



‘Je kunt je niet indenkken wat voor gevoel dat is, om borstvoeding te geven’

Tia Hellebaut, **meter** van ‘Limburg, een hart voor borstvoeding’

Wie herinnert zich niet het memorabele moment toen Tia Hellebaut olympisch goud won? En hoe ze met volle overtuiging afscheid nam van het hoogspringen ... om aan kindjes te beginnen. Intussen heeft ze haar comeback aangekondigd én is ze de trotse mama van Lotte, 8 maanden oud. Haar familiegeschiedenis woog zwaar op haar keuze voor borstvoeding.

‘Ik heb zelf geen borstvoeding gekregen, en wij zijn een familie van allergieën. Alleen mijn broer heeft wel even borstvoeding gekregen en dat is de enige die geen astma, eczeem of andere allergieën heeft. Ik was een maand te vroeg geboren en om een of andere duistere reden is mijn mama nooit gevraagd of ze borstvoeding wou geven. Ik moest naar de couveuse en zij moest flesjes geven. Dat heeft ze eigenlijk wel heel spijtig gevonden. Als kind ben ik ook heel veel ziek geweest.

Borstvoeding doe je gewoon. Bij ons was er nooit twijfel over: als je een kind krijgt, geef je borstvoeding. Aan de andere kant begrijp ik wel dat sommige mensen het niet zien zitten. Voor mij was het de meest natuurlijke zaak van de wereld. De natuur heeft ervoor gezorgd dat het zo is,

dus ga ik ervan uit dat borstvoeding geven het beste is wat je kan doen. Kunstvoeding vind ik onnatuurlijk. De natuur heeft ervoor gezorgd dat het zo werkt, en daar is een reden voor.’

Keizersnede

‘Eigenlijk wou ik poliklinisch bevallen. Ik had al een zelfstandige vroedvrouw gecontacteerd. Zij heeft mij vooraf begeleid en informatie gegeven over bevalling en borstvoeding. Ik heb veel van haar geleerd. Het was eigenlijk de bedoeling dat ze mij zou begeleiden tot ik naar het ziekenhuis moest, en de dag erna, en dat ik dan naar huis kon. Maar het is helemaal anders verlopen. Lotte lag stuit ... Je hoopt nog altijd dat het goed komt. Twee weken voor de bevalling hebben ze haar nog proberen te draaien, maar dat is niet gelukt. Lotte is met een keizersnede gekomen.

Ik wou dus zeker drie maanden borstvoeding geven. In het begin wou ze niet drinken. De eerste dagen waren heel moeilijk. Maar ik moest en zou aan die drie maanden geraken! De vroedvrouw is drie maanden lang nog geregeld langsgekomen om te helpen. Ik kon haar altijd bellen. Ze heeft me geleerd hoe ik Lotte juist moest aanleggen. Maar



Lotte kwam niet goed op haar gewicht, en de borstvoeding verliep redelijk moeilijk. Ik heb heel veel last van stuwingen gehad en van kloven, maar ik heb gewoon volgehouden. Ik wou er achteraf geen spijt van krijgen dat ik het niet gedaan had. Ik heb het dan toch nog tot vier maanden kunnen rekken, tot mijn grote voldoening.

Lotte had veel last van buikkrampen en reflux. Op vier maanden heb ik, op aanraden van de vroedvrouw, een flesje anti-refluxpap gegeven. Toen had ze geen krampen meer en de reflux was beter. Dat was toch een hele opluchting. Wanneer ik haar borstvoeding gaf, sliep ze twee uur daarna niet en huilde van de krampen. Ik heb alles geprobeerd: geen kaas eten, geen melk drinken, alles gelaten wat zogezegd niet goed zou zijn voor de borstvoeding. Ook de vaste voeding verliep moeilijk. De fruitpap lukt sinds vorige week pas. Ik denk dat we er nu wel door zijn. Nu valt de reflux wel mee. Nu is het al Lotte zonder het slabbetje. Maar het heeft wel lang genoeg geduurd.'

Dat unieke gevoel

'Ik heb spijt dat ik het niet tot zes maanden heb kunnen volhouden. Ook mijn partner was ervan overtuigd dat borst-

voeding het meest natuurlijke en gezonde is dat je voor een baby kunt doen. Hij was sowieso trots op mij, het maakte niet uit hoe lang ik het volhield. Ik heb enorm veel steun aan hem gehad. Als je partner er niet achter staat, is het heel moeilijk om vol te houden. Niet dat mijn werk het me lastig maakte: ik kolfde gewoon af. Dat ging eigenlijk heel vlot. Dat ik het toch vier maanden heb kunnen doen, daar ben ik heel blij om. Lotte is nog nooit echt ziek geweest. Ze heeft nog niet eens een oorontsteking gehad, en dat had ik als kind heel vaak.

Ook met borstvoeding in het openbaar heb ik nooit problemen gehad. In Spanje heb je er wel speciale ruimtes voor, in shoppingcentra en zo. Daar wordt het niet zo in het openbaar gedaan. Ik legde er gewoon een handdoek over, maar sommige vrouwen vinden dat misschien toch niet zo prettig. Wanneer ik nu op restaurant ga, zoek ik er een uit waar er een speelhoekje voor kinderen is.

Wanneer je met borstvoeding stopt, mis je ook wel dat contact met je kind. Vooraf heb je er geen idee van, wat voor gevoel dat is om borstvoeding te geven.' *