



Over liefdeshormonen en pepermuntjes

Ik hoor mezelf steeds vaker tijdens een lactatiekundig consult zeggen: "alles wat je inzet voor 'making love', werkt ook bij het geven van borstvoeding." Voor diegenen die bij 'making love' de wenkbrauwen wat omhoog trekken, een kleine toelichting. Veel fantasie is nu even niet nodig.

In geuren en kleuren vertel ik ouders graag over de rol van het liefdeshormoon bij het geven van borstvoeding. Namelijk, dat ook bij borstvoeding veel oxytocine nodig is. Voorzichtig leid ik de ouders - en daarmee ook hun baby - van inspanning via ontspanning, naar meer rust en genieten. Ik vertel bijvoorbeeld dat de baby geen melk uit de borst zuigt, maar dat door het contact en het zuigen, de oxytocine - het beroemde liefdeshormoon - gaat werken. Waardoor spierweefsel om de melkklieren heen gaan samentrekken. De borstvoeding wordt dus echt GEGEVEN! Wat dit liefdeshormoon opwekt is natuurlijk heel persoonlijk, zowel tijdens de borstvoeding als tijdens het bedrijven van de liefde. Bij de een is het streling en aanraking, bij de ander zijn het pikante verkleedpartijtjes. Maar heel algemeen gaat het toch om een beetje privacy, aanraking, en warme handen. Meestal helpen pijn, tijdsdruk en publiek niet echt mee; niet bij making love en niet bij het geven van borstvoeding. Om die oxytocine haar werk te laten doen, helpt het ook om rust in te zetten rondom moeder en kind. En dat terwijl rust voor mij best wel een uitdaging is. Voor wie mij niet persoonlijk kent; ik ben niet altijd een rustige aanwezigheid. Vaak moet ik echt even bewust mezelf vertragen en verzachten, en de rust in mijzelf omhoog laten borrelen.

Zo keek ik laatst in een flits naar mezelf, terwijl ik op afstand een moeder steunde bij het voeden van haar pasgeborene en alerte baby. Ik hield afstand en voelde de nodige rust en dacht stiekem: "hoera voor de rustige vibes." De ontspanning was voelbaar en de melk stroomde weer. Het was haar gelukt de baby met iets meer lieflijk contact naar zich toe te brengen. Weg die kussens, hier dat lijf! Er was alleen nog een steuntje nodig; ik maakte aanstalten om haar hand aan te raken, toen zij zei: "Zeg schat, wil je even de pepermuntjes halen?" Ik werd wakker uit mijn wolk van bewondering. Hier waren niet veel voelsprietten voor nodig; dat pepermuntje was voor mij! Ik moest lachen en verontschuldigde mezelf en nam blij het pepermuntje aan. Na een lange dag vergaderen, verbaasde me deze noodzaak niet. Gelukkig konden we er beiden wel om lachen en lachen zorgt weer voor oxytocine, dus de 'schade' was te overzien. Als er iets is dat niet werkt om oxytocine te laten stromen, is het wel een vervelende geur.

Dus "zet alles in wat werkt bij 'making love' om de melk te laten stromen, en vergeet vooral die neus niet" wordt mijn nieuwe tegeltekst. Als ik in het vervolg weer in geuren en kleuren een verhaal vertel, neem ik de geuren letterlijk en zorg ik voor de pepermuntjes. <

Marieke van Luin was tot 2010 lid van de maatschap van verloskundigen in de Ruyschstraat te Amsterdam. Naast lactatiekundige IBCLC en docent, geeft zij als coach begeleiding bij zwangerschap, bevalling en borstvoeding.