

## **Inleiding**

Wat voor voeding gaat u uw kindje geven? U wilt kiezen voor iets wat goed is voor uw kind en ook bij u past. Er is veel onderzoek gedaan naar de voor- en nadelen van borstvoeding en kunstvoeding. Om u te helpen bij het maken van een keuze hebben wij een aantal voor- en nadelen op een rijtje gezet.

## **Voordelen van borstvoeding**

### **Voordelen voor uw kind**

- De eerste borstvoeding heet colostrum en zorgt voor een snelle doorstroming van de meconium (= de eerste ontlasting) door de darmen. Deze snelle doorstroming zorgt ervoor dat uw kindje sneller afvalstoffen kan afvoeren.
- De samenstelling van borstvoeding wordt iedere voeding aangepast op de behoefte van uw kindje. Dit betekent dat iedere voeding anders van samenstelling is en specifiek afgestemd is op wat uw kindje nodig heeft.
- Borstvoeding bevat antistoffen tegen ziekten. Het helpt bij de ontwikkeling van het afweersysteem van uw kindje, door het bevorderen van het uitrijpen van het spijsverteringskanaal. 'Borstgevoede baby's' hebben hierdoor o.a. minder kans op maag en darminfecties, oorontstekingen en luchtweginfecties.
- Borstvoeding verkleint de kans op het ontwikkelen van allergieën, zoals voedselallergieën en astma. Verder vermindert de kans op eczeem.
- Het geven van borstvoeding verkleint de kans op wiegendood.
- Borstgevoede kinderen hebben een betere spraakontwikkeling. Dit komt doordat een baby de mond en tongspieren optimaal moet gebruiken om de voeding binnen te krijgen.
- Moedermelk smaakt iedere dag anders, afhankelijk van wat u als moeder eet. Hierdoor leert uw kindje al vroeg verschillende smaken kennen.
- Borstgevoede baby's hebben op latere leeftijd een lager cholesterolgehalte, minder overgewicht, minder suikerziekte en minder kans op hart- en vaatziekten in vergelijking met kunstvoeding gevoede baby's.

*Hoe langer u borstvoeding geeft hoe sterker al de genoemde effecten zijn.*

### **Voordelen voor de moeder**

- Het geven van borstvoeding zorgt voor minder bloedverlies door het vrijkomen van het hormoon oxytocine, wat zorgt voor het sneller krimpen van de baarmoeder.
- Het hormoon oxytocine zorgt dat u een lagere bloeddruk hebt en minder stresshormonen in uw lijf.
- Langdurig geven van borstvoeding (minimaal 6 maanden) verlaagt de kans op borstkanker voor de overgang.
- Uit onderzoek blijkt, dat het geven van borstvoeding de kans op reumatoïde artritis (chronische gewrichtsreuma) bij de moeder verlaagt.
- U bent sneller terug op uw oude gewicht; het geven van borstvoeding kost 500 kc per dag extra.

### **Praktische voordelen**

- Borstvoeding geven kan heel praktisch zijn, het is gratis, altijd voorradig en op de juiste temperatuur. U hoeft geen flessen uit te koken en melk klaar te maken, wat minder tijd in beslag neemt.
- Door het geven van borstvoeding krijgt zowel moeder, kind als vader meer rust: de hele voedingscyclus is korter, omdat uw kindje direct kan drinken zodra hij of zij dit aangeeft en niet hoeft te wachten, getroost te worden, tot de fles opgewarmd is.

## **Voordelen van kunstvoeding**

- U heeft zekerheid over de hoeveelheid voeding, die uw kindje binnen krijgt, omdat u ziet welke hoeveelheid er uit de fles gedronken wordt.
- Als moeder hoeft u niet alle voedingen zelf te geven. Dit kan u een groter gevoel van vrijheid geven. Wel wordt er geadviseerd om toch zoveel mogelijk dezelfde personen de fles te laten geven.

- Het is makkelijker als u weer gaat werken.
- U hoeft geen rekening meer te houden met wat u eet of drinkt, zoals voeding waarvan u merkt dat die darmkrampjes bij de baby veroorzaakt en het nuttigen van alcohol.
- U mag lijnen en een dieet volgen.
- Het kan zijn dat uw kindje wat eerder gaat doorslapen, omdat kunstvoeding moeilijker verteerbaar is.
- Als u om medische redenen geen borstvoeding kunt geven is kunstvoeding een goed en verantwoord alternatief.
- Kunstvoeding is verrijkt met vitamine D en K. U hoeft deze dan ook niet apart bij te geven.

### **Nadelen van borstvoeding**

- Borstvoeding geven kan betekenen dat u de eerste periode meer tijd moet investeren in het voeden van uw kindje. Een goede voorbereiding op het geven van borstvoeding kan er voor zorgen dat u meer ontspannen door deze periode komt. Een informatieavond brengt u op de hoogte van u kan verwachten en wat 'normaal' is.
- Uw kindje geeft aan wanneer het genoeg voeding heeft. U ziet dus niet letterlijk wat er 'naar binnen' gaat. Dit geeft sommige moeders een onzeker gevoel.
- Alleen u kunt uw kindje de borst geven, wel kunt u door middel van afkolven ieder ander de borstvoeding in een flesje laten geven. Dit kan zwaar voor u voelen, omdat het geven van voeding op de moeder neer komt.
- Borstvoeding bevat te weinig vitamine K en D. Dit moet u gedurende de eerste drie maanden apart bijgeven.
- Na uw verlof moet u meer 'regelen' om borstvoeding te blijven geven. Bedenk van tevoren (in de zwangerschap) hoe u dit wilt gaan doen en maak goede afspraken met uw werkgever! Wist u dat u 25% van uw werktijd mag gebruiken om te kolven of om borstvoeding te geven?

### **Nadelen van kunstvoeding**

- Kunstvoeding wordt gemaakt uit koemelk. Dit is één van de grootste veroorzakers van een allergie. Steeds meer Nederlanders hebben last van lactose intolerantie (koemelkallergie).
- Bij kunstvoeding is het eerste halfjaar de samenstelling van iedere voeding en hoeveelheid volgens een vast schema. Het houdt dus minder rekening met de behoefte van uw kindje op dat moment en houdt geen rekening met te vroeg of juist laat geboren baby's.
- Kunstvoeding bevat geen natuurlijke antistoffen om uw kindje te beschermen tegen allergieën en infecties.
- Bij niet borstgevoede kinderen vinden meer ziekenhuisopnamen plaats tijdens de eerste 3 levensjaren.
- Met kunstvoeding gevoede kinderen hebben meer kans op overgewicht en het ontwikkelen van vroege diabetes (suikerziekte). Borstvoeding geeft u op verzoek, hierdoor leert uw kind al vroeg aan te geven wanneer het voldoende gegeten heeft. Dit in tegenstelling tot een met kunstvoeding gevoed kind, dat doordrinkt tot de fles leeg is.
- Kinderen die kunstvoeding krijgen hebben vaker last van obstipatie en darmkrampen.
- U bent zelf minder snel uw vetreserves kwijt.
- Kunstvoeding vraagt meer aandacht: u moet letten op de temperatuur van de melk, de samenstelling en het hygiënisch schoonmaken van speen en fles. U moet nadenken hoeveel uw kindje 'moet' drinken.

### **Tot slot**

We hopen dat de gegeven informatie u helpt bij het maken van een keuze tussen het geven van borst- of kunstvoeding. Het belangrijkste is, dat u de keuze maakt waar u volledig achter staat en niet omdat het moet.