingers en de tenen. Het hartje is nu sterk genoeg om bloedcellen door het lichaam te pompen. Het gezicht wordt ook steeds meer gevormd: de lippen, tong en neusvleugels worden ook gevormd.

Week 8

In deze week worden de inwendige organen van het embryo gevormd. Ook ontstaat in deze week de benen, heupen, schouders, ellebogen en knieën. De huid van het embryo is nog

erg dun.

Week 9

De baby is nu compleet, alle organen en lichaamsdelen zijn al aanwezig, maar alles is nog niet uit ontwikkeld. Voor veel organen is nu een aanleg gemaakt. Deze week begint de vorming van het skelet.

Week 10

Vanaf deze week wordt het embryo een foetus genoemd. Aan het eind van deze week zal de placenta ontstaan. Naar verhouding heeft de foetus een groot hoofd. In de buik worden de ingewanden gemaakt en de longen groeien in de borstholte

Week 11

De inwendige organen zijn klaar en beginnen te werken. In deze week zullen de uitlopers van de hersencellen zich met elkaar gaan verbinden. Het hoofdje wordt wat ronder en de oogjes komen meer op hun juiste plaats. De enkels en polsen zijn klaar en de ellebogen en knieen gaan zich verder ontwikkelen.

Week 12

De foetus kan vanaf nu uitrekken en gapen. Vanaf deze week nestelt het hartje zich op de goede plaats. Ook maakt de baby vanaf deze week zijn eigen bloed aan en ontstaat er een laag van donshaartjes.

Week 13

Vanaf deze week kunnen er testen gedaan worden voor het downsyndroom. De nek van de baby zal zich in deze week verder gaan ontwikkelen en dan kan de foetus het hoofdje gaan bewegen. De baby wordt drukker en kan de hik krijgen door het drinken van het vruchtwater.

Week 14

De foetus krijgt al wat haargroei. De spieren worden aangestuurd door de hersenen. De niertjes beginnen te werken, omdat de baby vruchtwater drinkt en weer uitplast.

Week 15
De foetus zal in deze week vooral doorgroeien en sterker worden. Ook zal het hoofdhaar dikker worden, de wimpers ontwikkelen en kan de foetus de wenkbrauwen fronsen.

Week 16
Vanaf deze week zal de foetus met zijn voetjes en handjes gaan bewegen. Heel de foetus is nu bedekt met donshaar. Ook is de baby bedekt met huidsmeer, dit beschermt de foetus tegen infecties. De nageltjes van de vingertjes en teentjes worden gevormd.

Week 17
Vanaf deze week zal de baby geluiden van buitenaf horen. Alle ledematen zijn gevormd en de borstspieren beginnen al te bewegen. Deze week zullen de vinger-, hand en voetafdrukken ontstaan. Ook krijgt de foetus meer lichaamsvet

Week 18
De baby is nu vooral aan het bewegen, dit is ook belangrijk voor zijn hersenen. Vanaf deze week zullen de hersenen erg hard gaan groeien. Ook kan de foetus door zijn oogleden het verschil van donker en licht onderscheiden. In de longen worden kleine luchtzakjes gevormd.

Week 19
De niertjes zijn nu hard aan het werk, de baby drinkt veel en plast dit ook allemaal weer uit. Ook worden de stompjes gevormd voor de latere tanden, deze groeien achter de melktanden.

Week 20
Je bent nu op de helft van de zwangerschap. De baby zal veel bewegen.

Week 21
Witte bloedlichaampjes worden gevormd die een belangrijke rol gaan spelen als afweer tegen ziektes en infecties. De tong is geheel gevormd. Bij meisjes zijn de inwendige geslachtsorganen nu geheel

gevormd.

Week 22

De foetus zal veel geluiden om zich heen horen zoals stemmen, darmgeluiden, bloedsomloop, het kloppen van het hart van de moeder en harde geluiden uit de omgeving. De meeste organen zijn nu rijp, behalve de longen. De foetus zal vanaf nu ook met zijn vuistjes gaan stompen en samentrekken.

Week 23

De baby zal vanaf nu reageren op geluid en aanrakingen. Gemiddeld komt de baby nu zo'n 100 gram per week aan. De vingerafdrukken op de kleine vingertjes worden zichtbaar.

Week 24

De baby zal vooral veel slapen om hard te kunnen groeien. Alleen de longen moeten nog rijpen, alle andere organen zijn al ontwikkeld. Vanaf deze week is de baby levensvatbaar buiten de baarmoeder, volgens kinderartsen.

Week 25

De baby zal vooral groeien, sterker worden. Ook zijn de longen nog volop aan het rijpen.

Week 26

De baby begint met reserves op te bouwen. De baby kun je vanaf nu steeds beter voelen en de baby zal reageren op aanrakingen.

Week 27

De baby groeit nu minder in lengte, maar zal vooral aankomen. De membranen van de oogleden van de baby gaan open. Ook ontstaat nu het trommelvlies in de oren.

Week 28

Deze week zal de baby het vermogen krijgen om gezichtsuitdrukkingen te maken. Vanaf nu kan de baby ook met zijn hoofdje naar beneden gaan liggen.

Week 29
Deze week zullen vooral in de hersenen de heuvels en groeven beginnen te ontwikkelen. De baby zal vanaf nu sterker reageren op geluiden. Ook kan de baby nu zijn oogjes open en weer dicht doen.

Week 30
De donshaartjes van de baby zullen loslaten. De baby zal dit Weer inslikken omdat het in het vruchtwater terecht is gekomen.

Week 31
De luchtzakken van de longen vormen deze week een cellenlaag, die vocht produceert. Dit vocht zorgt ervoor dat de longen van de baby niet inklapt. Deze week neemt de baby de definitieve houding aan.

Week 32
De longen zijn nog niet volledig ontwikkeld. De baby zal vooral groeien en zijn huid wordt soepeler. Ook ontstaat er meer onderhuids vet, wat er voor zorgt dat de rimpels verdwijnen.

Week 33
De baby kan zichzelf nog niet op temperatuur houden. De longen zijn bijna rijp.

Week 34
De baby zal veel bewegen. Ook kan de baby nu licht en donker goed onderscheiden.

Week 35
De baby zal nu dikker worden. Nageltjes beginnen al echte nageltjes te worden. Als het goed is ligt de baby nu goed op zijn plaats voor het indalen.

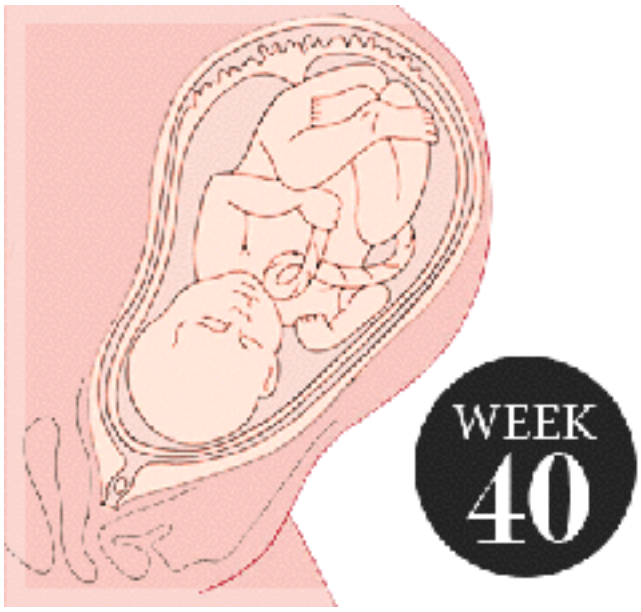
Week 36
De baby gaat vanaf deze week indalen in de bekken. De groei gaat wat langzamer en de hoeveelheid vruchtwater zal niet meer toenemen.

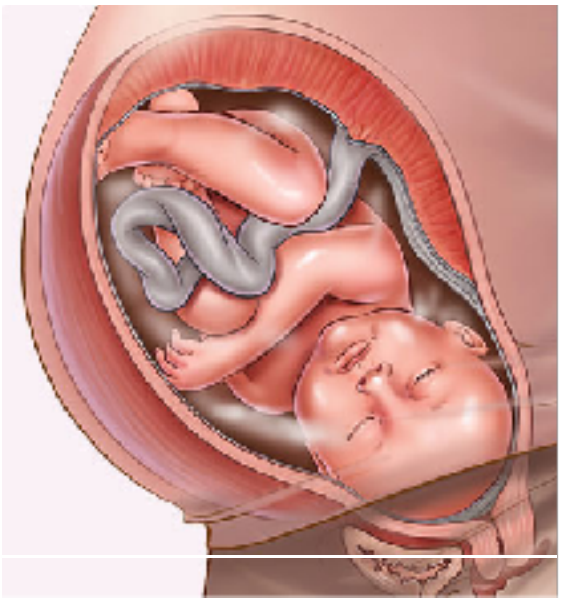
Week 37
De baby is bijna klaar voor de bevalling, alleen moeten de longetjes nog verder rijpen. De baby zal niet meer veel bewegen, omdat hij haast geen ruimte meer heeft.

Week 38
De bevalling kan vanaf nu plaats vinden. Het donslaagje van de baby is helemaal verdwenen. Ook zal de baby maar minimaal meer groeien.

Week 39
De baby kan zelf ontlasting aanmaken. Als dit in het vruchtwater komt kan het schadelijk zijn voor de baby.

Week 40
De baby kan ieder moment geboren worden. De baby scheidt op een moment het hormoon cortisol af en dat brengt de weeën op gang. De bevalling kan dan beginnen. (Bevalling, 2016)





Figuur 28: Ligging in baarmoeder (1)

1.4 Bevalling

(Bevalling, 2017)Als de baby geboren staat te worden begint de bevalling meestal met weeën. Een wee is een samentrekking van de baarmoederspier. Tussen de weeën door is

er rust in de buik. In het begin zullen de weeën nog kort en onregelmatig zijn en zal het niet zo veel pijn doen, dit zijn de voorweeën die de baarmoedermond soepeler maken. Sterke weeën zullen de baarmoedermond open maken. Als de weeën een tijdje aan de gang zijn zullen de vliezen breken. Doordat de vliezen en het vruchtwater druk geven op de baarmoeder zal deze verder openen. Als de weeën hard genoeg zijn ontstaat er ontsluiting. Bij 10 centimeter heb je volledige ontsluiting. de ontsluitingsweeën zullen dan ook overgaan in persweeën. Op het moment dat je mag gaan persen duurt het vaak even voordat je het hoofd ziet. Bij elke wee wordt het hoofdje steeds meer zichtbaar maar zal het ook steeds weer ietsjes terugtrekken. Als het hoofdje eenmaal naar buiten komt dan volgt al snel de rest van het lichaampje. Als de baby geboren is, zal de moeder nog een keer moeten persen om de placenta geboren te laten worden, dit is de nageboorte. Het kan ook dat een kind geboren wordt met een keizersnede (Keizersnede, sd). De moeder krijgt dan een ruggenprik. Er zal dan in de onderbuik een horizontale snede worden gemaakt, en in de placenta een verticale snede. Dan kan het kindje eruit worden gehaald. De placenta wordt daarna verwijderd en de buik wordt gehecht. De baby wordt na de geboorte zo snel mogelijk bij de moeder op de borst gelegd.

1.5 Na de bevalling

Het eerste uur na de geboorte is de baby wakker en alert. De zoek- en zuigreflexen zijn dan erg sterk. Dit is dan ook het beste moment om met borstvoeding te beginnen. Na de bevalling krijg je, als er geen complicaties zijn, je baby op je buik. Dit zal ook een eerste band van moeder en baby buiten de buik maken. Binnen een uur zal je baby de eerste hongersignalen gaan laten zien: smakken, met het handje naar de mond gaan en zoekgedrag. (Borstvoeding, 2010) Vooral de eerste uren en dagen is borstvoeding heel belangrijk voor de baby. In borstvoeding zitten heel veel antistoffen die de baby beschermen en andere stoffen die belangrijk zijn voor de baby.

2. Borstvoeding

Borstvoeding is een veelgebruikte term. En iedereen weet dat borstvoeding uit de borst van een moeder komt door de melkklieren en dat ze dit aan haar kind kan geven. Maar weten wij nu ook precies wat er in borstvoeding zit? Is het echt alleen maar pure melk of zitten er ook nog andere belangrijke stoffen in?

2.1 Wat zit er in borstvoeding?

Moedermelk is in te delen in verschillende soorten: colostrum, overgangsmelk en rijpe moedermelk. (Moedermelk, sd) Het colostrum (Colostrum, sd) is de melk in de eerste dagen na de geboorte.
Het colostrum bevat heel veel beschermende stoffen, die het kind beschermen tegen ziekten. Ook bevat het belangrijke stoffen zoals: cholesterol (Cholesterol, 2015), een vettige stof, die zorgt voor de opbouw van de celwand, vormt hormonen en vitaminen.
Albumine (Albumine, sd), dit zorgt ervoor dat er niet te veel vocht in de bloedvaten blijft zitten. Het vervoert hormonen, vitaminen, en voedingsstoffen, en eventuele geneesmiddelen.
Fosfolipiden (Fosfolipide, sd), dit is een hele belangrijke stof, omdat dit de belangrijkste bouwsteen van het celmembraan is. Verder bevat colostrum de vitamines A, E en K.
Natrium (Natrium, sd), een mineraal dat nodig is voor de vochtbalans, en regelt de bloeddruk.
Zink (Zink, sd), dit is nodig voor de op van eiwitten, voor de groei, en ontwikkeling van weefsel, en zorgt ervoor dat het afweersysteem goed werkt.
Selenium (Seleen, sd), een stof die rode bloedlichaampjes en cellen beschermd, zodat ze niet beschadigen.

De eiwitten die in het colostrum zitten bevatten veel antistoffen, die de baby beschermen nu het buiten de baarmoeder is. In de zwangerschap heeft de moeder tijdens de zwangerschap vet opgeslagen, die de baby gebruikt voor energie. Daarbij werkt het colostrum laxerend, de baby heeft in de baarmoeder alle afvalstoffen opgeslagen in de darmpjes, die moet de baby na de geboorte snel kwijt.
De overgangsmelk heeft de moeder tot 2 weken na de geboorte. Hier zitten al een stuk minder beschermende stoffen in. De melk bestaat deels nog uit colostrum, maar ook deels al uit rijpe moedermelk.
In de rijpe moedermelk zitten nog maar weinig beschermende stoffen, maar omdat de baby steeds meer gaat drinken, krijgt het toch nog genoeg binnen. Ook deze melk past zich steeds aan naar de behoeftes van de baby.

Figuur 35: 3 soorten moeder moeder melk v.l.n.r: Colostrum, overgangsmelk, rijpe moedermelk

3. Kunstvoeding

Kunstvoeding bestaat in Nederland sinds begin 20e eeuw. Het verdunnen van koemelk met water, en daarna suiker en meel toevoegen was een makkelijk recept om ervoor te zorgen dat de melk ongeveer dezelfde verhoudingen had als melk uit de borst. Tegenwoordig zijn

meer en meer stoffen toegevoegd aan de melkpoeder, en zijn de verhoudingen geoptimaliseerd.
Borstvoeding is volgens de wetenschap nog altijd de betere voeding voor het kind, maar alsnog zijn er veel vrouwen die de fles hebben verkozen boven de natuurlijke borstvoeding.

3.1 Wat zit er in flesvoeding?

Er zijn meerdere soorten en merken flesvoeding. Om te vergelijken gebruiken wij de nutricia nutrilon standaard 1, volledige zuigelingenvoeding, te gebruiken vanaf 0 maanden. In deze voeding (Nutrilon, 2017) zit:
Gedemineraliseerd wei, plantaardige oliën, lactose, magere melk, voedingsvezels (galacto-oligosashariden en polyfructose), wei-eiwitconcentraat, calciumcarbonaat, visolie, kaliumchloride, trikaliumcitraat, magnesiumchloride, L-ascorbinezuur, sojalecithine, cholinechloride, taurine, natrium L-ascorbaat, ijzersulfaat, uride 5- monofosfaat natrium zout, zinksulfaat, cystide 5-monofosfaat, DL-a-tocoferylacetaat, inosine 5- monofosfaat natrium zout, L-carnitine, calcium- D- pantothenaat, foliumzuur, kopersulfaat, retinylpalmitaat, DL-a-tocopherol, D-biotine, thiamine, cholecalciferol, pyridoxinehydrochloride, mangaansulfaat, kaliumjodide, fytomenadion, natriumseleniet.

3.2 Baby's en flesvoeding

Baby's die flesvoeding (Flesvoeding, sd) drinken hebben net zo veel voeding nodig als baby's die met de borst gevoed worden. Het grote verschil is echter, dat je met flesvoeding precies weet hoeveel het kind heeft gedronken. Bij borstvoeding weet je dit nooit zeker. Hoe vaak een baby wil drinken, hangt niet af van de voeding, maar van de behoefte van het kind. De meeste kunstvoeding is in poedervorm, zodat je het zelf aan kunt maken met water. Meestal is deze gemaakt op basis van koemelk. De standaard voeding van nutricia wordt vaak geadviseerd aan moeders die willen beginnen met kunstvoeding. Deze voeding bevat alle voedingsstoffen die de baby nodig heeft, dit meldt de verpakking.
Ook bestaat er voeding op basis van sojamelk, en voeding die licht verteerbaar is. Dit helpt bij darmkrampjes. Ook is er meer verzadigde voeding voor hongerige baby's, en dikkere voeding voor baby's die veel last hebben van reflux (spugen).

4. Hechting

Stress is iets wat veel invloed heeft op de opvoeding van kinderen. Een beetje gezonde stress hebben we allemaal nodig, maar te veel stress kan ook nare gevolgen hebben. Één van die gevolgen er geen veilige hechting is tussen het kind en de ouders. En juist de hechting is een belangrijk deel in de opvoeding en ontwikkeling van een kind.

4.1 Hechtingsproces

Figuur 38: Knuffelmoment moeder en kind

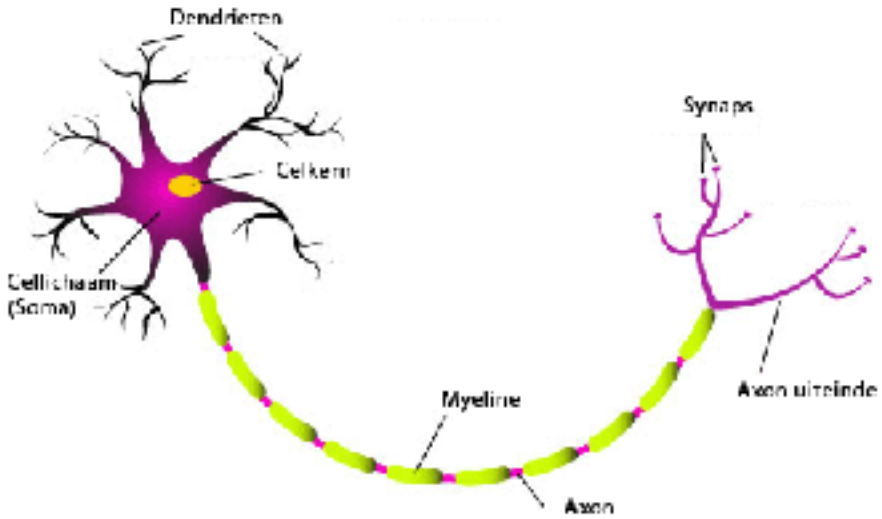
Hechting (Hechting, 2017) is iets wat heel belangrijk is na de geboorte. Als een moeder zwanger is, is er al een zekere soort van hechting, maar de 'echte' hechting ontstaat pas in de eerste 2 levensjaren van een kind. Hechting is een wederzijdse band tussen ouders en kind, die ontstaat door contact. Door een veilige hechting zal een kind laterbeter om kunnen gaan met stress, en beter relaties aan kunnen gaan. Na de geboorte is een baby helemaal afhankelijk van zijn ouders, een baby zal dus ook contact proberen te maken door bijvoorbeeld te huilen, zuigen, of door andere geluidjes te maken. Een heel belangrijk onderdeel van de hechting is het huid-op-huidcontact met het kind. Dat contact heeft de moeder natuurlijk bij het geven van borstvoeding, en daarom is het belangrijk dat ook de vader bijvoorbeeld buidelt met het kindje om de hechting tussen vader en kind nog beter te maken.
In Roemenië is heeft een onderzoek plaatsgevonden waarbij er in een weeshuis, kinderen nooit werden aangeraakt, maar voor de rest alles hadden. Het gemis van het huid-op-huidcontact zorgde ervoor dat de meeste kinderen binnen 2 jaar overleden en waarbij geen andere doodsoorzaak gevonden kon worden. Hieruit kunnen we concluderen dat het huid-op-huidcontact dus erg belangrijk is. Ook is het het beste om op alles in te gaan wat een baby ervaart, een baby heeft kan nog niet praten, en moet dus op andere manieren proberen duidelijk te maken wat er is. Toch worden maar 3 op de 10 kinderen veilig gehecht. Als een kind geen veilige hechting (Onveilige hechting, sd) heeft kan veel gevolgen hebben. Bij een onveilige hechting is er dus in de eerste 2 levensjaren van het kind weinig contact tussen ouders en kind. Een kind kan dan later zelf minder goed met stress omgaan, maar ook aangeboren afwijkingen kunnen verergeren. Als een kind wordt geboren met ADHD, en er is een onveilige hechting, en veel stress, zal bij die kinderen de ADHD ook veel meer tot uiting komen dan bij kinderen die wel veilig zijn gehecht. Door dus goed in te gaan op wat een baby laat merken, creëer je een veilige en goede hechting.

