

## 'Langvoeden moet kunnen als moeder én kind dat willen'

Zelf gaf ze haar dochter ruim vijf jaar de borst. En haar zoontje van vier krijgt nog steeds de borst. Als het aan Diana Wittendorp (38) ligt, zouden meer mensen dat doen. In een open brief die ze schreef voor VROUW.nl legt ze haarfijn uit waarom. Hoe staan jullie eigenlijk tegenover langvoeden?



'Als je aanstaande moeders, die van plan zijn borstvoeding te gaan geven, vraagt hoe lang ze dat willen doen, zullen de meesten 'een half jaar' antwoorden. De reden die ze daarbij meestal geven, is vaak 'omdat dat wordt geadviseerd'.

Dat klopt. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert al decennia lang dat voor een optimale groei, ontwikkeling en gezondheid baby's de eerste zes maanden exclusief borstvoeding nodig hebben(1).

Maar weinig mensen kennen de rest van het advies: na die zes maanden kun je kinderen (geschikte en veilige) aanvullende voeding geven, terwijl ze borstvoeding blijven krijgen tot een leeftijd van twee jaar of langer. Belangrijk om te weten, is dat dit advies geldt voor alle kinderen, niet alleen die in ontwikkelingslanden.

Hoeveel moeders in Nederland tot twee jaar voeden, is niet bekend, want daar wordt geen onderzoek naar gedaan. Veel moeders denken dan ook

dat je hoort af te bouwen als het kind zes maanden wordt en dat je dan over moet gaan op opvolgmelk.

Maar waarom zou je aangepaste melk van een koe geven terwijl je als moeder zelf melk maakt die precies is afgestemd op de behoeften van je kind? Hoe lang zouden mensenkinderen moedermelk moeten drinken naast de andere voeding?

De Amerikaanse antropologe Katherine Dettwyler heeft daar onderzoek naar gedaan door te kijken naar de momenten waarop de jongen van verwante diersoorten stopten met zogen (2). De meeste apensoorten stoppen met zogen als hun blijvende kiezen doorkomen. Bij de mens komt dat overeen met een leeftijd van ongeveer zes jaar.

De wat zwaardere zoogdieren zogen hun jongen totdat deze hun geboortegewicht hebben verviervoudigd. Bij de mens is dat bij ongeveer tweeënhalf à drieënhalf jaar. Door met nog heel veel andere parameters te vergelijken, kwam Dettwyler tot de conclusie dat de natuurlijke leeftijd voor mensen om te stoppen met borstvoeding ergens tussen de tweeënhalf en zeven jaar ligt.

Ik heb mijn dochter gevoed tot ze vijf jaar en acht maanden oud was. Toen ik begon met borstvoeding had ik nog geen idee dat je langer dan een jaar kon voeden. Toen ik nog geen kinderen had en ik mijn schoonzusje haar T-shirt zag optillen om haar gevallen dreumes van anderhalf jaar de borst aan te bieden als troost, was ik geschokt. Niet omdat ik het vies of raar vond, maar gewoon omdat ik het nog nooit had gezien.



Dat is de belangrijkste reden waarom ik vrij open ben over het feit dat ik mijn kinderen lang borstvoeding geef. Het is onbekend en er zijn veel misverstanden over. Zo denken mensen dat een kleuter aan de borst geen ander voedsel krijgt. Vanaf zes maanden kreeg mijn dochter stukjes eten en vanaf ongeveer anderhalf jaar at ze gewoon met de pot mee. Op vijfjarige leeftijd dronk ze hooguit nog twee keer per dag aan de borst.

Ook ben ik geen 'geiten-wollen-sokken thuisblijfmoeder'. Vanaf vier maanden ging mijn dochter drie dagen per week naar het kinderdagverblijf en kolfde ik op mijn werk. Ik geef mijn kinderen lang borstvoeding omdat het kan en omdat ik hen zelf wil laten bepalen wanneer ze er geen behoefte meer aan hebben.

Wat andere moeders doen, moeten ze helemaal zelf weten. Moeder en kind bepalen samen hoe lang ze doorgaan met borstvoeding. Of dat nu zes weken, zes maanden of zes jaar is. '

Diana Wittendorp  
Docent biologie Hogeschool Leiden

(1) Global strategy for infant and young child feeding, World health organization.

(2) A natural age of weaning, Katherine Dettwyler Ph.D. Ook verschenen als hoofdstuk in Breastfeeding, biocultural perspectives. Walter de Gruyter inc. New York. 1995.

'De natuurlijke leeftijd voor mensen om te stoppen met borstvoeding ligt ergens tussen de tweeënhalve en zeven jaar.'