

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

Voordelen van borstvoeding

Voordelen voor je kindje

- De eerste borstvoeding heet colostrum en zorgt voor een snelle doorstroming van het meconium (= de eerste ontlasting) door de darmen. Deze snelle doorstroming zorgt ervoor dat je kindje sneller afvalstoffen kan afvoeren.
- De samenstelling van borstvoeding wordt iedere voeding aangepast op de behoefte van je kindje. Dit betekent dat iedere voeding anders van samenstelling is en specifiek afgestemd is op wat jouw kindje nodig heeft.
- Borstvoeding bevat antistoffen tegen ziekten. Het helpt bij de ontwikkeling van het afweersysteem van je kindje, door het bevorderen van het uitrijpen van het spijsverteringskanaal. “Borst gevoede 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.
- Borst gevoede 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 jij als moeder eet. Hierdoor leert je kindje al vroeg verschillende smaken kennen.
- Borst gevoede 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 je borstvoeding geeft hoe sterker al de genoemde effecten zijn.

Voordelen voor jou als 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 je een lagere bloeddruk hebt en minder stresshormonen in je lijf.
- Langdurig geven van borstvoeding (minimaal 6 maanden) verlaagt de kans op borstkanker vóór de overgang.
- Uit onderzoek blijkt, dat het geven van borstvoeding de kans op reumatoïde artritis (chronische gewrichtsreuma) bij de moeder verlaagt.
- Je bent sneller terug op je oude gewicht; het geven van borstvoeding kost namelijk 500 kca per dag extra.

Praktische voordelen

- Borstvoeding geven kan heel praktisch zijn, het is gratis, altijd voorradig en op de juiste temperatuur. Je hoeft geen flessen schoon te maken en melk te bereiden, 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 je kindje direct kan drinken zodra hij of zij dit aangeeft en niet hoeft te wachten, getroost te worden, tot de fles klaar is.

Voordelen van kunstvoeding

- Je hebt zekerheid over de hoeveelheid voeding, die je kindje binnenkrijgt, omdat je ziet welke hoeveelheid er uit de fles gedronken wordt.
- Als moeder hoef je niet alle voedingen zelf te geven. Dit kan je 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 je weer gaat werken.
- Je hoeft geen rekening meer te houden met wat je eet of drinkt, zoals voeding waarvan je merkt dat die darmkrampjes bij de baby veroorzaakt en het nuttigen van alcohol.
- Je mag lijnen en een dieet volgen.
- Het kan zijn dat je kindje wat eerder gaat doorslapen, omdat kunstvoeding moeilijker verteerbaar is.
- Als je om medische redenen geen borstvoeding kunt geven is kunstvoeding een goed en verantwoord alternatief.

Nadelen van borstvoeding

- Borstvoeding geven kan betekenen dat je de eerste periode meer tijd moet investeren in het voeden van je kindje. Een goede voorbereiding op het geven van borstvoeding kan ervoor zorgen dat je meer ontspannen door deze periode komt. Een informatieavond brengt je op de hoogte van wat je kunt verwachten en wat 'normaal' is.
- Je kindje geeft aan wanneer het genoeg voeding heeft. Je ziet dus niet letterlijk wat er 'naar binnen' gaat. Dit geeft sommige moeders een onzeker gevoel.
- Alleen jij kunt je kindje de borst geven, wel kun je door middel van afkolven ieder ander de borstvoeding in een flesje laten geven. Dit kan zwaar voor je voelen, omdat het geven van voeding op de moeder neerkomt.
- Na je verlof moet je meer 'regelen' om borstvoeding te blijven geven. Bedenk van tevoren (in de zwangerschap) hoe je dit wilt gaan doen en maak goede afspraken met je werkgever! Wist je dat je 25% van je 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 je kindje op dat moment en houdt geen rekening met te vroeg of juist laat geboren baby's.
- Kunstvoeding bevat geen natuurlijke antistoffen om je kindje te beschermen tegen allergieën en infecties.
- Bij niet borst gevoede 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 geef je op verzoek, hierdoor leert je 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.
- Je bent zelf minder snel je vetreserves kwijt.
- Kunstvoeding vraagt meer aandacht: je moet letten op de temperatuur van de melk, de samenstelling en het hygiënisch schoonmaken van speen en fles. Je moet nadenken hoeveel je kindje 'moet' drinken.

Tot slot

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