5. Stress

Stress, het is een steeds groter wordend fenomeen. Menig persoon die je een vraag zal stellen over stress, zal aangeven dat stress iets negatiefs is. Maar, stress hebben we ook nodig. Het houdt ons alert in situaties wanneer we het nodig hebben.
Te veel stress is schadelijk voor je gezondheid. Helaas komt dit vandaag de dag vaak aan de orde. Stress wordt veroorzaakt door een hormoon wat in je hersenen wordt aangemaakt namelijk: Cortisol. Dit hormoon heeft invloed op het hele lichaam, zowel bij volwassenen als bij kinderen. Moeders en hun baby's zijn dus geen uitzonderingen.

5.1 Stress algemeen:

Invloed van stress op de ontwikkeling van het kind:
Om de hersenen van het kind goed te laten ontwikkelen is hechting heel belangrijk. In de prenatale tijd maar ook in de kindertijd tot 3 jaar, is de ontwikkeling nog in een kwetsbare periode. Tijdens deze periode werkt stress negatief op de groei van het neuro systeem*, en op de verhoudingen van de neurotransmitters*. Neuronen (Neuronen, 2015) zitten in het zenuwstelsel en zijn nodig voor het doorgeven van impulsen. De dendrieten vangen de impulsen op, waardoor ze langs het cellichaam, via de axon, naar de synaps. De synaps is het einde van het neuron, zodra de impuls daar aankomt, komen er neurotransmitters vrij die ervoor zorgen dat het impuls naar de volgende zenuwcel kan. Neurotransmitters zijn dus nodig voor de overdracht van prikkels in de hersenen. Vroege ervaringen met veel stress veranderen de neurale verbindingen en de biochemie* van de hersenen met een blijvend effect. De hersenen zijn een orgaan dat zich goed kan herstellen, maar in de kwetsbare periode van 'primal ontwikkeling' kunnen negatieve ervaringen tot blijvende gevolgen leiden. (Stress, 2015)



De moeder beïnvloedt in grote mate de biochemie in de hersenen van het kind, en daarmee het emotioneel, sociaal en intellectueel functioneren, in de rest van het leven. Veilige hechting zorgt er ook voor dat de hersenen beter emotioneel en sociaal kunnen ontwikkelen. Vroege scheiding tussen moeder en kind zorgt ook voor een verhoogd cortisolniveau.

5.2 Stress en ontwikkeling bij kind

Stress doet veel bij zowel het ongeboren, als het geboren kind. Een korte tijd weinig stress is niet slecht voor een kind, het is juist goed omdat het kind buiten de buik ook met stress te maken krijgt. (Invloed stress, sd) Bij stress komt het hormoon cortisol vrij, dit komt via de placenta bij de baby terecht. Dit kan voor veel problemen zorgen (Gevolgen stress, 2016) bij de ontwikkeling van de organen van het kindje. Uit onderzoeken is gebleken dat stress zorgt voor een lager geboortegewicht, kinderen waarvan de moeder veel stress had gehad wogen gemiddeld 159 gram lichter. Het is dus erg slecht voor de ontwikkeling van het kind in de buik. Stress tijdens de zwangerschap kan ook resulteren in gedragsproblemen. Gedragsproblemen ontstaan vaak door de leefomgeving en de opvoeding van het kind. Maar na onderzoek is gebleken dat gedrag voor een deel ook al bepaald wordt door de levensstijl van de moeder in het begin van de zwangerschap. Als de moeder veel stress heeft, bestaat er een grote kans op gedragsproblemen bij het kind. Er zijn dus veel gevolgen van stress tijdens de zwangerschap. Het beste voor je baby is dus om zo min mogelijk stress te hebben.

Hypothese

Onze onderzoeksvraag luidt: Wat zijn de gevolgen van stress bij (de hechting van) moeder en kind tijdens het geven van borstvoeding? Op basis van de theorie denken wij dat stress van de moeder een negatieve rol speelt bij het geven van borstvoeding. Stress verstoort het hormoonhuishouden. Als een moeder tijdens de zwangerschap veel stress heeft, wordt daarbij veel cortisol aangemaakt. De cortisol kan voor problemen zorgen bij de ontwikkeling van het kind zowel voor als na de geboorte. Een groot gevolg kan zijn dat door stress de moeder te weinig aandacht heeft voor het kind en daardoor kan het kind onveilig gehecht worden. Een onveilige hechting kan later weer voor grote problemen zorgen in het sociale leven van een kind. Dus: wij denken dat stress een grote invloed heeft op het geven van borstvoeding en op het kind.
Ook denken wij, na vooraf contact met enige moeders, dat het geven van borstvoeding stress geeft in het algemeen verloop van de dag. Wij verwachten dat moeders die borstvoeding geven overdags dus meer stress hebben dat moeders die flesvoeding geven. Dit denken we omdat het fysieke ongemak en het gevoel van minder controle meer aanwezig is bij moeders die borstvoeding geven.

Werkplan

Om het antwoord te vinden op onze vraagstelling, brengen we een enquête uit die bedoeld is voor moeders die borstvoeding/flesvoeding geven of hebben gegeven. We stellen hierdoor vragen over borstvoeding en stress. Om het goed te kunnen vergelijken stellen we ook vragen over flesvoeding en stress. Zo kunnen we de conclusie trekken wat het verband

is tussen stress bij moeder en kind, en borstvoeding. Uit deze enquête hopen we informatie te krijgen die aansluit op onze theorie en die onze theorie eventueel zou kunnen bevestigen. De enquête zetten we met behulp van contactpersonen op meerdere goed bezochte sites en facebook pagina's die gaan over borstvoeding en gericht zijn op de moeders: onze doelgroep. Onze planning is om zeker in augustus onze enquête te hebben verspreid, zodat we eerst de theorie een eind op orde kunnen hebben.

Bijkomend werkplan
Bij de enquête antwoorden stond een reactie dat een vader en een moeder ons willen helpen met informatie voor ons profielwerkstuk. We willen graag contact opnemen met deze ouders, omdat ze vertelden dat zij ons meer kunnen vertellen over stress en binding bij moeder en kind. Ook willen we graag contact opnemen met een lactatiekundige om van een deskundig iemand antwoorden te krijgen en over ons onderwerp te praten. Ons plan is om als eerste contact op te nemen met meneer en mevrouw Bos. Als we weten waar zij wonen, kunnen we in de buurt van hun een lactatiekundige zoeken. De interviews met deze personen willen we ruim voor de einddatum van ons pws gedaan hebben. Dit omdat we dan de interviews nog kunnen verwerken en nog voldoende tijd hebben om het te linken aan de theorie enz.

Resultaten

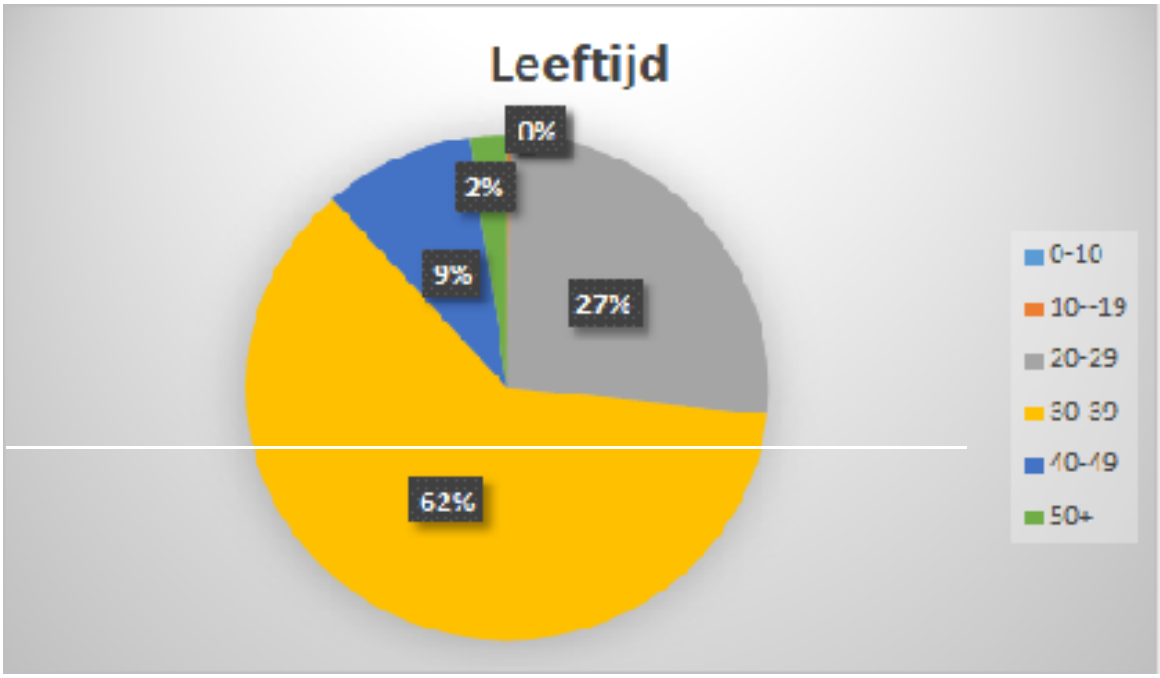
Wij hebben boven verwachting 3300 reacties op onze enquête gekregen. Hieronder ziet u de vragen die we hebben gesteld, de resultaten die daaruit gevolgd zijn, en daaronder een korte toelichting + conclusie die we hebben getrokken uit de antwoorden op die vraag. De eerste vier vragen van de enquête waren verplicht, en zijn dus 3300 keer ingevuld. Alle andere vragen konden overgeslagen worden als de moeder dat wilde. Deze vragen over borstvoeding zijn allemaal ong. 2500 keer ingevuld. De vragen over flesvoeding zijn allemaal ongeveer 1500 keer ingevuld.

Resultaten enquêtevragen

Wat is uw leeftijd?

Tabel 1: Leeftijd moeders

Leeftijd	frequentie
0-10	0
10-19	7
20-29	874
30-39	2036
40-49	308
50+	75
Totaal	3300

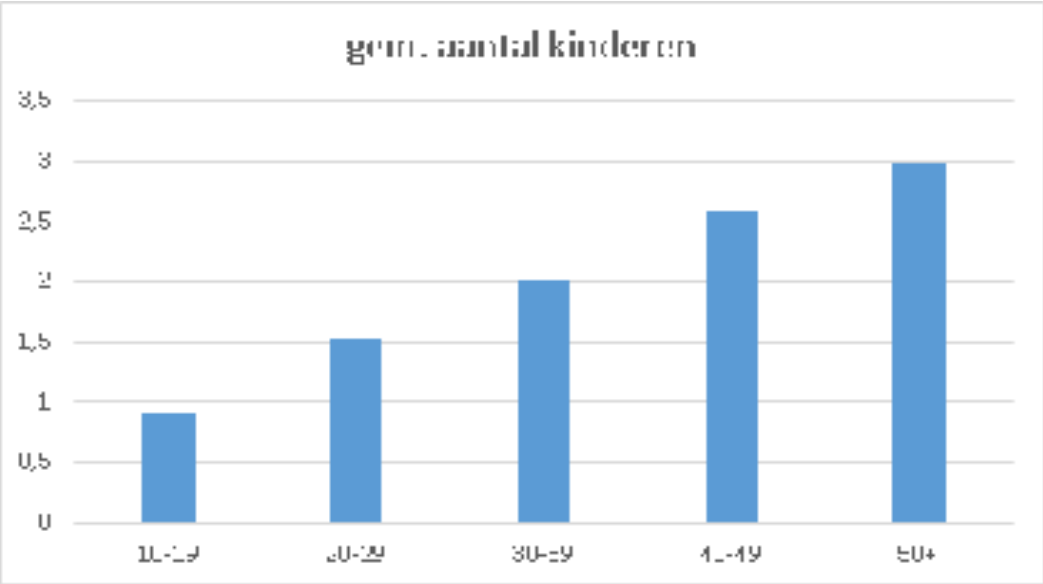


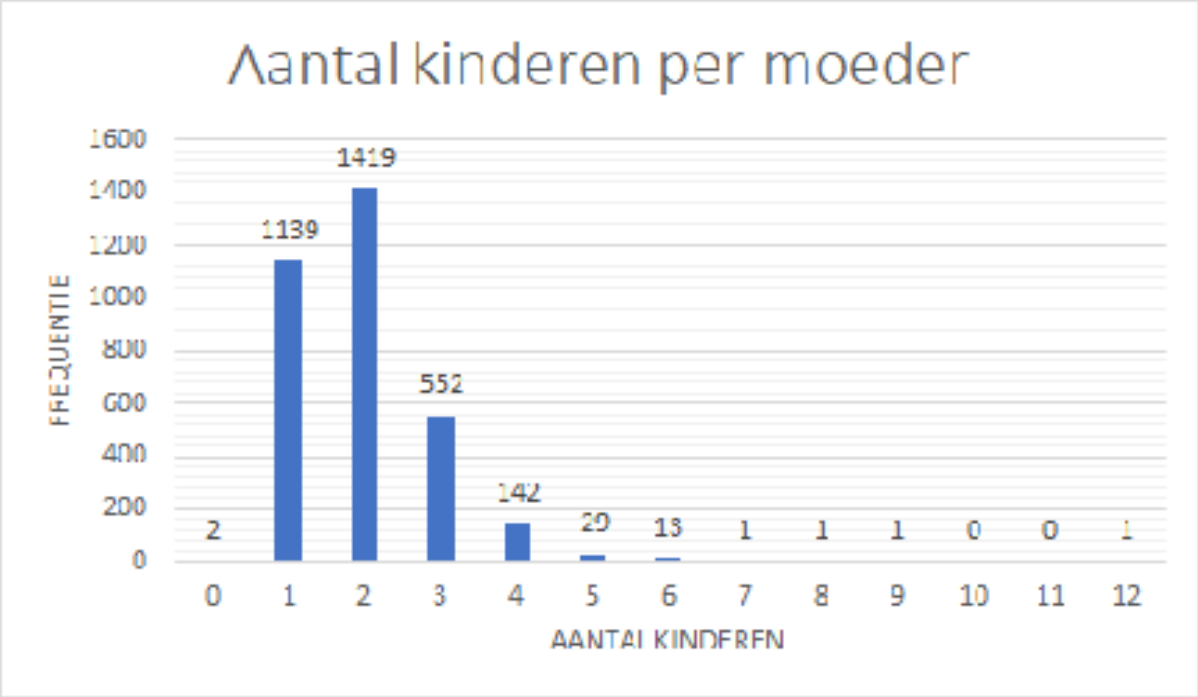
Hoeveel kinderen heeft u?

→ Open vraag

Leeftijdscategorie	Gem. aantal kinderen
10-19	0,91
20-29	1,54
30-39	2,01
40-49	2,60
50+	2,99

Tabel 2


3,5
3
2,5
2
1,5
1
0,5
0


Aantal kinderen per moeder
FREQUENTIE
1600
1400
1200
1000
800
600
400
200
0
2
1139
1419
552
142
29
13
1
1
1
0
0
1
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
AANTAL KINDEREN

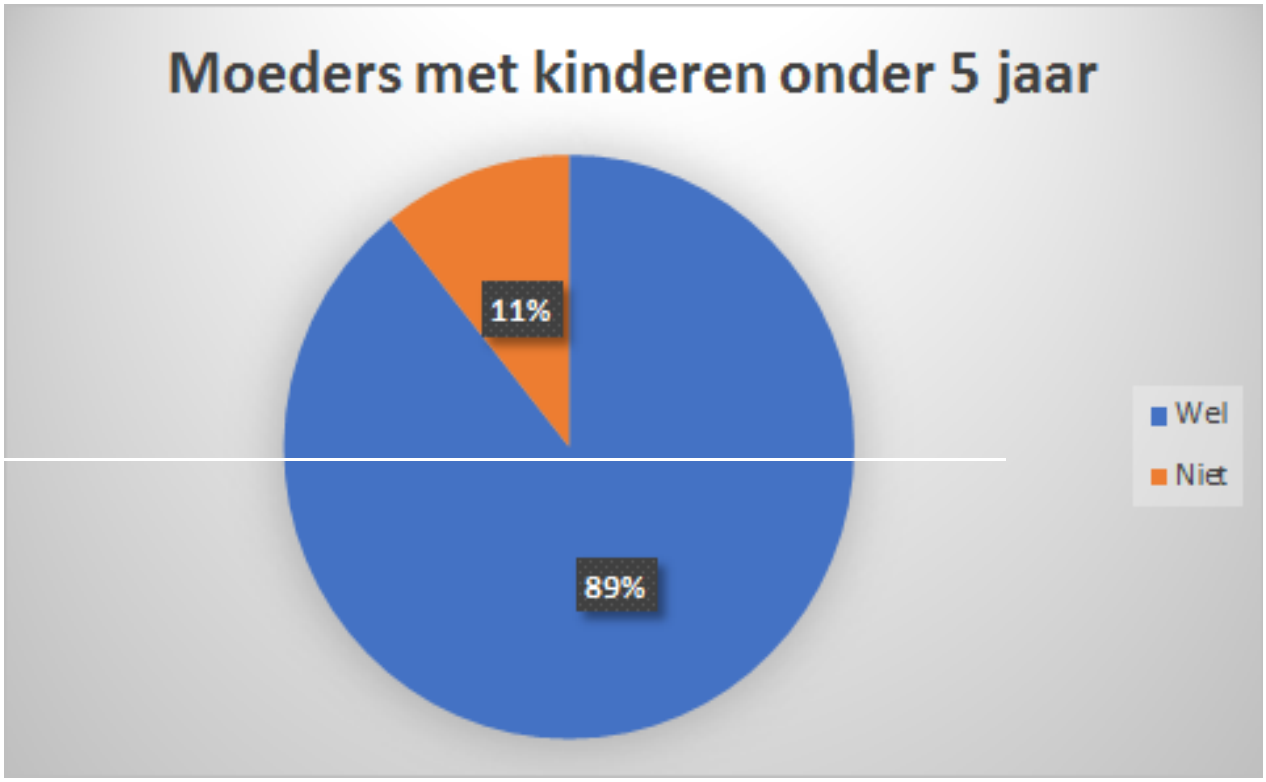
Tabel 3

kinderen	Frequentie
0	2
1	1139
2	1419
3	552
4	142
5	29
6	13
7	1
8	1
9	1
10	0
11	0
12	1
totaal:	3300

Heeft u op dit moment 1 of meerder kinderen van 5 jaar of jonger?
→ Ja/Nee

Tabel 4

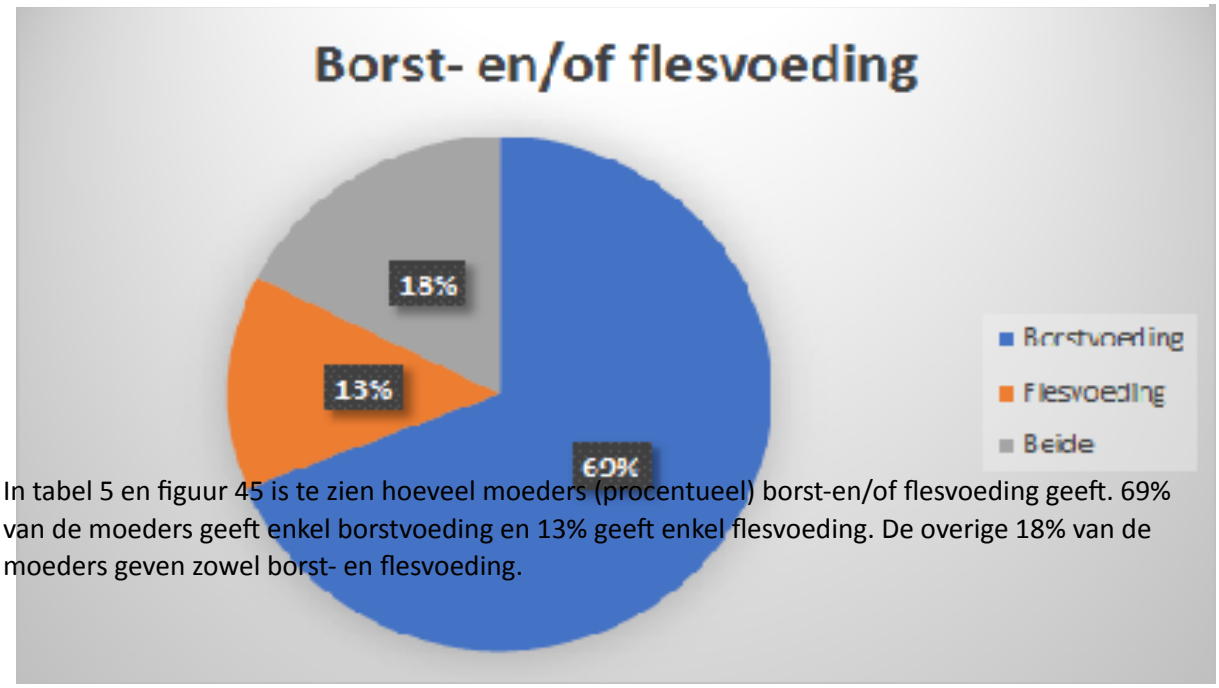
Ja	2945
Nee	355
Totaal	3300



Geef aan welke optie bij u van toepassing is
→ Ik geef borstvoeding/ Ik geef flesvoeding/ Ik geef beide

