

Borstvoeden van aandacht naar eerbied

In mijn werk als kraamverzorgende zie ik dat veel vrouwen, in eerste instantie, kiezen voor het voeden van hun kindje aan de borst. De één weet precies wat ze wil en de ander gaat het proberen omdat het zó in de boeken staat. Het mooie is dat vrouwen instinctief voelen dat het goed is. Een mooie gewaarwording. Maar vaak wordt niet goed begrepen hoe het lichaam werkt, laat staan hoe het doorwerkt in hun kindje.

Dit, terwijl deze kennis van grote waarde is bij het borstvoeden.

Aardse drank

Om te beginnen is het goed om te weten dat melk een immense betekenis heeft voor de mens. In de geschiedenis kun je zelfs terugvinden dat de eerste voeding een soort melkachtig sap was. Het werd opgezogen uit de door hem omringende natuur, net als een kind aan de borst. Nu bestaat deze manier van voeden niet meer voor de mens. In de plantenwereld kun je deze voedingsbron nog terugvinden bij enkele planten die een witachtige melk-afscheiding hebben, zoals bij de



paardenbloem. Naast de stoffelijke waarde van melk, door de natuur ons geschonken, heeft melk ook

geestelijke waarde. Rudolf Steiner beschrijft dat melk het vermogen heeft om de mens op



harmonische wijze te verbinden met zijn voornemens op aarde.

Omdat melk van nu uit de supermarkt een fabrieksproduct

is geworden, zullen (jonge) mensen melk van de koe niet meer zo ervaren. Ze hebben er een afkeer van of verdragen het zelfs niet meer.

Het dode product bezielt ze niet meer en geeft nauwelijks meer verbinding met de aarde.

Moedermelk daarentegen is niet bewerkt. Deze pure, vloeibare 'liefdesdrank' heeft een belangrijke functie.

Aandacht ...Moeder creëert groei door liefde, kind ontwikkelt liefde door groei...

Melk uit moeders' borst heeft ook een geestelijke waarde. Naast alle voedingsstoffen die er nodig zijn voor groei en ontwikkeling, zorgt het ook voor verbinding tussen moeder en kind. Deze melk past zich nauwkeurig aan bij de behoeftes van het kind in iedere fase. Het zit vol met liefde en levenskracht.

In dit ritmische proces is aandacht onmisbaar. Er zal tijd, ruimte en energie nodig zijn om de borstvoeding zijn werk te kunnen laten doen. Om dit te kunnen bevorderen kijk ik goed waar behoefte aan is.

Vanuit de antroposofie ken ik de driegeleding van de mens. Twee werkzame krachten in de mens die tegengesteld zijn. De *onderpool* (stofwisseling/ledenmatenstelsel, huist in buik) staat voor *doen* en de *bovenpool* (zenuw/zintuigstelsel, hoofd als basis) staat voor *denken*.

In het derde gebied, het midden, zijn de ritmisch werkende organen geplaatst (longen, hart), oftewel '*het voelen*'.

'Heeft de moeder warmte nodig om meer naar binnen te keren en te gaan waarnemen/voelen wat er met haar gebeurt', of 'heeft iemand verfrissing

nodig om weer actief te kunnen handelen'. Goed observeren is daarom voor mij, als kraamverzorgende, van groot belang.

Omdat de onder- en bovenpool polair aan elkaar zijn, is het goed om te beseffen balans houden een kunst is. Ik adviseer daarom: Wees tevreden met wat haalbaar is en wat werkt voor het moment. Wanneer hier aandacht voor is zal er groei plaatsvinden op de plekken waar nodig.



Om de moeder te ondersteunen in balans te komen, geef ik haar raad en advies. Als Natuurlijk Kraamverzorgende gebruik ik mooie middelen die veilig zijn en op natuurlijke basis. Er wordt wel eens gezegd dat het klinkt als 'tips uit grootmoeders tijd'.

Warmte

Wanneer het nodig is om borstvoeding meer op gang te brengen kun je warmte toevoegen.

Doordat ik de moeder help warm te blijven op meerdere plaatsen (denk aan middengebied voor een warm gevoel: warme thee/soep en onderpool: warme voeten door kruik) zal haar temperatuur ook op pijl blijven en kan zij zich beter openstellen om de borstvoeding te laten stromen.

Voeding:

- Borstvoedingsthee (biologisch), verkrijgbaar bij drogisterij Ecologische/gezondheidswinkels. (fenegriek en anijszaad heeft een gebundelde verwarmende kracht)
- Warme linzensoep, biodynamisch geteeld (opbouwend)
- Dadels en noten (veel minderalen, opbouwend)
- Kurkuma/Golden milk (warmte, hormoonregulerend)



Kleding:

- Flanellen, omhullende pyjama (met broek) en aansluitend dikke sokken
- Hemd van wol of wol-zijde o.a. van het merk Dilling of Disana (lieft een mannenhemd i.v.m. meer ruimte bij borst/oksels)
- Voedingsbeha van biologisch katoen zonder ijzeren beugels of plastic borduursels.

Ontspanning:

- Warme kruik bij voeten
- *De volgende handelingen worden áltijd uitgevoerd door een Natuurlijk Kraamverzorgende:* Warmte kompres op de borst, geeft betere doorbloeding/meer stroming. Dit wordt áltijd nagekoeld met koude doek tot hitte weg is.
- Bovenarm-schouder inwrijving: Ritmische inwrijving met lavendelolie/rozenolie om stroming te stimuleren.
- Voetinwrijving: ritmische inwrijving van de voet met lavendel- of rozenolie om te ontspannen en de gedachtestroom tot rust te brengen

Eerbied ...vanuit mijn binnenste eer ik wat ik van buiten waarneem

Ik bied eer aan de vrouw. Ik bied eer aan de borst. Een diepe buiging voor het prachtige, bewonderingswaardige lichaamsdeel wat voeden kan. Het geeft onbaatzuchtig uitgemeten voeding. Het is rond, zacht en heerlijk warm. De geur van de borst is voor het kindje onmiskenbaar en is, misschien wel, het veiligste gevoel voor een zuigeling... Wat zijn we hier als mens afhankelijk van. Onmisbaar is ze.

Door mij te hebben verdiept in het (vrouwen)lichaam en de oorsprong van melk, heb ik gemerkt dat mijn aandacht al snel veranderde in 'het versteld staan van de rol van melk in en kinderleven'. Ik ervoer dankbaarheid, meer respect voor de vrouw en het leven überhaupt. Ik ben verrijkt met de mooiste en wellicht meest belangrijke informatie die nodig is bij de start van het leven op aarde.

Mijn aandacht werd eerbied.

Kristin Born

Dit artikel is geschreven als eindwerkstuk voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2019-2020

Bronnen: 'Samen met je kind op weg' van Nicola Fels, 'De eerste zeven jaren' & 'Warmte' van E. Schoorel, Voeding en voedingsgewassen, van H Hoogenwerf, Lesboek Opleiding Natuurlijke kraamzorg)

Voor meer informatie over Natuurlijke Kraamzorg, voeding, producten of kleding, kijk onder andere eens op:

www.ekoplaza.nl / www.ziloen.nl / www.weleda.nl / www.wikkelfee.nl / www.littleshoparoundthecorner.nl / www.dilling.nl / www.indewolletjes.com / www.natuurlijkekraamzorg.eu