Tabel 5

Optie	**Aantal moeders**
Ik geef borstvoeding	2277
Ik geef flesvoeding	445
Ik geef beide	578
Totaal	**3300**



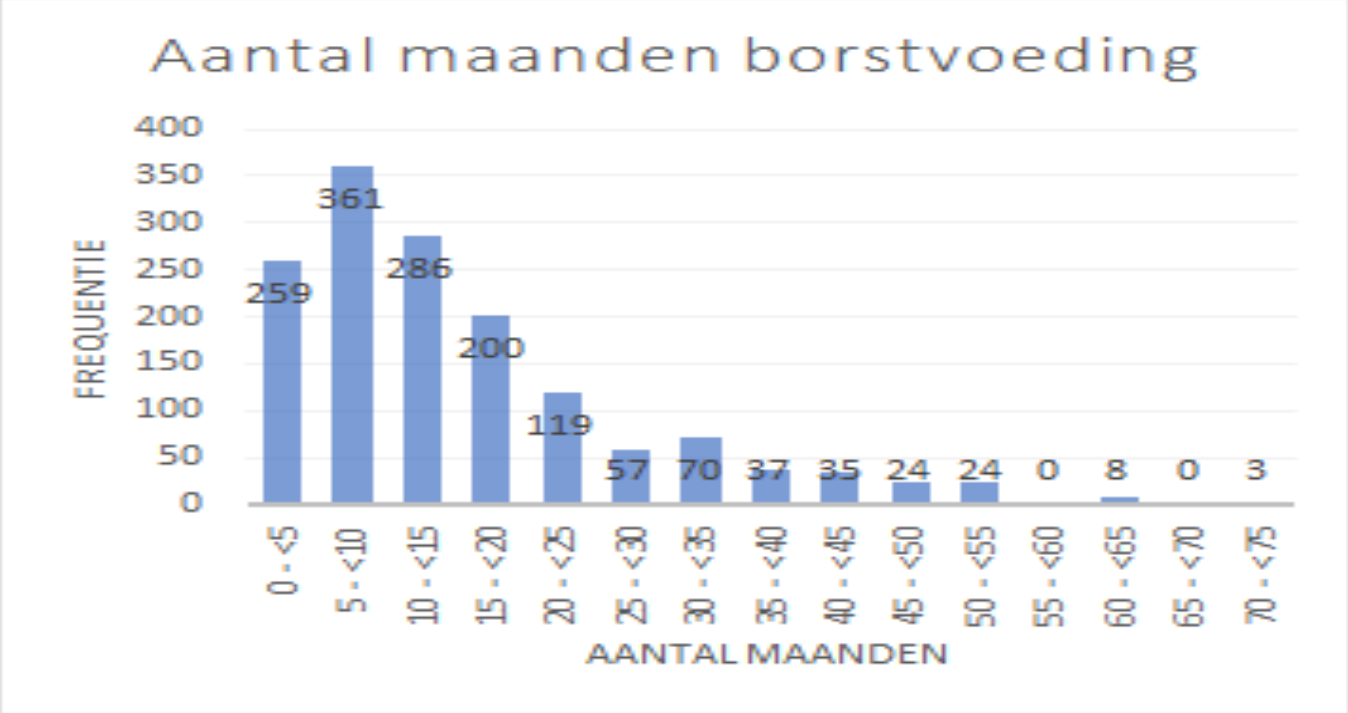
In tabel 5 en figuur 45 is te zien hoeveel moeders (procentueel) borst-en/of flesvoeding geeft. 69% van de moeders geeft enkel borstvoeding en 13% geeft enkel flesvoeding. De overige 18% van de moeders geven zowel borst- en flesvoeding.

Specifieke vragen over borstvoeding.

Hoeveel maanden geeft/gaf u borstvoeding
→ Open antwoord

Tabel 6

Aantal maanden	Aantal moeders
0-<5	259
5-<10	361
10-<15	286
15-<20	200
20-<25	119
25-<30	57
30-<35	70
35-<40	37
40-<45	35
45-<50	24
50-<55	24
55-<60	0
60-<65	8
65-<70	0



Welke voordelen heeft borstvoeding volgens u?
→ Sterke verbondenheid met mijn kind/ Altijd bij de hand/ Speciale moeder en kind momentje (meerdere antwoorden invullen is mogelijk)

Tabel 7

Optie	**Aantal moeders**
Sterkere verbondenheid met mijn kind	2320
Altijd bij de hand	2559
Speciaal moeder en kind momentje	2276
Totaal	7155

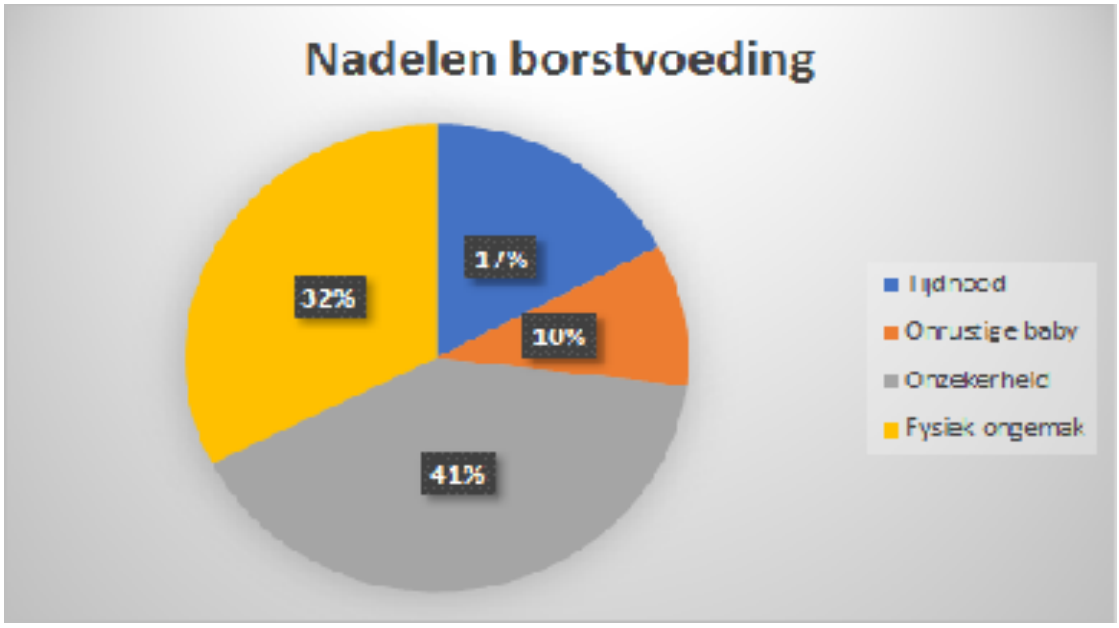
Figuur 47

In tabel 7 en figuur 47 Zijn een paar voordelen van borstvoeding te zien. 36% van de moeder heeft gekozen voor altijd bij de hand. Borstvoeding is altijd op de goede temperatuur en de baby kan het ieder moment krijgen. 32% van de moeders ervaart een sterkere verbondenheid, Dit zal voornamelijk komen door het huid-op-huid contact. 32% van de moeders ervaart een speciaal moment tussen henzelf en het kind.

Welke nadelen heeft borstvoeding volgens u?
→ Tijdnood, onrustige baby, onzekerheid in omgeving met onbekende mensen, Fysiek ongemak.

Tabel 8

Optie	Aantal moeders
Tijdnood	315
Onrustige baby	180
Onzekerheid in omgeving met onbekende mensen	747
Fysiek ongemak	597
Totaal	1839



In tabel 8 en figuur 48 zijn een paar nadelen van borstvoeding te zien. Hier is te constateren dat het merendeel van de vrouwen onzekerheid en fysiek ongemak ervaart als nadeel van borstvoeding. Veel minder moeders ervaren tijdnood en onrustige baby's als nadeel.

Stelling: Het geven van borstvoeding geeft een sterker gevoel van verbondenheid dan tijdens het geven van flesvoeding.
→ Eens/oneens

Tabel 9

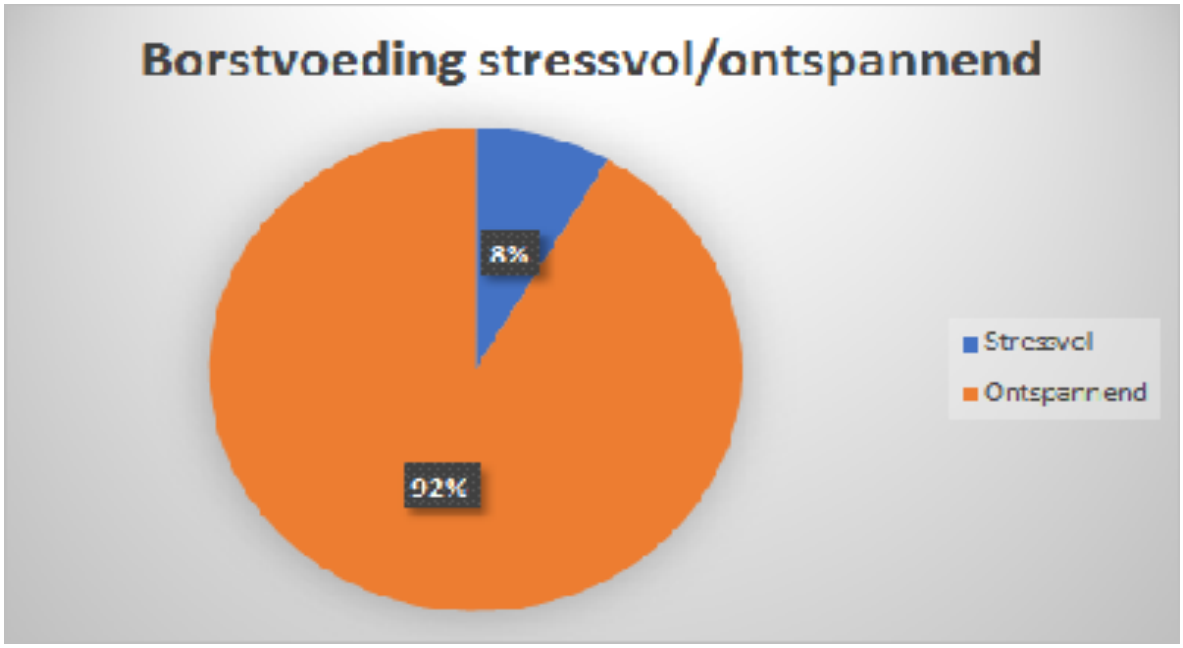
Optie	Aantal moeders
Eens	2268
Oneens	538
Totaal	2806

In tabel 8 en figuur 48 hebben we moeders de stelling voorgelegd of de verbondenheid tijdens borstvoeding sterker wordt ervaren. Het merendeel van de moeders zegt het eens te zijn met deze stelling en ervaren een sterkere verbondenheid

Vindt u borstvoeding geven stressvol of ontspannend
→ Stressvol/ ontspannend

Tabel 10

Optie	Aantal moeders
Stressvol	235
Ontspannend	2601
Totaal	2836



In tabel 9 en figuur 49 is te zien of de moeders borstvoeding ervaren als stressvol of ontspannend. Maar liefst 92% van de moeders heeft gekozen voor ontspannend.

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart tijdens het voeden, op een schaal van 1 tot 10
→1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Tabel 11

Optie	Aantal moeders
1	1273
2	640
3	409
4	163
5	91
6	72
7	86
8	50
9	26
10	15
Totaal	2825

Gemiddeld cijfer 2,4

In tabel 10 is te zien welk stresscijfer moeders geven voor de stress die ze ervaren tijdens het voeden. De meeste moeders hebben het cijfer van 1-4 gegeven. Het aantal moeders die een stresscijfer boven de 5 hebben gegeven is beperkt.

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart buitenom het voeden, op een schaal van 1 tot 10
→ 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Tabel 12

Optie	Aantal moeders
1	588
2	404
3	513
4	437
5	330
6	250
7	190
8	96
9	7
10	3
Totaal	2818

Gemiddelde: 3,6

In tabel…. is te zien welk stresscijfer moeders geven voor de stress die ze ervaren buitenom het voeden. De meeste moeders hebben het cijfer van 1- 7 gegeven. Het aantal moeders die een stresscijfer boven de 7 hebben gegeven is beperkt.

Is uw baby rustiger tijdens het voeden dan op andere momenten van de dag?
→ Ja/Nee

Tabel 13

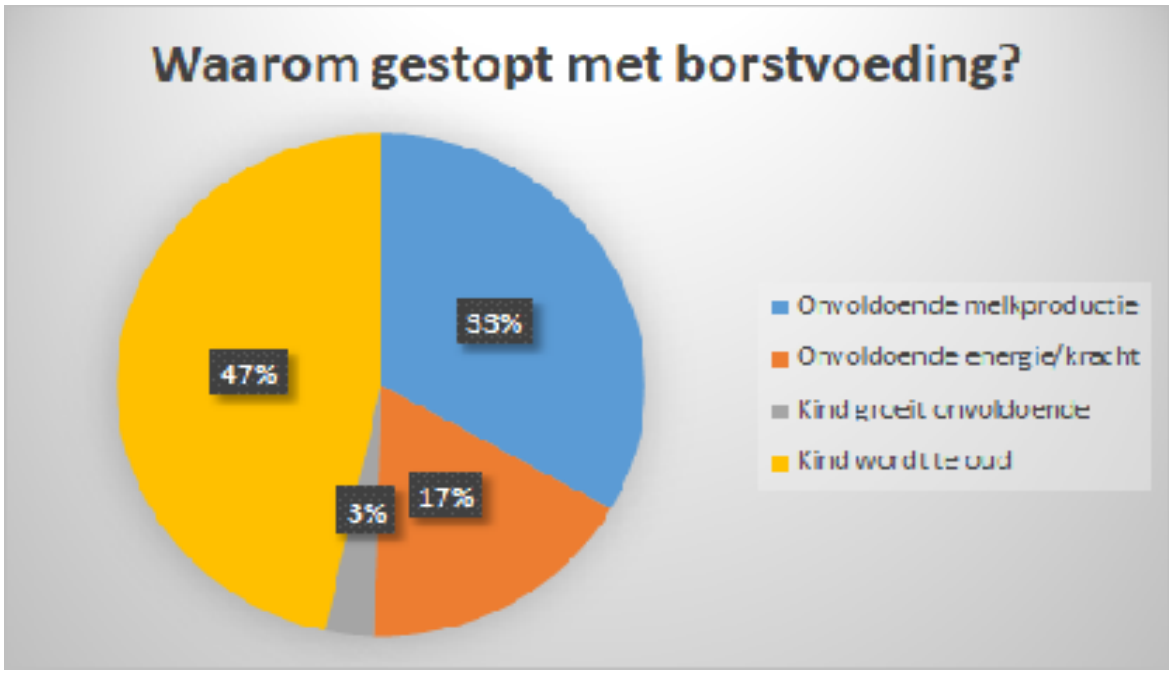
Optie	Aantal moeders
Ja	2008
Nee	665
Totaal	2673

In tabel 13 en figuur 51 is te zien of moeders ervaren dat hun kind rustiger is tijdens het voeden dan op andere momenten van de dag. 75% van de moeders ervaart dat hun kind rustiger is tijdens het voeden. en 25% van de moeders ervaart geen verschil

Om welke reden bent u gestopt met borstvoeding?
→ onvoldoende melkproductie/ onvoldoende energie of kracht/ kind groeit onvoldoende/ kind word te oud

Tabel 1411

Optie	Aantal moeders
Onvoldoende melkproductie	441
Onvoldoende energie/kracht	288
Kind groeit onvoldoende	40
Kind word te oud	619
Totaal	1388



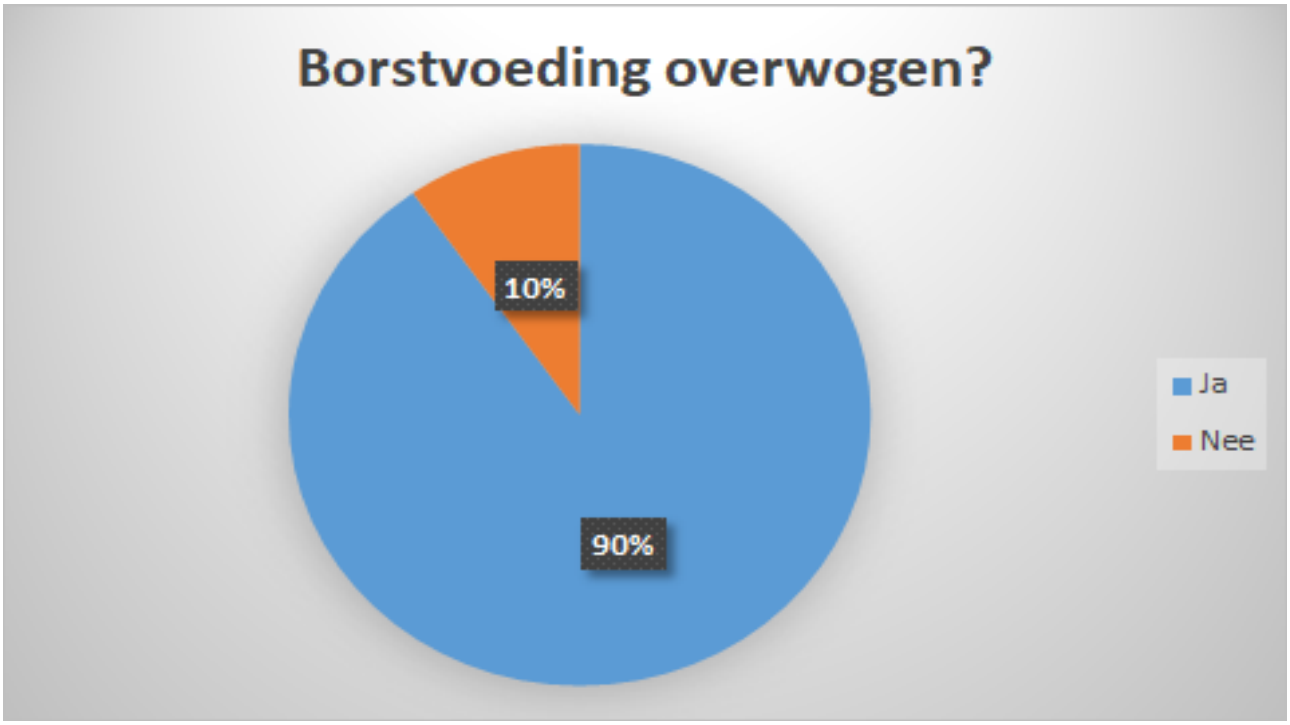
In tabel 14 en figuur 52 zijn een paar redenen gegeven waarom moeders zou kunnen gestopt zijn met borstvoeding geven. Hieruit kunnen we constateren dat het merendeel van de moeders gestopt zijn met borstvoeding omdat ze vinden dat hun kind te oud word. Ook geeft een grote hoeveelheid van de moeders aan dat ze onvoldoende melkproductie hebben/hadden

Specifieke vragen over flesvoeding

Heeft u overwogen om borstvoeding te geven?
→ Ja/Nee

Tabel 12

Optie	Aantal moeders
Ja	1767
Nee	190
Totaal	1957



In tabel 15 en figuur 53 is te zien of moeders hebben overwogen om borstvoeding te geven. we kunnen zien dat het overgrote deel van de moeders inderdaad heeft overwogen om borstvoeding te geven.

Waarom geeft u flesvoeding?
→ Tijdbesparing/ Niet genoeg moedermelk/ Bijvoeden naast borstvoeding/ geen kracht of energie/ kind is te oud voor borstvoeding/ anders ……..

Tabel 13

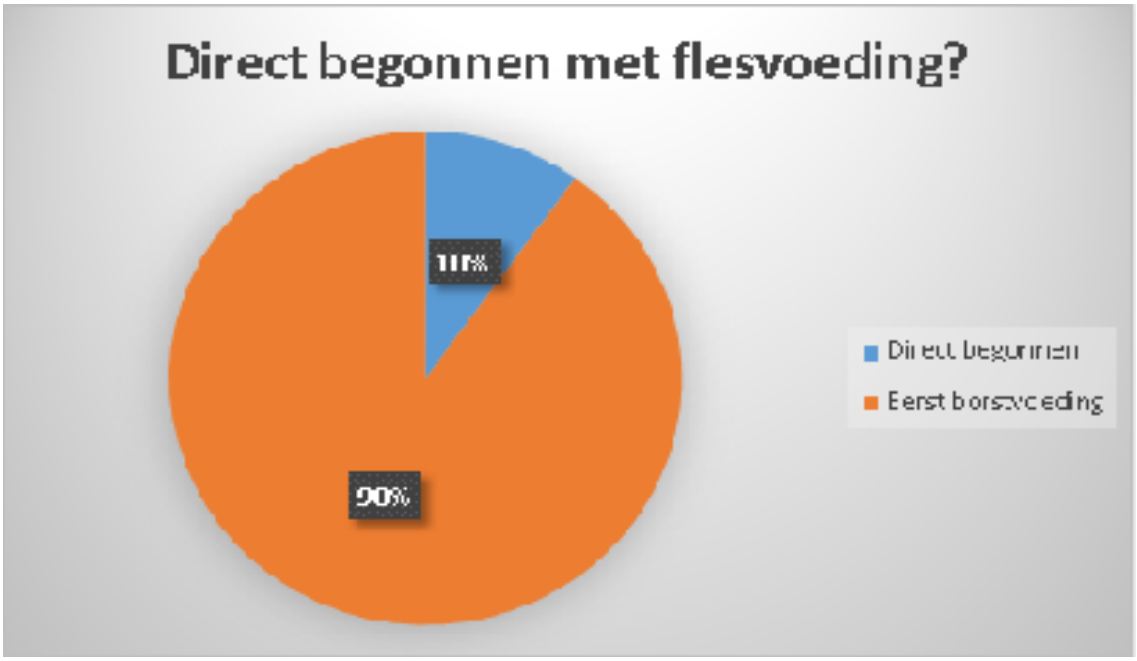
Optie	Aantal moeders
Tijdbesparing	118
Niet genoeg moedermelk	372
Bijvoeden naast borstvoeding	315
Geen kracht/energie	211
Kind is te oud voor borstvoeding	134
Gezondheidsproblemen	24
Andere reden	13
Totaal	1187

In tabel 16 en figuur 54 zijn een paar redenen te zien waarom moeders flesvoeding geven. De voornaamste reden is dat de moeder geen kracht of energie heeft voor het geven van borstvoeding. ook heeft een groot deel van de moeders aangegeven dat ze voor flesvoeding hebben gekozen, omdat ze moesten bijvoeden naast borstvoeding.

Bent u direct met flesvoeding begonnen of heeft u ook nog borstvoeding gegeven?
→ Direct begonnen/ Eerst borstvoeding

Tabel 14

Optie	**Aantal moeders**
Direct begonnen	144
Eerst borstvoeding	1306
Totaal	1450

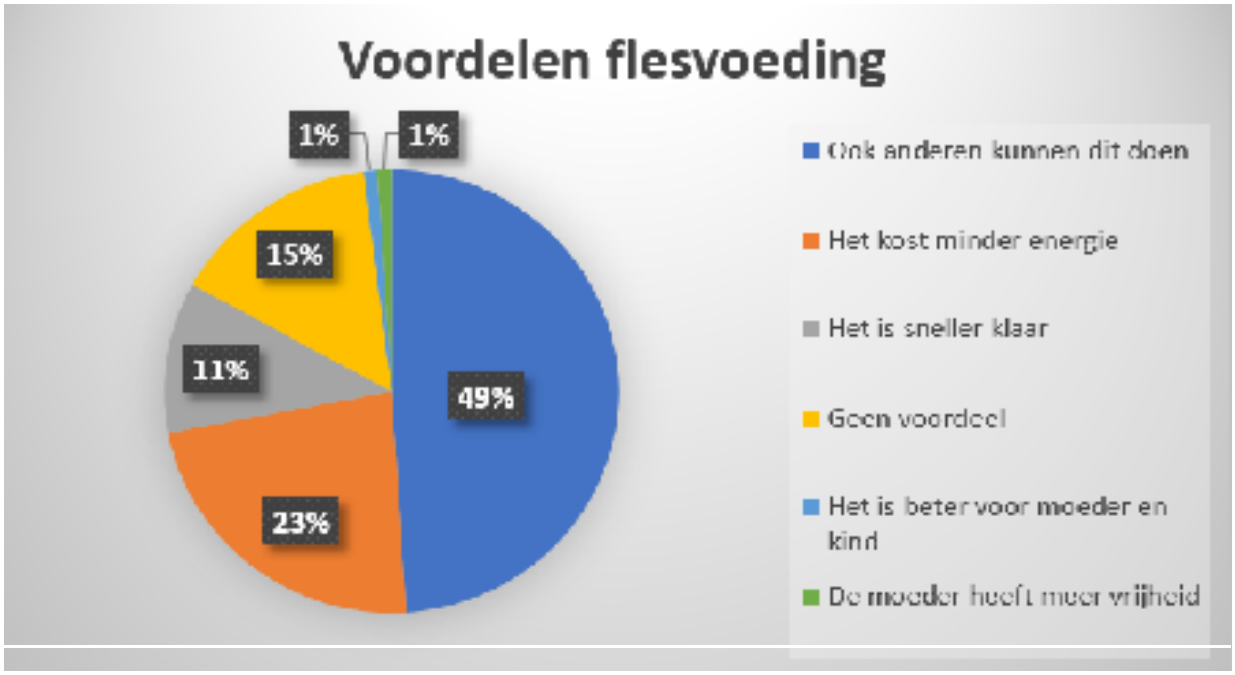


In deze cirkeldiagram (55) en de bijbehorende tabel 17 is te zien of moeders direct begonnen zijn met flesvoeding of eerst nog borstvoeding heeft gegeven. We zien dat 9 op de 10 vrouwen die haar kind flesvoeding geeft, eerst borstvoeding heeft gegeven.

Welke voordelen heeft flesvoeding volgens u?
→ open vraag

Tabel 15

Optie	Aantal moeders
Ook anderen kunnen dit doen	1116
Het kost minder energie	510
Het is sneller klaar	246
Je weet wat de baby binnenkrijgt	345
Het is beter voor moeder en kind	10
De moeder heeft meer vrijheid	14
Geen voordeel	14
Totaal:	2255

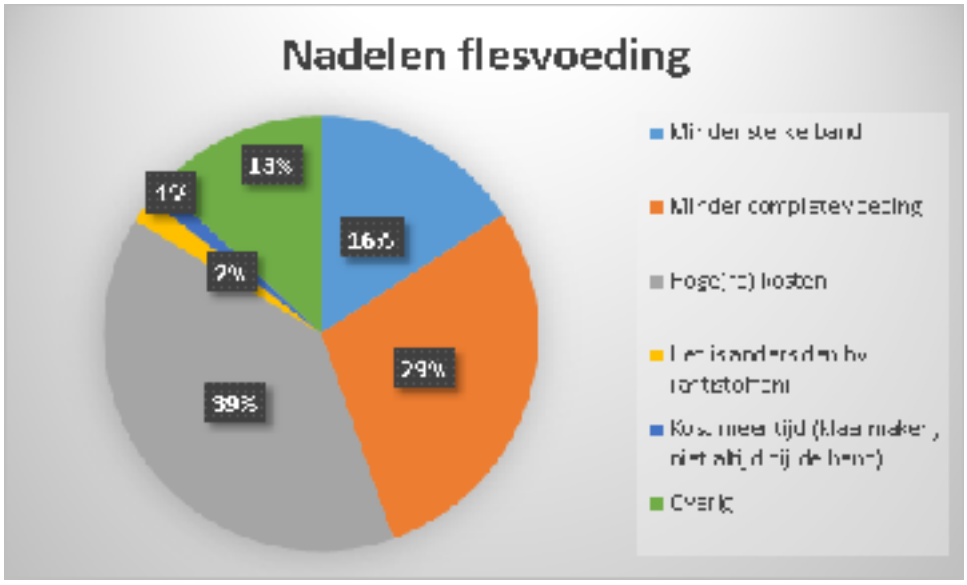


In tabel 18 en figuur 56 zien we de voornaamste voordelen van flesvoeding die moeders hebben ingevuld. We kunnen zien dat bijna de helft van de moeders het een voordeel vind dat andere mensen ook hun kind kunnen voeden. Veel moeders geven ook aan dat met de fles voeden veel minder energie kost en dat als voordeel zien.

Welke nadelen heeft flesvoeding volgens u?
→ Minder sterke band/ minder complete voeding/ hoge(re) kosten/ anders...

Tabel 19

Optie	Aantal moeders
Hoge(re) kosten	668
Minder complete voeding	497
Minder sterke band	274
Overig	223
Het is anders dan bv (antistoffen	34
Kost meer tijd	17
Totaal	1713

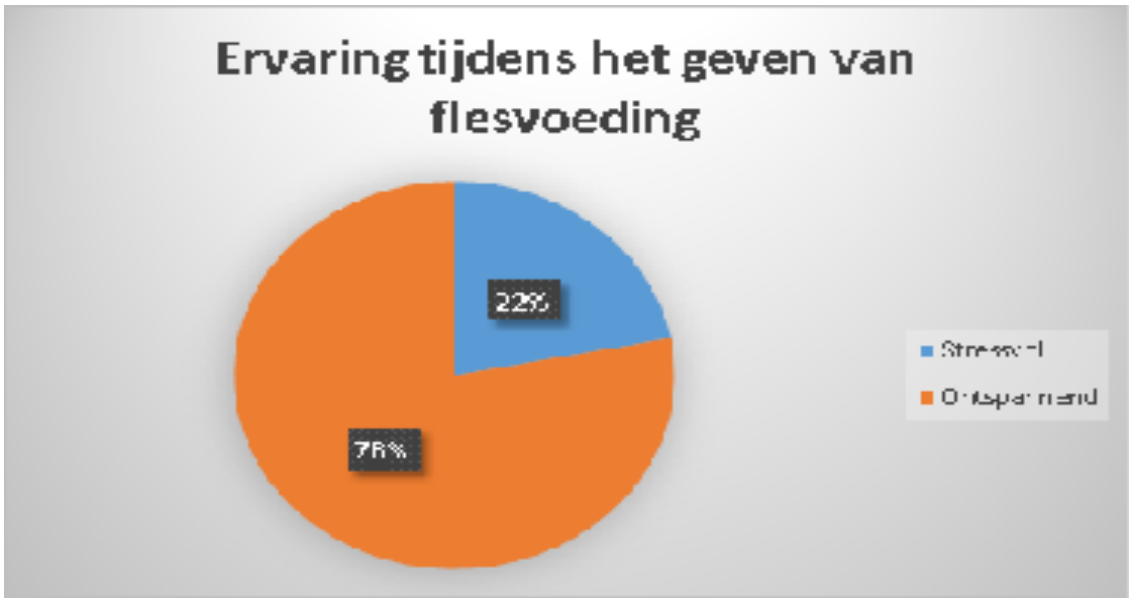


In tabel 19 en figuur 57 kunnen we de nadelen die moeders ervaren tijdens flesvoeding zien. Zo vind het overgrote deel van de moeders dat flesvoeding veel kost. ook vinden veel moeders het vooral een nadeel dat de voeding minder compleet is, (geen antistoffen etc.).

Vindt u het stressvol of ontspannend?
→ Stressvol/ ontspannend

Tabel 20

Optie	**Aantal moeders**
Stressvol	306
Ontspannend	1087
Totaal	1393



In tabel 20 en figuur 58 kunt u zien of moeders flesvoeding stressvol vinden of juist ontspannend. Het grootste gedeelte van de moeders vind flesvoeding ontspannend, maar toch vind nog 22% van de moeders het stressvol.

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart tijdens het voeden, op een schaal van 1 tot 10?
→ 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Tabel 21

Optie	Aantal moeders
1	874
2	359
3	294
4	146
5	173
6	100
7	63
8	56
9	15
10	51
totaal	2131

Gemiddeld: 2.8

In tabel 21 is te zien welk stresscijfer moeders geven voor de stress die ze ervaren tijdens het voeden. De meeste moeders hebben het cijfer 1-5 gegeven. Het aantal moeders die een stresscijfer boven de 5 hebben gegeven is beperkt Tijdens het voeden is de stress dus 2.8. Dit is 0,4 punten hoger dan wat de moeders aangeven bij stress tijdens het borstvoeden. Het verschil is significant.

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart buitenom het voeden, op een schaal van 1 tot 10?
→ 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Tabel 22

Optie	Aantal moeders
1	538
2	274
3	331
4	302
5	276
6	178
7	127
8	55
9	16
10	34
totaal	2131

Gemiddeld 3.5

In tabel 22 is te zien welk stresscijfer moeders geven voor de stress die ze ervaren buitenom het voeden. De meeste moeders hebben het cijfer van 1-7 gegeven. Het aantal moeders die een stresscijfer boven de 7 hebben gegeven is beperkt.

Voelt u een nauw contact met uw kind tijdens het voeden?
→ Ja/ Nee

Tabel 23

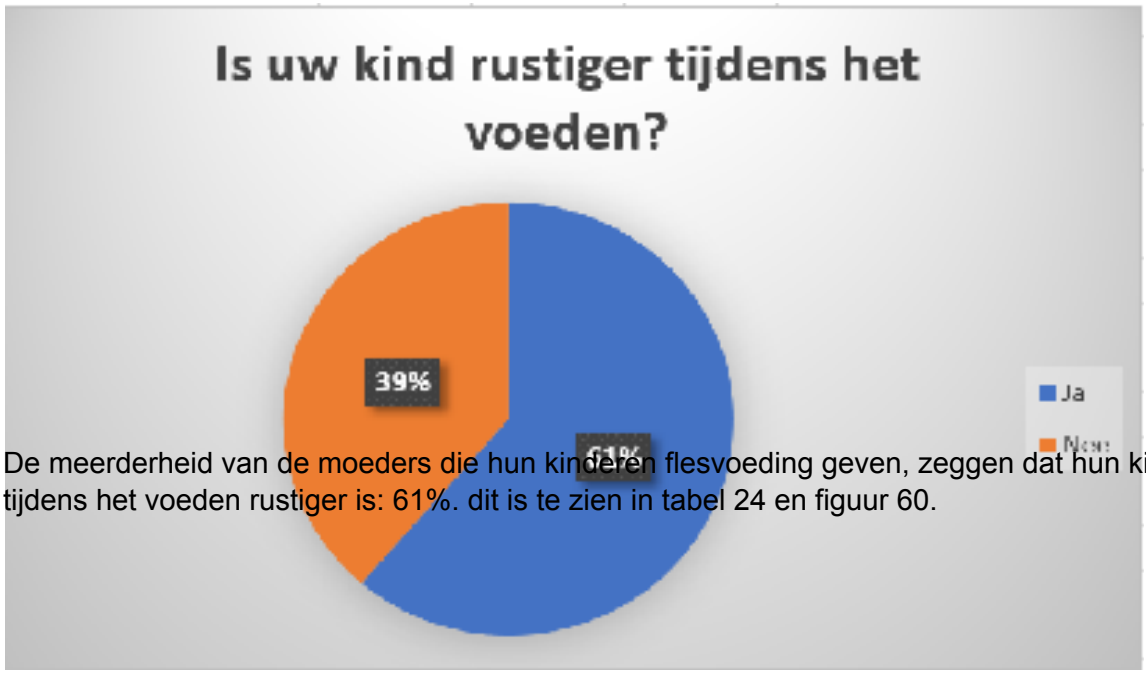
Optie	Aantal moeders
Ja	1513
Nee	71
Totaal	1584

In tabel 23 en figuur 59 word u duidelijk gemaakt of moeders een nauw contact ervaren tijdens het voeden (kunstvoeding). Het overgrote deel geeft aan dat ze een nauw contact ervaren met hun kind.

Is uw kind rustiger tijdens het voeden dan een andere moment op de dag?
→ Ja/ Nee

Tabel 24

Optie	Aantal moeders
Ja	916
Nee	577
Totaal	1493



De meerderheid van de moeders die hun kinderen flesvoeding geven, zeggen dat hun kind tijdens het voeden rustiger is: 61%. dit is te zien in tabel 24 en figuur 60.

Verwerking interview

Fam. Bos

Dit interview wordt om privacyreden niet letterlijk weergegeven

Samenvatting

In het interview met meneer en mevrouw van de Bos zijn we veel te weten gekomen. Als we beginnen bij meneer van de Bos dan zijn we te weten gekomen wat zijn werk als gedragswetenschapper is en wat hij zoal doet. Hij behandelt kinderen van 6 tot 24 jaar. De grootste doelgroep die hij vooral behandelt zijn kinderen van 8 tot 16 jaar. vooral kinderen met gedragsproblemen helpt hij. Hij stelt een diagnose en maakt een plan om hen te helpen. Deze man vertelde ons ook wat de achterliggende oorzaken zijn van deze problemen. natuurlijk kunnen er veel oorzaken zijn, maar een paar dingen zijn opmerkelijk. Veel gedragsproblemen ontstaan door onveilige hechting met de ouders. In de eerste 2 levensjaren van kinderen wordt de basis gelegd voor de hechting. Als een kind onveilig gehecht heeft dan heeft het meer kans op gedragsproblemen. Om een goede hechting met je kind te creëren, is het belangrijk goed naar je kind te luisteren. Borstvoeding speelt hier zeker ook een grote rol. Als de moeder borstvoeding geeft, dan ontstaat er een hechte band tussen moeder en kind. Het nauwe contact tussen moeder en kind heeft een belangrijke rol. Ook heeft deze man ons verteld over onderzoeken die er zijn geweest naar hechting etc.

Van mevrouw hebben we vooral de praktische kant gehoord van wat de man ons in het kort had uitgelegd. Ook hebben we haar belevenissen en ondervindingen gehoord. Mevrouw heeft ons haar standpunt duidelijk gemaakt, en ze heeft ook haar argumenten onderbouwd Voor ons is duidelijk geworden wat de hechting en borstvoeding met elkaar te maken hebben. Samen met mevrouw van de Bos hebben we het gehad over: ‘hoe normaal is borstvoeding eigenlijk in onze samenleving?’ Haar standpunten om haar kind borstvoeding te geven (al is het kind al 3 jaar oud) heeft ze ons duidelijk gemaakt.
Zo vindt mevrouw van de Bos dat je je kind moet voeden zolang het voor beiden prettig vinden. Een moeder is een zoogdier en ze vindt dat we de belangrijkste functie: zogen, goed moeten volbrengen. Ook vindt ze dat borstvoeding heel goed is voor kinderen omdat ze de antistoffen binnen krijgen van de moeder. De allerbelangrijkste reden is dat tijdens het voeden ze huid-op-huid contact heeft met haar kind, wat zorgt voor een goede binding en relatie met haar kind.

Ook hebben we het erover gehad wat de natuurlijke speenleeftijd eigenlijk is en waarom veel vrouwen zich daar niet aan houden. De overheid vindt dat moeders snel weer moeten gaan werken, dat betekend dus zo min mogelijk zwangerschapsverlof. Veel moeders kiezen daarom om geen borstvoeding te geven. Als ze weer moeten gaan werken dan willen ze niet hele tijd alles moeten kolven en bewaren etc. Mensen in Nederland vinden borstvoeding geven in het openbaar maar raar. Ze zijn de borst heel erg gaan seksualiseren terwijl dat van nature eigenlijk absurd is, omdat moeders hun functie als zoogdier moeten vervullen.

Interview lactatiekundige

Wij doen ons PWS over borstvoeding en stress, en wij willen meer te weten komen hierover. Dus wij dachten dat het leerzaam zou zijn om een lactatiedeskundige te vragen, omdat zij in haar dagelijkse werk veel met borstvoeding en ook stress te maken heeft.

Wat zijn uw taken als lactatiedeskundige?

Het is lactatiekundige, geen deskundige, dan heb je er wel verstand van maar dan ben je niet een lactatiekundige. Wij als lactatiekundigen hebben een opleiding gedaan en wij doen internationaal examen. En daarom is het lactatiekundige.

Als ik hier ’s morgens binnenkom dan lees ik in de computer of er een aanvraag is geweest. Wij werken op de kraam/verlos als lactatiekundige en wij werken hier op de neonatologie, hier ligt de zieke, pasgeboren baby, en wij werken nog op de kinderafdeling. De kinderafdeling is van 0-18 jaar, dus daar liggen kindjes die ziek zijn, en daarvoor worden wij ook ingeschakeld om daar te zijn. Daarbij geven wij ook voorlichting aan ouders of zwangere moeders, dat doen we 1x in de maand, en dan hebben we een hele avond gericht op borstvoeding. En wij hebben een poli voor moeders die andere vragen hebben dan de algemene vragen dus dat zijn vooral de moeders die diabeet zijn, of die ene kindje verwachten dat te klein is, of moeders die vrij corpulent, dik zijn, omdat het daar vaak moeilijker gaat. Dus daar waar je kan verwachten dat het iets moeilijker gaat dan in de normale situatie, dan worden wij ook vaak ingeschakeld op de poli en dan sturen de artsen de moeder vaak door. De poli is dan dus 1x in de 2 weken.

Wij geven ook scholing aan collega’s en artsen, en nieuwe leerlingen en dat is hartstikke leuk.

Als u dan een gesprek heeft met een moeder of aanstaande moeder, welke punten bespreek u dan in ieder geval?
Als een moeder net is bevallen en moeite met borstvoeding heeft, wil ik in ieder geval graag weten hoe het kindje is geboren, ook wil ik weten of het kindje ziek is ja of nee, dat zijn natuurlijk al 2 verschillende dingen. Ik wil weten of het kindje is geboren met een keizersnede, want dan krijgt het kindje ook medicatie binnen en daardoor kan het kindje de eerste 2 dagen ook een beetje suffig zijn, en dus moeilijker aan de borst gaan. Ik kijk hoe de toestand van de moeder is, want er zijn ook moeders die heel veel bloed verloren hebben en daar kan ik mijn situatie aan aanpassen. En ook de toestand van het kindje is belangrijk, want wij krijgen hier ook extreem prematuren, we hebben er nu eentje liggen die is met 26 weken geboren, dat is extreem vroeg. Dat kindje is nu een week of 30 en daar ga je natuurlijk heel anders mee om dan met een kindje die met 36 weken is geboren. Dus dat zijn allemaal dingen die je moet weten voor je aan de slag gaat.

Als je dan dingen te weten wilt komen over de moeder, stelt u dan ook vragen over stress bij de moeder?
Wij zeggen het zelf, vooral als een kindje hier wordt opgenomen dan is de moeder een kind scheiding al stress. Dus dan geven wij dat al aan, van dat het goed is om vanaf nu extra te gaan kolven, want het feit dat moeder en kind gescheiden zijn, dat is een puntje stress en dat is niet goed bij borstvoeding. We hebben nu een kindje liggen waarvan de ouder net slecht nieuws hebben gehoord van het kindje, en dan kan je verwachten als de borstvoeding net lekker op gang was, heel erg terug gaat lopen. En dan vaak denken ze, en dat geven wij

ook aan als ze met ontslag gaan, als je het nou een keer te druk hebt of je hebt spanning, of je bent te moe, of als je kindje heel erg onrustig wordt, en niet wil drinken en dus vaker aan de borst willen, ga dan na of je te gespannen bent, ben ik vermoeid, of maak ik me te druk? En als je dat voor jezelf weet, moet je dat eerst proberen weg te nemen. Dus de moeder moet van zich van zichzelf bewust worden.

Heeft u er vaak ervaring mee dat de stress (bv. door scheiding) echt een probleem is? En wat merkt u daar dan van?
Ja dat komt vaak voor. Door de stress loopt de borstvoeding terug. Dat is het grootste probleem. De weerstand gaat dan achteruit, waardoor ze vatbaarder zijn voor borstontstekingen, en dat zien we hier heel veel. We hebben hier nu ook een moeder die een klein prematuur kindje heeft, en ze heeft een heel verleden met een kindje dat overleden is, ze is heel druk in haar hoofd, en ze heeft nu de ene borstontsteking na de andere. En dat komt door de stress die ze heeft.

Denkt u dat als moeders die borstvoeding geven en veel stress hebben, dat het dan beter is om op flesvoeding over te gaan?
Ik kijk altijd naar de persoon zelf. Net zoals bij die moeder, waarbij zoveel stress en ellende is geweest, waarbij het borstvoeden eigenlijk tot hier zit. Natuurlijk willen wij dat die moeder borstvoeding geeft, maar het kost de moeder te veel energie, en vanuit daar hebben wij gezegd, is het niet beter dat je ermee stopt. Als een moeder niet goed voor zichzelf kan zorgen, door heel veel stress of andere dingen, dan kan ze ook niet voor een ander zorgen, en dus ook niet voor haar eigen kindje. In extreme gevallen zeggen we wel, is het niet beter om te stoppen, maar dat gaat altijd in samenspraak met de moeder. Dan signaleren wij dat het gewoon niet gaat. Dan willen wij de moeder eigenlijk in bescherming nemen, natuurlijk is borstvoeding het allerbeste, maar hoe het met de moeder gaat is ook heel belangrijk. Je moet dus een belangrijke keuze maken tussen 2 kwaden.
In zo'n geval zou je dan wel merken dat het met moeder en kind beter gaat.
Nou, in zo'n geval gaat het meestal met het kind wat minder. Borstvoeding is licht verteerbaar en als ze dan overgaan op kunstvoeding valt dat heel zwaar op de maag. Dus die kindjes krijgen daardoor vaak pijn in de buik, ontlastingproblemen. Borstvoeding is natuurlijk licht verteerbaar, dus kindjes hebben dan van die lekkere spuitluiers, en zodra ze dan overgaan op kunstvoeding moeten ze soms lactulose gebruiken om het allemaal op gang te brengen, en dat is natuurlijk zonde. Het liefst zouden wij natuurlijk zeggen, we doen het eerst half-half, dus als moeder nog heeft evt in de diepvries hier, dan kan het kindje wennen. Als het dan goed loopt kunnen we helemaal op kunstvoeding overgaan, maar we maken eerst alle borstvoeding op.
Want voor het kind is de voorkeur eigenlijk altijd borstvoeding.
Ja, alle antistoffen zitten daarin. Daardoor zorg je dat het kind een goed start meekrijgt. Vooral voor de kinderen die te vroeg geboren zijn zitten er bepaalde eiwitten in de borstvoeding die ervoor zorgen dat de darm- en hersenontwikkeling goed kan verlopen. Dat is heel erg belangrijk. Dus wij gaan liever voor borstvoeding.

Dit zijn natuurlijk gevolgen op korte termijn, maar stel voor het kind heeft een moeilijke start met veel stress, wat heeft dat dan voor gevolgen op langere termijn, dus later in het leven van een kind?
Als er gestopt wordt met de borstvoeding. De WHO adviseert moeders om minimaal 6 maanden borstvoeding te geven zonder bijvoeding, dus zonder de hapjes die een kindje krijgt. Daarmee voorkom je eigenlijk dat kinderen allerlei infecties gaan ontwikkelen, zoals oor-infecties, buikinfecties. Op langere termijn kan borstvoeding voorkomen dat ze

bijvoorbeeld diabetes gaan ontwikkelen, als moeder zelf diabeet is. Dus er zijn zoveel ziektes die je voorkomt met borstvoeding. Als je dus kunstvoeding geeft is er gewoon meer kans op ziektes. Je moet je voorstellen, borstvoeding is een levend product en er zitten als je het onder de microscoop bekijkt allemaal levende stoffen. Als je kunstvoeding onder de microscoop doet, dat blijft gewoon liggen dat is niet levend. Het is zelfs zo dat als een moeder moedermelk kolft, want soms moeten ze heel vaak kolven, en als je dan ziet als je borstvoeding even 3 uur laat staan, dan eten de goede bacteriën de slechte bacteriën op, dus heb je eigenlijk nog betere melk. Dus als moeders hebben gekolfd vragen wij ook, laat het even staan dan geven we het bij de volgende voeding aan jullie kindje want dat is eigenlijk nog beter voor ze. Maar op de lange termijn, ja borstvoeding blijft toch altijd het beste. Deze kindjes zijn toch te vroeg geboren, met te veel stress, waardoor ze toch meer kan hebben op infecties.

En qua hechting en emotionele problemen later, stel voor een kind heeft wel met veel stress in de eerste periode van het leven te maken gehad, dan kan dat kind ook sneller ADHD ontwikkelen later, en heeft u daar ook ervaring mee?

Ja, we hebben pas ook weer een scholing gehad en daarbij werd ook gezegd dat juist dat huid-op-huid contact komt het stofje oxytocine vrij en dat zorgt ervoor dat die hechting ook gewoon veel beter gaat. Tijdens mijn voorlichting vertel ik ook altijd, als je borstvoeding geeft dan lig je veel meer huid-op-huid, dus dan loopt die hechting ook gewoon veel beter, als de hechting beter verloopt, verloopt de hersenontwikkeling ook veel beter. En wat ook is bewezen is door borstvoeding en huid-op-huidcontact kinderen ook intelligenter zijn. Borstvoeding voorkomt het natuurlijk niet, dus het wil niet zeggen dat een kind met borstvoeding altijd intelligenter is, of nooit ADHD ontwikkeld o.i.d. maar de kans is minder. Bij kinderen hier die kunstvoeding krijgen adviseren wij om minimaal 1x per dag te buidelen.

Denkt u dat de moeder van vandaan meer of minder stress heeft dan de moeder van 50 jaar geleden?

Veel meer, dat komt, als ik dan uit ervaring spreek, is inderdaad dat wij willen naar borstvoeding on demand. Dat is borstvoeding op vraag, dus wanneer het kind komt geef je borstvoeding. Wat moeders heel graag willen, is op tijd dus met een schema. Om de 3 uur, dus komt een kind eerder, willen moeders eigenlijk nog niet voeden en daar krijg ik ze moeilijk vanaf. Juist dat geeft zoveel stress. Ik ben wel eens bij een moeder thuis geweest, want ik werk ook in de thuissituatie en daarbij heb ik wel eens de klokken afgeplakt. Wat ik ook wel eens doe als ze aan het kolven zijn, dat is ook altijd een dingetje, doe ik sokjes over de flesjes heen zodat een moeder niet in de stress schiet als er even geen melk komt. Of ik ga in gesprek met moeder om ze tot rust te brengen uit te leggen, stress is echt niet goed bij je. Die tijd, laat het los. Als je kindje eerder komt, kijk goed naar de voedingssignalen. Laten ze een smak geluidje horen dan willen ze al eten. Wij eten ook als je zegt ‘ik heb trek’ dan pak je ook iets te eten, zo vergelijk ik het maar. Soms wil een baby na een uur weer eten, dat hebben wij ook wel eens, dat we na een uur weer trek hebben. De stress komt daar het meeste vanaf, de moeder is veel te veel gefocust, en ze moeten veel te veel. Zodra ze dan hier de afdeling op komen, net bevallen, zijn ze alleen maar met hun mobiel bezig i.p.v met het kind bezig zijn. Dat vind ik echt een hele slechte ontwikkeling. Dus ze zijn al aan het multitasken, nou dat geeft al heel veel stress, i.p.v dat je je focust op je kindje. Dus jullie weten wat je nou moet doen, niet met je mobiel bij je kindje.

Hoe zou dat eigenlijk komen dan, want iemand moet toch die moeders wijs gemaakt hebben van de schemaatjes?

Mensen zelf vinden dat heel erg prettig, ik ben helemaal niet zo dus ik kan me daar ook niet helemaal in voelen. Je ziet ook bv dat bij autisten, die willen altijd alles gepland hebben, en als dat dan net even anders loopt, niet dat iedereen autistisch is, maar altijd wel een vorm

hebben van Soort van een controlefreak. Sommige hebben dat, sommige niet. Als moeders hier moeten kolven, minimaal 8x op een dag, dan zitten ze te rekenen om de 3 uur. Dan komen ze op de afdeling en dan vraag ik 'heb je al gekolfd?' en dan zeggen ze 'nee, ik kreeg visite om die tijd dat ik moest kolven. Ja, dus dan sla je maar een hele kolfsessie over? Dat kan niet. Dan zeg ik ook altijd, 'kijk naar je kindje. Als je weet dat je visite krijgt, ga dan iets eerder kolven. Dat kolven is heel belangrijk, als je dat niet doet houd je je borstvoeding niet in stand. Normaal houdt een kind de borstvoeding in stand, maar de moeders die hier liggen moeten het in stand houden door het na te bootsen met een kolf en ook dat is een stukje loslaten, want heel veel moeders vinden zichzelf net een koe als ze zitten te kolven, dus dat is lastig. Vaak zeg ik dan dat ze iets anders moeten gaan doen, bijvoorbeeld naar een filmpje kijken. Wat we hier ook heel veel hebben zijn camera's, die staan gericht op de baby's dus zodra de baby wordt opgenomen krijgen ze een code en dan kunnen ze thuis kijken naar hun kindje. Dan zeg ik altijd 'zodra je gaat kolven thuis, zet dan die camera aan en kijk naar je kindje. Dan is er een omslag en dan gaat het kolven ook veel beter. Dus dat is mooi, dat het zo werkt. Dat zie je ook bij moeders, als dan het kindje thuis is en je kindje ligt boven en het ligt te slapen en het wordt wakker en het gaat huilen, dan schieten de borsten vol, het toeschietreflex.

Borstvoeding past zich aan aan het kind en als je kolft dan drinkt het kind niet zelf, maakt dat nog veel verschil?
Ja, een moeder die een prematuur heeft gekregen, een kindje dat te vroeg is geboren, die heeft andere voeding. Daar zitten meer eiwitten in dan bij kindjes die op tijd geboren zijn. Het lichaam past zich dus aan, ook al moet je kolven.
Als dan de moeder thuis zit met het kind en heeft heel veel stress waar komt dat dan door? Is dat dan door de hele situatie, of door invloeden van buitenaf?
Wat ik vaak meemaak, is dat moeders vaak maar vinden dat het allemaal gewoon door moet gaan het leven met een kind. Je bent samen, je hebt het leuk, je gaat samen vaak uit, je gaat leuke dingen doen. Zodra je een kind hebt kan dat niet meer, je moet je toch aanpassen aan het kind en dat levert vaak stress op. Het kind wordt daardoor onrustig, het ene kind kan dat iets makkelijker aan, sommige kindjes worden daar zo onrustig van dat je echt een stap terug moet doen, en dat geeft ook veel stress.
Denkt u dan dat het kind meer stress levert aan de moeder of andersom?
Beide, het is een wisselwerking. Als een moeder stress heeft komt dat terug op het kind.

Als een moeder dan veel stress heeft, zijn die gevolgen dan direct merkbaar bij het kind?
Dat kan. Wij nemen vaak kindjes op die huilbaby zijn, en dan krijgen de ouders videotraining. Dan wordt het samenspel tussen moeder en kind vastgelegd tijdens een badmoment of een voedingsmoment. Dan wordt het gefilmd door een verpleegkundige die daarvoor geleerd heeft, en dan gaat de verpleegkundige kijken naar de goede en de slechte signalen. Vaak zie je dan dat het niet communiceren met het kind of dat moeder een te gespannen houding heeft dat het kind daarop reageert. Het is dus heel belangrijk dat een moeder zich bewust is van wat het teweeg brengt. Ook als moeder zwanger is en heeft heel veel stress, dat is heel slecht voor de ontwikkeling van het kind. En dan vooral de ontwikkeling in de hersenen.

En als een moeder dan heel veel stress ervaart, tijdens de zwangerschap en daarna, wat kan ze daar dan aan doen?
Het allerbelangrijkste dan is dat je erachter moet komen wat die stressfactor dan is. Psycholoog, praten, communiceren, dat waar je stress van krijgt wegnemen. Vooral

communiceren met je partner is heel belangrijk. Tegenwoordig zijn we zo druk dat we weinig oog meer voor elkaar hebben, dat geeft ook veel stress. We hebben hier ook ouderbegeleiding. Dan is er een psycholoog die met de ouders in gesprek gaat over hoe ze het beste met situaties om kunnen gaan. Als er bijvoorbeeld een vader is die van zijn werk niet thuis mag blijven als er een prematuur kindje is, kan dat heel veel stress opleveren. Een psycholoog van ouderbegeleiding kan dan specifieke handvaten geven, door bijvoorbeeld met het werk van vader te praten en zo te kijken of er oplossingen voor zijn. Dus een psycholoog is dan vaak oplossingsgericht.

Stel het kind moet in het ziekenhuis blijven, scheelt het dan qua stress?

Als een kindje in het ziekenhuis ligt geeft dat zeker heel veel stress, bij de moeder maar ook veel bij het kind. Wat er een tijd is geprobeerd is om moeder en kind bij elkaar te houden dus de kinderen die niet aan de monitor hoefden, bleven dan op de kraam bij de moeder. Kinderen die bijvoorbeeld antibiotica krijgen, of waar de moeder nog medicatie krijgt, daar kunnen moeder en kind gewoon bij elkaar blijven. Dat is iets waardoor we heel veel stress proberen te verminderen. Maar door omstandigheden is dat er nu niet meer. Wat we wel in de toekomst willen zijn couveusesuites waarbij ouders altijd bij hun kind kunnen zijn, en dat verminderd ook weer heel veel stress. Dus dat is iets waar we wel aan werken voor de toekomst.

Stel voor een moeder geeft borstvoeding thuis en ervaart veel stress dus gaat ze over op flesvoeding. Er zijn ook veel vrouwen die gelijk met flesvoeding beginnen, is dat dan verstandig? Maar er zijn ook moeders die per se borstvoeding tot een bepaalde leeftijd willen geven. Hoe kijkt u daar tegenaan?

Als moeders hier besluiten te stoppen met borstvoeding moeten ze opschrijven waarom. Ze moeten opschrijven waarom ze willen stoppen met borstvoeding. Veel moeders kunnen later spijt krijgen en denken, waarom ben ik toen gestopt met borstvoeding? Dan kunnen ze het teruglezen over hoe de situatie toen was. Dat borstvoeding toen inderdaad veel stress gaf en heel vervelend was. Als ze het dan terug kunnen lezen geeft dan minder een schuldgevoel. Bij een volgend kindje hebben ze zeker spijt als de borstvoeding dan wel lukt. Vaak zoeken we daarvoor naar een oplossing, voor de peuter die geen borstvoeding heeft gehad kan je van de melk die je over hebt pannenkoeken bakken. Je kan ook een beetje moedermelk bij de gewone melk doen en je peuter laten drinken. Zo krijgen ze toch nog die voedingsstoffen uit de borstvoeding binnen.

Heeft u een leeftijdsgrens wanneer u denkt dat het kind borstvoeding moet krijgen?

De WHO adviseert om 6 maanden borstvoeding zonder bijvoeding en 2 jaar met bijvoeding. Maar heel weinig mensen halen dat. Vaak hebben mensen vooraf al een idee, dat ze 3 maanden borstvoeding willen geven en daarna over op flesvoeding. Als dan na die 3 maanden de borstvoeding nog steeds goed loopt, waarom zou je dan overgaan op flesvoeding. Als jij bedenkt dat je je kind 2 jaar borstvoeding wil geven, en evt een 2e kind aan de borst wil hebben, zal het oudste kindje vaak vanzelf aangeven niet meer te hoeven. Het kan ook zo zijn dat het voor de moeder beter is om te stoppen, doordat ze bijvoorbeeld af gaat vallen.

Wat is de voornaamste reden waarom vrouwen stoppen met borstvoeding?

Vrouwen geven vaak bij de geboorte al aan dat ze gaan proberen borstvoeding te geven. Vaak lukt dat dan ook niet. Als een moeder zegt dat ze echt borstvoeding gaat geven zal het ook lukken. Er spelen heel veel hormonen na de bevalling wat ervoor kan zorgen dat als er iets gebeurt je gelijk geen borstvoeding meer wil geven. Ook weten moeders niet wat hun kindje binnenkrijgt met borstvoeding, bij flesvoeding weten ze dat natuurlijk wel. Lukt het geven van borstvoeding dan niet, vraag dan een lactatiekundige, daar ben je voor verzekerd en je hebt geen grote kans dat de borstvoeding wel lukt. De eerste weken zijn het

belangrijkst, het is erop of eronder. Lukt het in de eerste 2 weken wel, dan zal het verder ook lukken. Vaak zie je dan dat als moeders weer gaan werken dat ze dan gaan afbouwen na 8 weken.

Vrouwen weten dan bij bv niet hoeveel het kindje binnenkrijgt, denkt u dat vrouwen zich daar druk om moeten maken?

Door de social media hebben we weinig oog meer voor elkaar. Op deze afdeling leren moeder naar de signalen van hun kindje te kijken. Je moet dus niet kijken naar wat krijgt mijn kind binnen, maar naar wat wil mijn kind. Een kind zal echt wel aangeven als het honger heeft en zal dus niet snel te weinig drinken. Er wordt tijdens de zwangerschap en daarna veel te weinig aandacht gegeven aan zulke dingen. We leren ouders dus ook de signalen die een baby geeft als het honger heeft.

Een kind zal ook al ligt het in een couveuse altijd reageren op zijn moeder. Als ze liggen te slapen ook, door bijvoorbeeld de handjes te bewegen. Ook als de moeder weggaat, vaak wacht ze dan tot haar kindje slaapt, maar het kindje blijft gewoon wakker om trouw te blijven aan zijn moeder. Als ze dan weggaat slaapt het kindje vaak binnen 5 minuten.

Je hoort ook vaak de reden voor flesvoeding dat de vader dan ook een soort band krijgt met het kind.

Dit hoor ik heel vaak als reden, maar slaat nergens op. Een vader kan zo veel andere leuke dingen doen met het kind. Het kan na de voeding bijvoorbeeld het kind laten boeren of elke dag huid-op-huid contact hebben. Een moeder is ervoor gemaakt om het kind te voeden, een natuurlijk is het leuk als de vader af en toe een flesje kan geven, dan kolf je het af en dan kan vader toch een flesje geven. Een moeder hoort dus gewoon borstvoeding te geven en een vader kan daarbij ondersteunen.

Komen moeders ook vaak naar u toe met vragen over stress bij zichzelf en het kind?

Vaak komen moeders hier met een probleem met de borstvoeding, vaak kan ik dat dan linken aan eventuele stress die ze hebben. Ze moeten dan ook eerst zorgen dat de stress weggaat, en dan zien we vaak al dat het probleem opgelost is. Vaak zien moeders de oorzaak niet, doordat we zo'n druk leven hebben luisteren we niet meer naar ons lichaam. Een moeder die moet kolven kan dit ook het beste met de hand doen. Een kolfmachine trekt de tepel heen en weer. Een baby zuigt de tepel helemaal achter in de keel, en kan zo kunnen ze met de mond de melkkanalen leeg masseren. Met je hand kan je het effect van de baby nadoen, waardoor je meer en beter kolft. Vaak willen moeders dit liever niet, omdat ze dit ongemakkelijk vinden.

Vindt u ook dat het vaak als een te groot probleem wordt gezien als moeder in het openbaar kolft of borstvoeding geeft?

Het zijn dan meer de mensen in de omgeving die daar een bezwaar van maken. Op youtube staat een filmpje waarin je dat goed kan zien. Er zit een vrouw met een diep decolleté op een bankje waarbij je bijna alles ziet. Alle mannen zijn ernaar aan het kijken. Een uur later zit er een moeder borstvoeding te geven, waarbij maar een klein stukje van de borst zichtbaar is. Er lopen dan mensen langs die vinden dat het niet kan om zo met je borst bloot te zitten. En dat is echt heel raar, borstvoeding geven is iets heel normaals maar er wordt vaak heel moeilijk over gedaan. Niet eens je hele borst is bloot en je kindje zich er sowieso al met het hoofdje voor een groot deel voor. De samenleving maakt er dus een te groot probleem van. Er was pas iemand die gaf borstvoeding in een restaurant, waarbij gevraagd werd of ze het ergens anders wilde doen omdat er mensen zich aan stoorden. Dat soort dingen geven ook weer veel stress.

Hebben jullie nog meer vragen?
Nee
(Lactatiekundige wil graag ons PWS gemaild hebben als het af is)
(Afsluitend praatje + bedankje)

Samenvatting

In het interview met Mevr. Schrier zijn we veel te weten gekomen. De taken van een lactatiekundige zijn over het algemeen het bekijken en afhandelen van aanvragen. Ook voorlichting en scholing geven is een deel van het beroep. Bij een gesprek met ouders is het heel belangrijk om in te zien hoe de situatie van moeder en kind is. Dit kan ervoor zorgen dat de reden van de stress duidelijk wordt. Als de moeder gestresst is, is het belangrijk dat de moeder weet waar de stress vandaan komt. Als de moeder dat weet kan ze er iets aan doen en de stress dus wegnemen. Gevolgen van stress op borstvoeding zijn erg nadelig voor zowel moeder als kind. De borstvoeding loopt terug waardoor het kind niet de belangrijke antistoffen en eiwitten binnenkrijgt. Als een moeder dus door stress veel problemen krijgt met borstvoeding moet de moeder tussen twee kwaden kiezen. Stoppen met borstvoeding, waardoor het kind mogelijk benadeeld wordt, of doorgaan met de gevolgen van dien. Het advies is dan om te stoppen, maar dan de naast de flesvoeding de helft borstvoeding erdoor doen. Zo krijgt het kind toch nog voedingsstoffen binnen. Borstvoeding is ook veel beter voor de hechting met je kind. Het kind heeft huid-op-huid contact met de moeder, wat dus een betere hechting geeft. Moeders van nu hechten zich heel erg aan voedingsschema's wat ook weer voor veel stress zorgt. Moeders willen vaak nog geen voeding geven als er bijv. nog geen 2uur om zijn. Als niks anders dan helpt schieten de moeders in de stress, het is dus belangrijk dat een moeder zich niet aan schema's gaat houden. Ook zijn mobiele apparaten een grote afleider van het contact met de baby. Als ouders met hun telefoon bezig zijn moeten ze multitasken tussen de telefoon en de baby, wat erg slecht is voor de hechting en ontwikkeling van het kind. Stress is vaak een wisselwerking tussen moeder en kind. Het kind bezorgt moeder stress en andersom. Stress bij een baby kan zich bijv. uiten in een huilbaby. Om het samenspel tussen moeder en kind weer goed te krijgen kan een videotraining helpen. Hierbij wordt de moeder gefilmd tijdens een moment met de baby, hierna wordt de video bekeken en advies gegeven. Loopt de borstvoeding niet goed en is het noodzakelijk om te stoppen, is het vaak een oplossing om bijv. borstvoeding in de gewone melk van je kindje te doen. Zo krijgt je kind toch nog de voedingsstoffen binnen. De leeftijdsgrens voor borstvoeding is zonder bijvoeding 6 maanden en met bijvoeding 2 jaar. De meeste moeders gaan echter al na 3 of 4 maanden over op flesvoeding omdat ze weer moeten gaan werken. Flesvoeding wordt ook vaak gegeven omdat dan de vader ook een band zou krijgen met het kind. Dit is geen goed argument omdat een moeder is gemaakt om het kind te voeden, de vader kan weer andere dingen met het kind doen waardoor ze een band krijgen. Ook onze cultuur kan voor veel stress zorgen bij een moeder. Mensen hebben er vaak last van als moeders in het openbaar hun kind borstvoeding geven, terwijl dit een normaal iets is. Er zijn dus veel factoren die een rol spelen bij stress bij moeder en kind

Discussie

Wij hebben onderzoek gedaan door middel van een enquête. Met de enquête een groot aantal moeders (3300) bereikt. We hebben de resultaten hiervan verwerkt en hebben daarna 2 interviews gehouden. Omdat we zoveel reacties hebben gekregen op onze enquête, kunnen we ervan uitgaan dat onze informatie betrouwbaar is. De informatie die we uit de interviews kregen zagen we duidelijk terugkomen in de resultaten van onze enquete. Onze vraagstelling was: Wat zijn de oorzaken en gevolgen van stress bij (de hechting van) moeder en kind tijdens het geven van borstvoeding? De vragen in onze enquête zijn niet allemaal gericht op deze probleemstelling. Zo hebben we ook algemene vragen erin gezet. Ook hadden we vragen die niet direct tot onze probleemstelling hoorden, maar die we wel nodig hadden om verbanden te kunnen leggen. De betrouwbaarheid van onze enquête is hoog, doordat zoveel mensen hem hebben ingevuld.
Toch is er nog iets mis gegaan. We hadden al ongeveer 300 reacties en toen hebben we de vragen van het stress cijfer er nog bij gezet. Ook hadden we een aantal vragen verplicht gemaakt, wat achteraf heel onpraktisch was voor mensen. Deze feedback hebben we ook gekregen door de reacties op facebook berichten. Verschillende mensen hadden ook aangegeven dat ze open vragen wilden, om zo ons meer informatie te geven. Toch hadden wij er bewust voor gekozen om alleen maar meerkeuze antwoorden te doen. Dit, omdat we anders ver uiteenlopende antwoorden zouden krijgen. Als we kritisch naar onze enquête kijken dan zien we dat we beter eerst een duidelijke onderzoeksvraag hadden moeten bedenken en daar onze enquête op moeten baseren. We hebben nu te snel een enquête online gezet om zoveel mogelijk reacties te innen. We hadden beter over onze onderzoeksvraag moeten nadenken voordat we aan onze enquête begonnen. Dit zouden we bij eventuele herhaling van het onderzoek kunnen verbeteren.
Stress is moeilijk om te meten en te onderzoeken. Dit omdat elke moeder de mate van stress weer anders ervaart. Het stresscijfer wat de moeders hebben ingevuld geeft ons maar een globaal beeld. We kunnen wel zien dat borstvoeding rustgevend is, maar de mate van stress bij moeders is moeilijk te bepalen. Een moeder die veel stress ervaart in haar dagelijkse leven buitenom het voeden van de baby zal relatief een veel lager stresscijfer invoeren. Dit is dus erg onbetrouwbaar en tevens een zwak punt van ons onderzoek.

Het interview heeft ons veel informatie opgeleverd. Het interview met de lactatiekundige is betrouwbaar omdat we weten dat zij een opleiding gedaan heeft tot lactatiekundige Maar omdat we maar één lactatiekundige hebben geïnterviewd kunnen we niets als 100% betrouwbaar stellen. Een reden voor de onbetrouwbaarheid kan bijvoorbeeld zijn dat de lactatiekundige een slechte dag had, of dat ze zich per ongeluk heeft versproken in de informatie die ze ons heeft gegeven.

De informatie die we hebben gekregen van meneer en mevrouw Bos is deels betrouwbaar. Meneer Bos (gedragswetenschapper) heeft ons veel verteld over zijn werk en wat de oorzaken en gevolgen zijn. Deze informatie is betrouwbaar omdat hij een deskundige is en hij het heeft aangetoond met wetenschappelijk onderzoeken. De informatie die we hebben gekregen van mevrouw Bos (fulltime moeder) kunnen we niet volledig als betrouwbaar beschouwen. Ze heeft veel dingen uitgelegd wat haar man had verteld over de onderzoeken enz. De dingen de mevrouw Bos heeft beweerd over wat beter was voor een kind en hoe een kind het beste gehecht kan worden en met stress kan omgaan, kunnen we niet aannemen als volledige betrouwbaar. Dit vanwege het feit dat we het maar uit de mond van 1 moeder hebben gehoord.

Suggesties voor een vervolgonderzoek blijven lastig. Dit omdat het lastig blijft om de mate van stress te onderzoeken. Wat voor de ene moeder veel stress is is voor de andere moeder weinig.

Ook ons onderzoek met behulp van de enquête heeft mogelijk factoren die het onderzoek meer of minder betrouwbaar maken. Hieronder vind u deze:

Omdat 89% van de moeders nog een kind heeft van 5 jaar of jonger hebben we dus relevante informatie

Onze enquête is ingevuld door een groot aantal vrouwen dat borstvoeding geeft, wat voor ons onderzoek positief is, omdat wij vooral de stress bij borstvoeding willen onderzoeken.

Het overgrote deel van de moeders die de enquête hebben ingevuld hebben 1 tot 3 kinderen. Het is goed denkbaar dat het aantal kinderen een grote invloed heeft op het stressniveau. Wij hebben hier geen rekening mee gehouden. Dit zouden we in toekomstig onderzoek wel kunnen doen. Wij hebben alle gegevens van de moeders gebruikt ongeacht of deze moeder 2 kinderen heeft of 12. Dit kan dus effect hebben gehad op onze resultaten en daardoor op onze conclusie.

69% van de moeders geeft enkel borstvoeding en 13% geeft enkel flesvoeding. De overige 18% van de moeders geven zowel borst- en flesvoeding. Dit betekend dat de verhouding niet eerlijk zijn en dat de conclusies die we trekken over flesvoeding op basis van de enquête minder betrouwbaar zijn dan de conclusies die we trekken over borstvoeding.

In de enquête hebben we meerdere vragen waarin moeders redenen moeten aangeven voor stress. Het is goed mogelijk dat deze redenen elkaar versterken of overlappen. Dit hebben wij niet verwerkt in onze conclusie.

Het is moeilijk om stress te meten bij kinderen. Zij kunnen dit zelf niet aangeven en als moeders zeggen dat het kind stress heeft, is dit maar een interpretatie. Je kan bijna nooit zeker weten of het kind stress heeft of dat het om andere redenen zich anders gedraagt. Toch hebben we meerdere vragen in de enquête over de stress bij het kind. De betrouwbaarheid van deze vragen is om deze reden dus in twijfel te trekken.

Conclusie

Wij hebben onderzocht: Wat zijn de oorzaken en gevolgen van stress bij (de hechting van) moeder en kind tijdens het geven van borstvoeding?

Volgens de theorie zorgt een teveel aan stress ervoor dat de hoeveelheid moedermelk die aangemaakt wordt minder wordt. Oorzaken van stress kunnen door verschillende omstandigheden komen. Stress kan ontstaan doordat de borstvoeding niet loopt zoals gewenst of dat er pijn ontstaat tijdens het voeden. Stress kan ook veroorzaakt worden door prive omstandigheden, bijvoorbeeld door huwelijks zorgen, ziekte of een sterfgeval. Als de moeder te veel stress ervaart heeft dit dus nadelige gevolgen voor het kind. Het kind kan minder borstvoeding krijgen. Dit heeft een nadelig effect op de hechting tussen moeder en kind. Als de hechting niet goed verloopt kan dit schadelijk zijn voor de (hersen)ontwikkeling van het kind, al op zeer jonge leeftijd.

In de enquête hebben we de moeders gevraagd naar het stresscijfer. Uit de cijfers die we hebben gekregen is gebleken dat er inderdaad veel stress is bij moeders. Zo geven moeders gemiddeld een hoger stresscijfer buitenom het voeden dan tijdens het voeden. Dit bewijst dat moeders niet alleen tijdens het voeden zichzelf zorgen maken en stressen maar ook vooral buitenom het voeden. Wat opmerkelijk is, is dat bij flesvoeding, vooral het aantal moeders wat een hoogste stresscijfer (10) heeft gegeven tijdens het voeden, veel groter is. De maximale stress wordt dus eerder bereikt tijdens flesvoeden dan tijdens het geven van borstvoeding. Vrouwen die borstvoeding geven beleven buitenom het voeden dus wel meer stress dan vrouwen die flesvoeding geven. Dit kan komen door bijvoorbeeld fysiek ongemak bij borstvoeding, en doordat moeders veel nadenken over hoeveel of hoe vaak hun kind drinkt.
voor het kind geldt: Het percentage van kinderen dat rustiger wordt van flesvoeding is 61%. Dit is minder dan borstvoeding, hierdoor wordt namelijk 75% van de kinderen rustiger. Hieruit kun je dus de conclusie trekken dat kinderen van borstvoeding rustiger worden dan van flesvoeding.

In het interview is naar voren gekomen waar de stress eventueel vandaan zou kunnen komen. Reden waar stress vandaan zou kunnen komen zijn onder andere het onzekere van de moeders. Moeders die niet goed geïnformeerd zijn over het geven van borstvoeding en over de gehele zwangerschap en opvoeding van een kind, hebben over het algemeen meer stress. Als er zich dingen voordoen waarover ze niet goed geïnformeerd zijn kunnen ze veel stress ervaren. Verpleegkundigen bij een consultatiebureau en kraamverzorgsters adviseren moeders om met schema's te werken. Voor veel moeders levert het veel stress op om te werken met schema's en dergelijk. Dit komt doordat moeders dan leren dat een kind om de zoveel uur moet drinken. Als een kind dan eerder komt omdat het honger heeft weten moeders zich geen raad omdat de zoveel uur nog niet voorbij zijn.
Wij hebben in onze hypothese aangeven dat wij verwachtten dat stress inderdaad een negatieve invloed heeft op het geven van borstvoeding en op de ontwikkeling van het kind. Dit komt dus overeen met wat we kunnen zien in onze enquete.

Begrippenlijst

Begrip	Definitie/Verklaring
Baarmoedermond	Het is een smaller, buisvormig gedeelte van de baarmoeder dat aan een kant in de vagina eindigt, aan de andere kant overgaat in het baarmoederlichaam met daarin de baarmoederholte (Baarmoederhals, 2017)
Biochemie	Biochemie is de wetenschap die, op het snijvlak van biologie en scheikunde, samenstelling van - en samenwerking tussen de verschillende moleculen onderzoekt die bijdragen tot de structuur en stofwisseling van organismen. Een biochemicus probeert een verklaring van het leven op moleculair-biologisch niveau te geven. (Biochemie, 2018)
Bloeddruk	De bovendruk is de druk waarmee het bloed in de bloedvaten wordt gepompt door het hart. De onderdruk is de druk in de bloedvaten als het hart zich ontspant en weer vult met bloed. (Bloeddruk, 2012)
Cortisol	Cortisol is een stresshormoon, net als adrenaline. Dit hormoon wordt door de bijnieren geproduceerd als je stress hebt. (Cortisol, 2014)
Dendrieten	Dendrieten zijn de vertakte uitlopers van een zenuwcel Ze geleiden elektrische impulsen die afkomstig zijn van andere neuronen van en naar het cellichaam van het neuron waar ze zelf toe behoren. (Dendriet, 2014)
Follikel	De follikel is het geheel van de eicel en de omringende cellagen, die de eicel van voeding voorzien. (Follikel, 2017)
Fosfolipiden	Een fosfolipide is een lipide dat bestaat uit een fosfaatgroep, een glycerolgroep, een stikstof bevattende alcoholgroep en een vetzuurgroep. Aan de fosfaatgroep kunnen verschillende soorten kleine moleculen gebonden zijn, zoals serine of choline. (Fosfolipide, 2015)
Hypofyse	De hypofyse is een belangrijke klier, een soort centraal orgaan dat een groot aantal andere hormoonproducerende klieren controleert, zoals de schildklier en de bijnierenen de eierstokken en zaadballen (Hypofyse, 2014)
Intellectueel	Een intellectueel is een persoon met een grote algemene ontwikkeling, een goed ontwikkeld oordeelsvermogen, die betrokken is bij het wetenschappelijk, maatschappelijk en cultureel debat. (Intellectueel, 2017)

Laxerend middel	Een laxeermiddel is een medicijn dat gebruikt wordt bij obstipatie, het middel bevordert de defecatie voornamelijk wanneer deze wordt veroorzaakt door te ver ingedroogde fecaliën. Laxeermiddelen zorgen ervoor dat de ontlasting de darmen makkelijker kan verlaten. (Laxeermiddel, 2016)
LH-hormoon	In vrouwen zorgt een stijging van LH (LH-piek) voor stimulatie van de eisprong. Na de eisprong stimuleert het de verdere ontwikkeling van de follikel tot het geel lichaam. (LH-hormoon, 2017)
Natuurlijke speenleeftijd	Leeftijd waarop een zoogdier/kind van de borst af kan. (Speenleeftijd, 2017)
Neuro-systeem	Het neuro-endocrien systeem zorgt voor de afgifte van hormonen uit de hypofyse en hypothalamus, deze hormonen reguleren de functies van bepaalde organen. (Neurosysteem, sd)
Neurotransmitter	Een neurotransmitter of overdracht stof is een signaalstof die in synapsen zenuwimpulsen overdraagt tussen zenuwcellen in het zenuwstelsel of impulsen overdraagt van motorische zenuwcellen op spiercellen of van zenuwreceptoren op sensorische zenuwcellen. (Neurotransmitter, 2017)
Oestrogeen	Een van de belangrijkste geslachtshormonen van een vrouw. Oestrogeen wordt in de eierstokken geproduceerd. Het is van grote invloed op de stofwisselingsprocessen van de hersenen, bloedvaten, botten en slijmvliezen. (Oestrogeen, 2018)
Ontsluitingsweeën	Zorgen ervoor dat de baarmoedermond groter wordt zodat het kindje geboren kan worden. (Ontsluitingsweeën, sd)
Postnatale	De periode na de bevalling (Postnatale, 2015)
Progesteron	Een vrouwelijk hormoon dat er samen met oestrogeen voor zorgt dat er een menstruatiecyclus is. Tijdens de zwangerschap zorgt het ervoor dat het kind goed groeit en ontwikkeld. (Progesteron, 2017)
Rode bloedlichaampjes	Bevatten hemoglobine, dit vervoert zuurstof. Dus de rode bloedlichaampjes zijn erg belangrijk in het bloed. (Rode bloedlichaampjes, sd)
Zoek- en zuigreflex	Het ‘zoeken’ naar voedsel, en het drinken van de melk (Zoek- en zuigreflex, sd)

Bronnenlijst

Theorie:
Menstruele cyclus:
http://nl.clearblue.com/menstruatiecycli-en-ovulatie
http://www.verloskundigendevooroever.nl/menstruele%20cyclus/

Bevruchting:
https://www.oudersvannu.nl/zwanger-worden/bevruchting/bevruchting.
https://www.menselijk-lichaam.com/voortplanting/progesteron/

Bevalling:
https://www.oudersvannu.nl/zwanger/bevalling/
https://www.24baby.nl/geboorte/de-bevalling/keizersnede-operatief-bevallen/

Na de bevalling:
https://www.borstvoeding.com/artikelen/voorjebegint/voorbereiding/halve-werk.html

Wat zit er in moedermelk:
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/moedermelk.aspx
https://www.rkz.nl/de_eerste_dagen_en_weken
http://www.healthylives.nl/medisch/medisch-abc/wat-doet-cholesterol
http://www.medkennis.nl/albumine/
http://www.encyclo.nl/begrip/Fosfolipide
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/natrium.aspx
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zink.aspx
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/seleen.aspx

Flesvoeding:
https://www.nutriciavoorjou.nl/shop/nutrilon/standaard-1/8712400110136/

Baby's en flesvoeding:
http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven.aspx

Hechtingsproces:
https://www.oudersvannu.nl/baby/opvoeden/hechting-baby/

https://mens-en-samenleving.infonu.nl/pedagogiek/29913-onveilige-hechting-en-veilige-gehechtheid-kind-volwassene.html

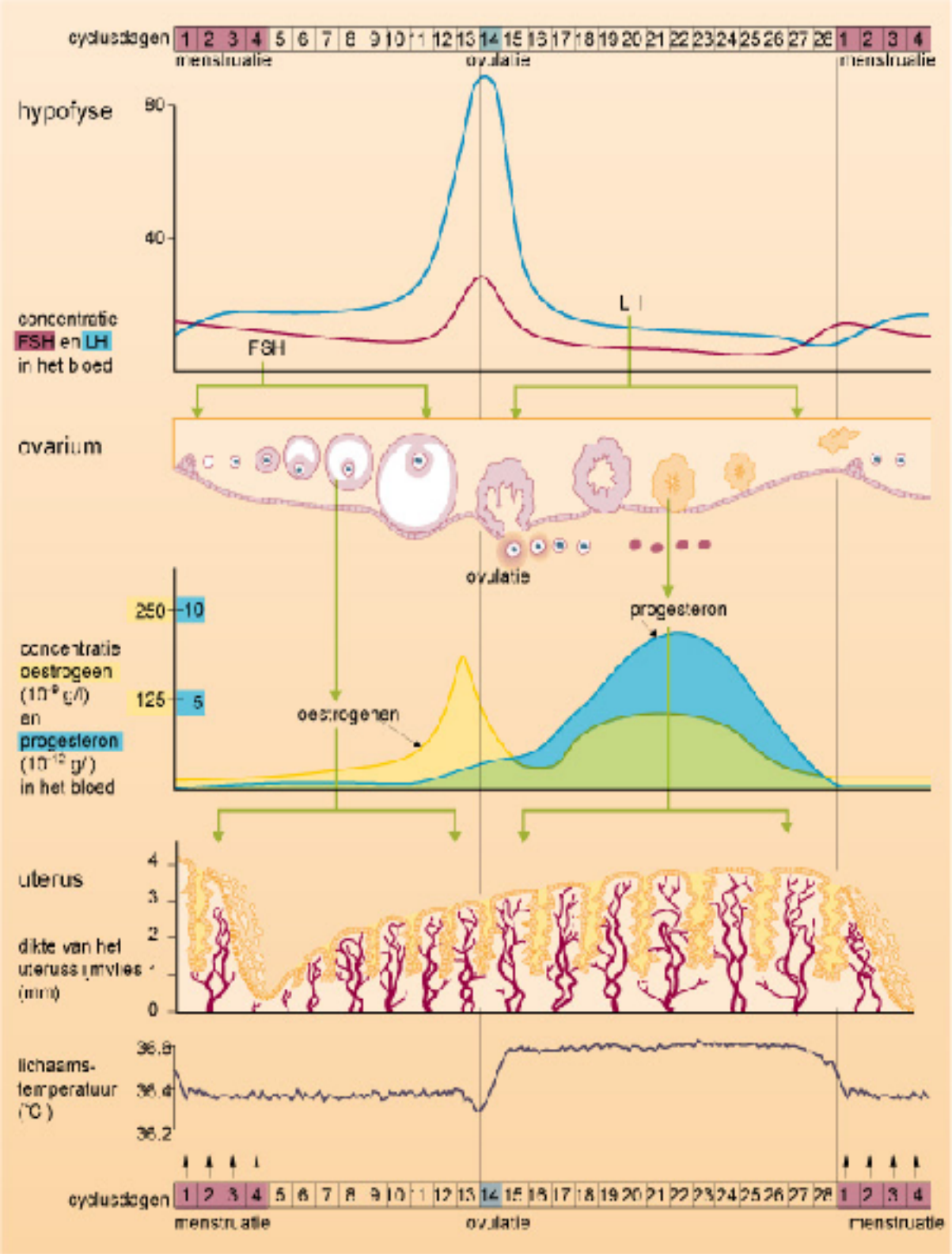
Stress algemeen:
https://www.youtube.com/watch?v=IG7zpGO-KUE
https://www.nieuwetijdskind.com/effect-stress-babys-jonge-kinderen/

Stress en ontwikkeling van het kind:
https://www.opvoeden.nl/zwanger/veelgestelde-vragen/invloed-van-stress/
http://www.anababa.nl/kinderwens/zwanger/oppassen-met/stress

Begrippenlijst:

http://www.encyclo.nl/begrip/baarmoederhals
https://nl.wikipedia.org/wiki/Biochemie
www.bloeddruk.net/
https://energiekevrouwenacademie.nl/cortisol-in-toom-houden-acht-waardevolle-tips/
https://nl.wikipedia.org/wiki/Dendriet_(neurologie)
http://nl.wikipedia.org/wiki/Follikel
https://nl.wikipedia.org/wiki/Fosfolipide
https://umcg.net/hypofyse/de-hypofyse-in-detail/
https://nl.wikipedia.org/wiki/Intellectueel_(persoon)
https://nl.wikipedia.org/wiki/Laxeermiddel
https://nl.wikipedia.org/wiki/Lute%C3%AFniserend_hormoon
https://nl.wikipedia.org/wiki/Borstvoeding
https://encyclopedie.medicinfo.nl/de-functie-van-het-hormoonstelsel
https://nl.wikipedia.org/wiki/Neurotransmitter
https://nl.wikipedia.org/wiki/Oestrogeen
https://www.opvoeden.nl/zwanger/bevalling/tijdens-de-bevalling/ontsluitingsween/
https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/psyche/een-postnatale-depressie-overkomt-je/
https://nl.wikipedia.org/wiki/Progesteron
https://www.gezondheidsplein.nl/menselijk-lichaam/bloed/item45090
https://www.mamaenzo.nl/baby/newborn/de-eerste-reflexen

Bijlage 1: Menstruatie cylus



Bijlage 2: Enquête- en interviewvragen

Enquêtevragen

Hieronder staan de vragen die we hebben gesteld in de vorm van een enquête. Eerst hebben we de algemene vragen gesteld om de leeftijd enz. te weten te komen. Daarna volgen de vragen van borstvoeding en daarna de vragen van flesvoeding.

Algemene vragen

Wat is uw leeftijd?

→ 10-19 / 20-29/ 30-39/ 40-49/ 50+

Hoeveel kinderen heeft u?

→ Open vraag

Heeft u op dit moment 1 of meerder kinderen van 5 jaar of jonger

→ Ja /Nee

geef aan welke optie bij u van toepassing is

→ Ik geef borstvoeding

→ Ik geef flesvoeding

→ Ik geef beide

Borstvoeding vragen

Hoeveel maanden geeft/gaf u borstvoeding

→ Open antwoord

Om welke reden bent u gestopt met borstvoeding

→ Onvoldoende melkproductie

→ Onvoldoende energie/kracht

→ Kind groeit onvoldoende

→ Ik vind dat mijn kind er te oud voor is

Welke voordelen heeft borstvoeding volgens u?

→ Sterkere verbondenheid met mijn kind

→ Altijd bij de hand

→ Speciaal moeder en kind momentje

Welke nadelen heeft borstvoeding volgens u?

→ Tijdnood

→ Onrustige baby

→ Onzekerheid in omgeving met onbekende mensen

→ Fysiek ongemak

Stelling: Het geven van borstvoeding geeft een sterker gevoel van verbondenheid dan tijdens het geven van flesvoeding.

→ Eens/ Oneens

Vindt u borstvoeding geven stressvol of ontspannend

→ Stressvol/ Ontspannend

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart tijdens het voeden, op een schaal van 1 tot 10

→ 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart buitenom het voeden, op een schaal van 1 tot 10

→ 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Is uw baby rustiger tijdens het voeden dan op andere momenten van de dag?

→ Ja/Nee

Flesvoeding vragen

Heeft u overwogen om borstvoeding te geven?

→ Ja/Nee

Waarom heeft u niet alsnog gekozen voor borstvoeding

→ Open antwoord

Waarom geeft u flesvoeding?

→ Tijdbesparend

→ Niet genoeg moedermelk

→ Bijvoeden naast borstvoeding

→ Kind is te oud voor borstvoeding

Bent u direct met flesvoeding begonnen of heeft u ook nog borstvoeding gegeven

→ Direct begonnen/ eerst nog borstvoeding

Welke voordelen heeft flesvoeding volgens u?

→ Ook anderen kunnen dit doen

→ Sneller klaar

→ Minder energie nodig voor moeder

Welke nadelen heeft flesvoeding volgens u?

→ Minder sterke band

→ Minder complete voeding

→ Hoge(re) kosten

Vindt u het stressvol of ontspannend?

→ Stressvol/ Ontspannend

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart tijdens het voeden, op een schaal van 1 tot 10

-->1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Welk cijfer zou u geven aan de stress die u ervaart buitenom het voeden, op een schaal van 1 tot 10

→ 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10

Voelt u een nauw contact met uw kind tijdens het voeden?

→ Ja/Nee

Is uw kind rustiger tijdens het voeden dan een andere moment op de dag

→ ja/nee

Interviewvragen

De vragen die hieronder staan zijn maar een opzet, als het gesprek niet op gang komt dan zouden we deze vragen kunnen stellen. De vragen die hieronder staan zijn wel de vragen die we minimaal gesteld willen hebben of zo informatie te vinden voor ons onderzoek. Tijdens het interview zelf hebben wij wel meer vragen gesteld maar die pasten we aan op waar het op dat moment over ging.

Lactatiekundige

- Wat zijn uw taken als lactatiedeskundige?
- Welke punten bespreekt u in een gesprek?
- Stelt u bij een lactatiekundig consult de moeder vragen over stress?
- Zijn ervaringen met stress bij moeders die kunstvoeding geven (erg) verschillend dan bij moeders die borstvoeding geven?
- Komen moeders vaak met vragen over stress naar u toe?
    - Zijn deze vragen vaak over stress van de moeder zelf, of gaat het vaak over stress bij de baby?
- Speelt volgens u stress van de moeder een belangrijke rol bij het geven van borstvoeding?
- Speelt volgens u stress bij het kind een belangrijke rol bij het geven van borstvoeding?
- Denkt u dat 'de moeder' vandaag de dag meer of minder met stress heeft te kampen dan 'de moeder' 50 jaar geleden?
    - Waarom denkt u dat dit zo is?
- Wat zijn de meest voorkomende oorzaken van stress?
- Als een moeder stress ervaart, zijn de gevolgen dan direct merkbaar?
- Scheelt het als een moeder in het ziekenhuis ligt of thuis (stress)
- Scheelt het als het kind in het ziekenhuis ligt of thuis?

Mr. Bos

- Wat doet u precies als gedragswetenschapper?
- Onderzoekt u vaak stress?
- Heeft stress invloed op borstvoeding?
- - Zo ja op welke manier?
- Wat doet stress volgens u met de baby?
- Zijn er directe gevolgen zichtbaar of merkbaar of pas na een langere tijd

Mvr. Bos

- Waarom hebt u gekozen voor het geven van borstvoeding?
- Hoe lang gaf u borstvoeding?
- Heeft u overwogen flesvoeding te geven?
- - Zo ja waarom niet gedaan?
- Welke voordelen vindt u dat borstvoeding geven heeft?
- Ondervindt nadelen van borstvoeding?

Bijlage 3: Belangrijke E-mails

We hebben veel gechat via facebook met pagina's of ze onze enquête wilden delen. En paar pagina's hebben onze enquête gedeeld. Dat onze enquête zo vaak is ingevuld hebben we te danken aan Stefan Kleintjes. De E-mails hebben we daarom hieronder vermeld.

Van: <janitaverhage@hotmail.com>
Verzonden: woensdag 20 september 2017 15:21
Aan: itekewestra@hotmail.com
Onderwerp: enquete vragen

hoihoi,

hierbij de enquete vragen.. u kunt u afvragen waarom sommige vragen misschien dubbel zijn maar dat komt omdat we in de enquete werken met doorverwijs secties

Als u vragen heeft horen we het graag

groeten,
Janita

Van: Iteke Westra <itekewestra@hotmail.com>
Verzonden: vrijdag 22 september 2017 09:24
Aan: janita .....
Onderwerp: Re: enquete vragen

Hoi Janita,

Volgens mij ben je de bijlage vergeten😉
Stefan Kleintjes had in ieder geval nog een wijziging: flesvoeding kun je vervangen door kunstvoeding. Als je de term flesvoeding gebruikt kunnen mensen in de war raken, omdat je borstvoeding ook met een fles kunt geven. Zou hij een van jullie mogen bellen? Dan kunnen jullie even overleggen wat het handigst is voor het plaatsen van de enquête, en kunnen we dit zo snel mogelijk doen.

Groetjes,
Iteke

Van: janitaverhage@hotmail.com
Aan: itekewestra@hotmail.com
onderwerp: enquete vragen
Ow wat stom!
helaas kunnen wij de enquête niet meer aanpassen.
vanavond (22-09-2017) kunt u me eventueel bellen
06-12204447 en anders 0113-343829

groetjes Janita

Mail na telefoongesprek met stefan kleintjes

From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

Hi Janita, hierbij mijn mailadres.
Benieuwd naar jullie oproep!

Groetjes, Stefan

Stefan Kleintjes, Lactatiekundige Groningen-Bedum & Kinderdiëtist
www.lactatiekundigegroningenbedum.nl
www.dietistgroningenbedum.nl

From:janitaverhage@hotmail.com
To: stefankleintjes@borstvoeding.com

Hoihoi stefan,

ik hoop dat het zo goed is? anders hoor ik er wel van! de resultaten zullen we versturen zodra we de enquête hebben stopgezet.

Groeten,

Janita Verhage

From:stefankleintjes@borstvoeding.com

To: janitaverhage@hotmail.com

hoi janita, ja heel goed en super snel zeg! heb je nog een leuke selfie van jullie drietjes erbij?

From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

hoi janita, lieke & noa

prachtfoto, geweldig!!
en kijk, de oproep staat op de site
https://www.borstvoeding.com/nieuws/oproep201709.html
en gaat morgen om 9.00 uur online op onze fbpagina
https://www.facebook.com/KenniscentrumBorstvoeding/

ben benieuwd naar de opkomst ;)
groet, stefan

From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

hoi hoi,

gisteren waren er al wat vragen over de enquête ;) ik stel voor dat jullie de oproep op Facebook zelf in de gaten houden, zo dat als er vragen zijn, of opmerkingen dat jullie die zelf beantwoorden
jullie zitten er beter in dan ik ;)
is dat ok?

groetjes,

From:janitaverhage@hotmail.com
To: stefankleintjes@borstvoeding.com

hoihoi!

ja ik heb het gezien! we hebben de enquête zo ver we nog konden aangepast.. sommige informatie maar over ons heen laten gaan omdat ons onderzoek ook maar beperkt is. en we dingen ook niet allemaal meer kunnen gaan veranderen..
ik vind het een goed idee dat wij het bijhouden!!

we willen u ontzettend bedanken! gisteren hadden we nog slechts 47 reacties op onze enquête en sinds vanochtend 9:15 tot nu 17:31 hebben we er maar liefst 1664!!! wat waanzinnig en geweldig! dit hadden we nooit durven hopen! Ontzettend bedankt! zodra we meer weten zullen we u op de hoogte helpen!

groetjes janita

From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

hoi allemaal,

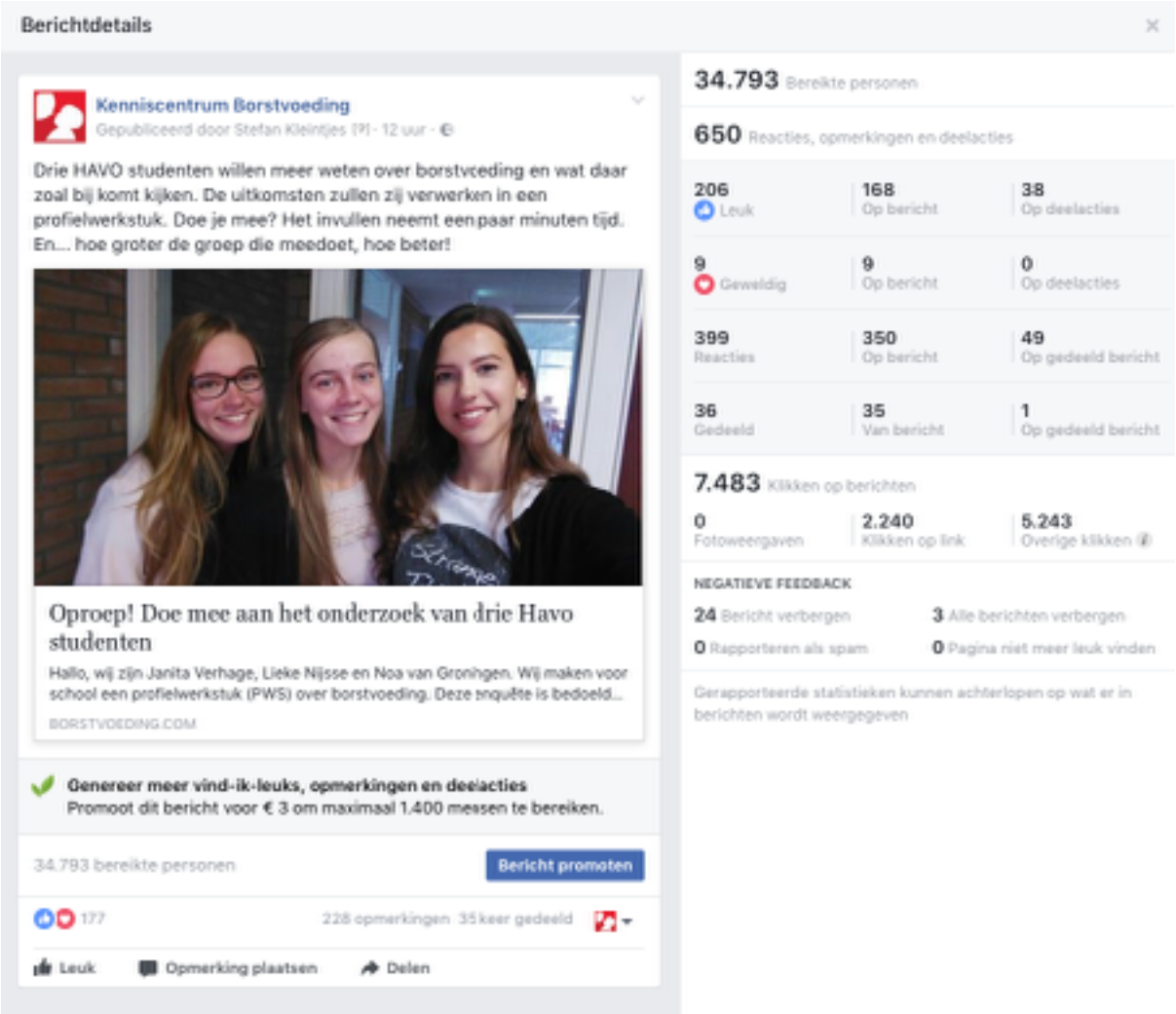
wouw! 1664 reacties, dit is enorm fijn
ik heb ook nog maar even gereageerd ;))

wat willen jullie, dat de oproep nog een weekje op fb blijft staan?
zeg maar wanneer ik moet aangeven dat jullie onderzoek gestopt is

groetjes,

From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

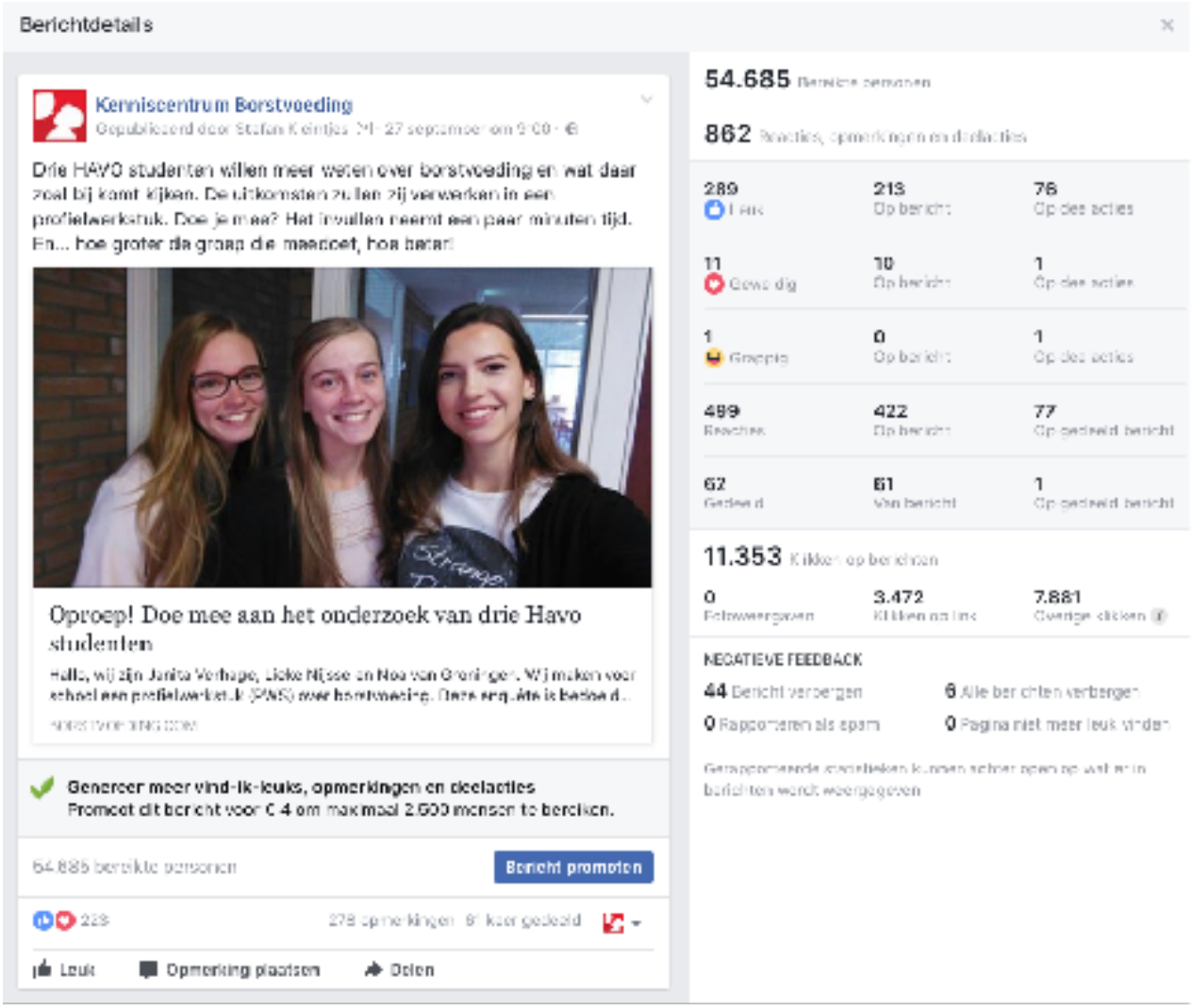
kijk… in 12,5 uur tijd
enorm hoor



From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

hoi janita, lieke en noa

zijn jullie al helemaal gek van alle reacties?
jullie bereik is geweldig, zie bijlage
groet,



From:janitaverhage@hotmail.com
To: stefankleintjes@borstvoeding.com

Beste Stefan Kleintjes,

We hebben de enquete stop gezet!
we hebben ondertussen 3300 reacties. Wat een enorm geweldig aantal, vind u niet?
Wij hadden dit nooit verwacht en zijn er heel blij mee! we zien mooie en verrassende resultaten.
De resultaten hopen we na de herfstvakantie te gaan verwerken in verband met ons theoretisch deel van ons werkstuk!
als ik de resultaten heb, dan hoop ik die zo spoedig mogelijk met u te delen!

Heel hartelijk dank voor alles! Zonder u was ons werkstuk nooit zo'n succes geworden!

Groeten,
Janita Verhage

From:stefankleintjes@borstvoeding.com
To: janitaverhage@hotmail.com

Dag Janita, Lieke en Noa,

ik ben ook helemaal onder de indruk van jullie bereik. Ik weet zeker dat er belangrijke en verrassende resultaten zullen zijn.

Daar kijk ik naar uit, en we gaan dan weer overleggen of en hoe we dat kunnen publiceren.
Heel veel succes er mee.

En ja, graag gedaan. Jullie enthousiasme waardeer ik.

Groet, Stefan

Bijlage 4: logboek

Janita Verhage en Lieke Nijsse

Janita Verhage	Minuten	Wat gedaan	Lieke Nijsse	Minuten	Wat gedaan
1-06-17	45	Onderwerp bepalen + gesprekje met TOA (praktische deel, wat is mogelijk)	1-06-17	45	Onderwerp bepalen + gesprekje met TOA (praktische deel, wat is mogelijk)
8-06-17	45	gesprek met begeleider (wat is mogelijk, wat moet er gebeuren, deelonderwerpen bekijken), opzet enquête	8-06-17	45	gesprek met begeleider (wat is mogelijk, wat moet er gebeuren, deelonderwerpen bekijken), opzet enquête
12-06-17	42	globale informatie zoeken, klaarmaken voor eerste beoordeel moment.	12-06-17	45	globale informatie zoeken, klaarmaken voor eerste beoordeel moment.
20-07-17	21	Enquêtevragen bedacht en eventuele opties zodat vragen beperkt worden	27-07-17	50	Informatie opgezocht over de voedingsstoffen in borstvoeding. In het kort samengevat
20-07-17	52	informatie gezocht voor deelvraag over stress en direct verwerkt naar een zelfgemaakt verhaal (oxytocine)	1-09-17	45	Gesprek met begeleider. De kritiek bekeken, en over verbeterpunten nagedacht. Onderzoeksvraag aangepast, en verder nagedacht over welke kant we op willen.
21-07-17	50	informatie gezocht voor deelvraag over stress en direct verwerkt naar een zelfgemaakt verhaal (cortisol en algemeen)	1-09-17	60	Verder borstvoeding uitgewerkt, en evt personen voor een interview opgezocht.

27-07-17	8	enquête vragen op volgorde gezet en doorgestuurd naar begeleider.	06-09-17	75	Gesprek met Janita, onderzoeksvraag bijgewerkt, gekeken wat we nu echt wilden onderzoeken. Enquete besproken, en begonnen met het maken van de enquete.
27-07-17	22	informatie gezocht gevolgen borstvoeding geven	07-09-17	30	Enquête online afmaken
01-09-17	45	kritiek van onze begeleider bekeken en over verbeterpunten nagedacht. Onderzoeksvraag aangepast, en verder nagedacht over welke kant we op willen.	08-09-17	60	Telefoongesprek onderling, theorie verder besproken, en verder gegaan met het uitwerken van borstvoeding.
01-09-17	50	deelonderwerpen aanpassen, begin met deelonderwerp menstruatie en embryo	09-09-17	45	Naar bibliotheek geweest, en begin gemaakt met het lezen van een boek.
06-09-17	28	berichten verstuurd naar facebook pagina's voor onze enquete	09-09-17	25	Borstvoeding laatste stukje uitgewerkt
06-09-17	68	werken aan nieuwe enquete, enquete online begonnen, telefoongesprek onderling, brainstormen	12-09-17	15	Opmerkingen enquête bekeken, en alvast vragen veranderd.
07-09-17	20	Enquête online maken	12-09-17	30	Samen met Janita de enquête verder uitgewerkt, en opmerkingen verbeterd.

08-09-17	30	enquête doorsturen naar begeleider + verder met theorie embryo ontwikkeling	15-09-17	45	Gesprek met begeleider, de enquête doorgesproken, en verbeterd.

08-09-17	35	telefoongesprek onderling, theorie zoeken voor bevalling	15-09-17	105	Gesprek samen met Janita en Noa, uitleg over PWS gegeven aan Noa. Enquete nog een keer helemaal doorgesproken, verbeterd, en verzonden.
11-09-17	30	theorie bevalling uitgewerkt.	20-09-17	45	Besproken over hoe we nu verder moeten, gesprek met meneer van de berg, enquête aanpassen
12-09-17	30	samen met lieke de enquête verder uitgewerkt, en opmerkingen verbeterd	21-09-17	30	Begin gemaakt aan nieuw deelonderwerp, gevolgen van stress
12-09-17	25	theorie zoeken borstvoeding na de bevalling	03-10-17	180	Theorie voor het grootste deel afgemaakt.
15-09-17	45	Gesprek met begeleider, de enquête doorgesproken, en verbeterd.	06-10-17	50	Met de theorie verder gegaan
15-09-17	104	gesprek onderling met noa en lieke. enquête verstuurd naar facebook groepen en berichten gedeeld op facebook. reacties bekeken. overleg voor vervolg	07-10-17	60	Theorie deel afgemaakt
14-09-17	20	informatie lezen uit boek borstvoeding(handleiding voor verzorger)	10-10-17	30	Begonnen aan de APA-stijl in PWS net
20-09-17	45	besproken over hoe we nu verder moeten, gesprek met meneer van de berg, enquête aanpassen	10-10-17	20	APA-stijl overal afgemaakt.
20-09-17	25	mailen met facebook pagina’s, enquête vragen doorsturen via word.	13-10-17	45	Begin gemaakt met verwerking enquête.
22-09-17	40	terug mailen met facebook pagina’s.. gesprekken kopiëren en in bestand zetten	16-10-17	105	Enquête resultaten verwerkt
25-09-17	10	gebeld met stefan kleintjes van facebook en webpagina	02-11-17	90	Op school besproken hoe verder, en aan resultaten enquête gewerkt

28-09-17	25	communiceren met facebook pagina's	07-11-17	70	Aan enquête verder gegaan. Kritiek bekeken.
03-10-17	180	Theorie voor het grootste deel afgemaakt	09-11-17	85	Enquête resultaten verwerkt
04-10-17	70	theorie embryo ontwikkeling uitbreiden week 1-4 & pws net gemaakt	14-11-17	75	Resultaten enquête verwerkt/uitgezocht
05-10-17	50	theorie embryo ontwikkeling uitbreiden week 5- 14	15-11-17	45	Ziekenhuis gebeld voor lactatiekundige, (moeten nog x terugbellen) + vragen voor interview verzonnen.

05-10-17	`45	theorie embryo ontwikkeling week 14-28	16-11-17	75	Resultaten enquête verwerkt en ziekenhuis Dordrecht gebeld voor afspraak lactatiekundige
06-10-17	50	theorie embryo ontwikkeling week 29-40	20-11-17	75	Onderzoeksvraag aangepast, vragen bedacht voor interview
1-11-17	95	enquête resultaten verwerkt	22-11-17	80	Met elkaar skypen en vragenlijst klaarmaken voor de 3 verschillende interviews. onderzoeksvraag aanpassen, inleiding verhaaltjes tussen de theorie
10-10-17	30	bronnen in APA-stijl	24-11-17	480	Pws uitje, een hele leerzame, en informatieve dag.
10-10-17	30	klaarmaken voor beoordeel moment. 2	01-12-17	50	Theorie stukje uitgebreid en afgemaakt.
09-11-17	70	resultaten verwerkt	02-12-17	75	Theorie uitgebreid, interview teruggeluisterd, en stukjes bij theorie aangevuld.

10-11-17	60	mailtjes in bestand & commentaar bekeken bm2 en fotos van zwangerschap ingevoegd	05-12-17	45	Resultaten verwerkt in verhaaltjes **(2530 min)**
14-11-17	60	foto's toevoegen, inleidings verhaaltje voor de theorie	07-12-17	60	Bekeken wat er allemaal nog moet gebeuren, en begin gemaakt aan uitwerken interview.
15-11-17	110	theorie uitbreiden en verdiepen. inclusief plaatjes toevoegen.	08-12-17	60	Uitwerken interview
15-11-17	40	skypen met lieke en noa. samen de kleine puntjes verwerk van het begeleidingsschema.	09-12-17	80	Uitwerken interview
20-11-17	80	Onderzoeksvraag aangepast, vragen bedacht voor interview. vrouw mailen en reis plannen	11-12-17	60	Uitwerken interview
22-11-17	85	met elkaar skypen en vragenlijst klaarmaken voor de 3 verschillende interviews. onderzoeksvraag aanpassen, inleiding verhaaltjes tussen de theorie	13-12-17	45	In z-uur aan de resultaten van de enquête afgewerkt en compleet gemaakt
27-11-17	40	Theorie resultaten linken aan elkaar en in verhaalvorm uitleggen wat er te zien is en wat we gevonden hebben (alleen de vraag over hoeveel maanden en welke redenen bij borstvoeding)	14-12-17	135	Begrippenlijst gemaakt, overlegt met elkaar wat nog te doen (conclusie maken, alles netjes zetten, interviews afmaken)
30-11-17	50	theorie resultaten linken aan elkaar en in verhaalvorm uitleggen wat er te zien is (voor en nadelen borstvoeding en de stelling)	15-12-17	75	Interview afgemaakt en in BM2 gezet
01-12-17	45	theorie resultaten linken aan elkaar en in verhaalvorm uitleggen wat er te zien is (vanaf nadelen borstvoeding tot begin flesvoeding	18-12-17	75	Alles in BM2 in het juiste lettertype gezet, en alles geordend
24-11-17	480	pws uitje met informatieve informatie aan eind van de dag	19-12-17	30	Alle grafieken in dezelfde stijl gezet.

01-12-17	30	theorie resultaten linken enz. nu de algemene informatie zoals leeftijd en aantal kinderen	19-12-17	165	Hele PWS doorgenomen en alle beoordeelaspecten gecontroleerd en bijgewerkt.
06-12-17	35	theorie resultaten klaarmaken met kloppende verhaaltjes en flesvoeding linken aan borstvoeding.	20-12-17	150	Laatste check, alles doorgelezen en fouten eruit gehaald + inleveren
06-12-17	15	commentaar bas bekijken. kijken wat er nog moet gebeuren. werkplan aanpassen. inleiding langer maken	23-01-18	60	Samen met Janita de opmerkingen doorgelezen en bekeken wat er nog veranderd moet worden. ook hebben we al kleine aanpassingen gedaan zoals de bronnenlijst.
08-12-17	70	eerste deel van intervieuw met fam. van de Bos uitwerken op tablet. (eerste 12 min)	24-01-18	45	In het z-uur met meneer Bastiaanse gepraat over aanpassingen en verder gewerkt aan resultaten

11-12-17	100	volgende deel van interview uitgewerkt op laptop tot en met 24 minuten gekomen.	26-01-18	45	Alle resultaten nog een keer goed bekenen en veranderd waar nodig
47,25 uur			30-01-18	100	Presentatie tekst en powerpoint gemaakt
13-12-17	45	in z-uur de resultaten van de enquête afgewerkt en compleet gemaakt.	06-02-18	150	Laatste punten voor de presentatie afgemaakt, en begin gemaakt aan samenvatting lactatiekundige
13-12-17	110	volgend deel van interview uitgewerkt op laptop tot en met 1:01:06 gekomen.	07-02-18	400	Tijd besteed aan presentatie (opmaak, verwerking powerpoint, leren, presenteren)

14-12-17	80	deel interview uitgewerkt. samen overleggen over wat er nog moet gebeuren. resultaten overgezet en tabellen nauwkeurig gemaakt.	07-02-18	45	Samenvatting lactatiekundige afgemaakt
15-12-17	50	inhoudsopgave en opmerkingen gemaakt en mailtjes en gegeven over zetten en netjes maken naar bm2	09-02-18	60	Begonnen met de bronnen in APA-stijl te zetten
15-12-17	30	interview helemaal uitgewerkt en afgerond.	10-02-18	150	Alle APA-stijl afgerond en een controle gedaan op typefouten enz.
18-12-17	90	hoofdstukken wisselen. inhoudsopgave maken met kopjes enz. samenvatting interview.	12-02-2018	45	PWS bestand gereedmaken voor uitprinten + printen
19-12-17	165	heel het pws gecontroleerd aan de hand van het beoordelingsformulier en alles aangepast. de hypothese gemaakt en een deel van de conclusie.			
23-01-18	60	Samen met Lieke de opmerkingen doorgelezen en bekeken wat er nog veranderd moet worden. ook hebben we al kleine aanpassingen gedaan zoals de bronnenlijst.			
24-01-18	60	De eerste paar resultaten bewerkt en de conclusies getrokken			

25-01-18	45	z-uur met mnr Bastiaanse gepraat over aanpassingen + gewerkt aan resultaten			
26-01-18	45	in het z-uur aanpassingen gedaan aan de resultaten van borstvoeding. tabellen en de verhaaltjes bondiger maken.			
25-01-18	40	Resultaten aanpassen, tabellen+ verhaaltjes in orde maken. flesvoeding vragen tot de cijfers van stress gekomen			
26-01-18	45	z-uur resultaten aanpassen en verhaaltjes bondiger maken tot het einde en begin maken aan presentatie			
30-01-18	110	presentatietekst en powerpoint maken			
06-02-18	45	z-uur Alle resultaten netjes maken, op 1 pagina en bijschrift onder de plaatjes			
06-02-18	120	Elke soort resultaten op 1 pagina, tabel en figuur bijschriften, nieuwe en goede plaatjes in heel pws erbij en passende bijschrift erbij.			
08-02-2018	60	Figuurnummers bij de grafiek van resultaten zetten			
	400	Tijd besteed aan presentatie (opmaak, verwerking powerpoint, leren, presenteren)			

Totaal aantal uren:

Janita: 73.9 uur
Lieke: 76 uur

Noa van Groningen

Wanneer	Minuten	Wat gedaan
15-09-2017	15	Bespreking met Lieke, Janita en meneer Paans over mijn intrede bij het groepje
15-09-2017	104	Gesprek samen met Janita en Lieke, Enquête nog een keer helemaal doorgesproken, verbeterd, en verzonden.
15-09-2017	20	eerste inlezing informatie PWS
19-09-2017	15	alles doorgelezen PWS
20-09-2017	45	Z-uur bio uitbreiding onderzoek + samenwerking
23-09-2017	20	werken aan enquête. (vragen netter formuleren etc.)
26-09-2017	45	Z- uur werken aan theorie
3-10-2017	180	Samenwerken aan theorie bij Lieke thuis
5-10-2017	120	werken aan theorie/werkplan/inleiding
16-10-2017	120	resultaten verwerken enquête, in tabellen en grafieken.
2-11-2017	45	Z-uur mogelijkheden bekijken meeloopdag lactatiedeskundige + resultaten verwerken
2-11-2017	30	bedenken mogelijke interviewvragen voor een gesprek met de lactatiedeskundige
7-11-2017	26	Z-uur doorlezen commentaar BM2
7-11-2017	40	Verder/opnieuw verwerken resultaten enquête
9-11-2017	20	Mail sturen naar mevr. Bos -Verhoeven over mogelijke meeloopdag.
9-11-2017	25	Rekenen met resultaten van enquête + skype gesprek met janita over pws en enquête getallen
14-11-2017	45	Z-uur resultaten verwerken enquête + grafieken maken. Ook aan hypothese gewerkt
14-11-2017	15	Mailcontact fam. Bos over meeloopdag
15-11-2017	45	Ziekenhuis gebeld voor lactatiekundige, (moeten nog x terugbellen) + vragen voor interview verzonnen.
15-11-2017	75	Skypen met groepje, verwerken commentaar BM2. Hypothese is nu af, theorie verbeterd en plaatjes toegevoegd.

16-11-2017	10	Telefoongesprek lactatiedeskundige in Dordrecht. We hebben nu een afspraak gemaakt voor een interview.
20-11-2017	75	Onderzoeksvraag veranderd, meeloopdag gepland + vragen bedacht, samen overleg over verloop pws.
22-11-2017	100	Skype gesprek voorbereiden met vragen meeloopdag, theorie verbeterd + onderzoeksvraag
24-11-2017	480	Meeloopdag fam. Bos + interview lactatiekundige in Dordrecht. incl. reistijd
04-12-2017	60	Verwerken tabellen van gegevens bij enquêtevragen over flesvoeding. Grafieken gemaakt en uitgewerkt.
05-12-2017	45	Z-uur uitwerken van de gegevens van de enquêtevragen in mooie teksten
07-12-2017	180	Resultaten enquête verwerken in grafieken + uitwerken in mooie teksten
11-12-2017	105	Interview fam. Bos uittypen
13-12-2017	45	In Z-uur resultaten van de enquête afgewerkt en compleet gemaakt.
13-12-2017	120	Thuis interview met fam. Bos uittypen
15-12-2017	45	Z-uur Theorie inleidende stukjes typen + interview fam Bos uittypen + Resultaten enquête mooi in bestand zetten.
16-12-2017	30	interview fam Bos uittypen
18-12-2017	180	Laatste puntjes op i van theorie + interview uitwerking, dingen aan document toevoegen
19-12-2012	45	Z-uur Theorie netjes maken + inleidende verhaaltjes typen bij resultaten/enquête
19-12-2017	150	Laatste verbeteringen hypothese, theorie, resultatenverwerking
20-12-2017	120	Laatste check; alles doorlezen + fouten verbeteren + inleveren BM3
13-01-2018	20	Eerste inzicht BM3
23-01-2018	30	Inzien commentaar BM3 + conclusie verbeteren
24-01-2018	20	Discussie + conclusie na overleg aangepast
26-01-2018	45	Z-uur werken aan conclusie (dingen van resultatenn er bij zetten)
29-01-2018	45	Z-uur dingen van de resultaten in de discussie verwerkt

06-02-2018	120	Aan presentatie gewerkt + skype overleg + belangrijkste dingen van theorie opzoeken voor de conclusie
08-02-2018	45	Z-uur Mijn tekst presentatie afgemaakt
11-02-2018	60	Alles doorgelezen, laatste dingetjes verbeterd, conclusie afgemaakt
12-02-2017	45	PWS bestand gereedmaken voor uitprinten + printen
12-02-2018	400	Tijd besteed aan presentatie (opmaak, verwerking powerpoint, leren, presenteren)
PWS sch	559	Vorig pws project zonder product

totaal aantal uren:70.5