

Betere band met mamma via de mamma (moederborst)

Moederdag komt al heel dicht bij. Wat maakt een moeder nu moeder (mamma)? Dit heeft in mijn ogen alles te maken met liefde en geborgenheid, maar ook met voeding en opvoeding. Het begint uiteraard al tijdens de zwangerschap, maar na de geboorte is de aanraking (bloot op bloot) een belangrijke eerste stap in het gezond groot worden. Hierbij spelen de borsten (mammae) van de moeder een grote rol.

De borsten van de vrouw hebben vele functies en betekenissen. Hechting, voeding voor de baby, seksualiteit, schoonheid, emotioneel, etc.

Laten we eens gaan kijken welke functies de vrouwelijke borst (mamma) zo al heeft en wat voor impact het daarom kan hebben wanneer er problemen ontstaan aan de borsten (mammae) van de vrouw.

Seksualiteit

Borsten zijn een secundair geslachtskenmerk van de vrouw welke zich ontwikkelt in de puberteit.

Tijdens deze puberteit vormt zich ook steeds meer de bewustwording van de sekse.

Seksualiteit is van belang voor de voortplanting, voor bevestiging van een relatie tussen personen, en niet in de laatste plaats voor het beleven van genot, bijvoorbeeld bij vrijen. Voor de seksualiteit spelen naast de geslachtsorganen ook zeker de *borsten*, tepels en billen een belangrijke rol. Hun rol is afhankelijk van zowel persoonlijke voorkeur als culturele normen en gewoontes.

Schoonheidsideaal

Hoe belangrijk het voor de vrouw is om mooie borsten te hebben kunnen we al zien aan het feit dat er zo veel vrouwen zijn die correcties (om zeer verschillende redenen overigens) aan de borsten laten uitvoeren zoals borstverkleining en borstvergroting. Dit soms vanwege gezondheidsredenen, maar ook vanwege het schoonheidsideaal. Dit schoonheidsideaal is wel weer cultureel en tijdgebonden. Ooit bepaalden de rondborstige Rubensvrouwen het schoonheidsideaal, nu zijn het (helaas) graatmagere modellen. Maar ook hier komt weer verandering in naar meer vollere vrouwen. Zo wordt het nu weer meer mode om dikke billen te hebben.

Voeding voor de baby

Wel of geen borstvoeding geven: dat is een beslissing die elke moeder moet maken als een kind wordt geboren. In sommige periodes, zoals de naoorlogse jaren 50, was borstvoeding uit de mode. Maar nu wordt algemeen erkend dat moedermelk veel beter is dan zelfs de meest geavanceerde flesvoeding. De WHO raadt aan om kinderen – indien mogelijk – tenminste twee jaar lang borstvoeding te geven. Hoewel het klopt dat flesvoeding de levens van ontelbare baby's heeft gered die, om welke reden dan ook, geen borstvoeding konden krijgen, is het wel zo dat als een moeder in staat is borstvoeding te geven, ze dat ook zeker moet doen. Dit heeft voor zowel de baby, maar ook zeker voor de moeder veel gezondheidsvoordelen.



Hechting

Wereldwijd wordt als voordeel van borstvoeding aangevoerd dat dit de emotionele band tussen moeder en kind zou versterken. Er zijn ook geluiden dat dit nooit wetenschappelijk bewezen is, maar de wereldwijde consensus blijft dat borstvoeding de binding tussen moeder en kind versterkt, en omgekeerd, dat directe nabijheid en binding tussen moeder en kind cruciaal zijn voor het doen

slagen van de borstvoedingsrelatie. Belangrijke stappen hierbij zijn dat moeders binnen een uur na de geboorte worden geholpen met borstvoeding geven en dat moeder en kind dag en nacht bij elkaar op één kamer mogen blijven.

Voor alle baby's, maar vooral te vroeg geboren, is lichamelijk contact zeer belangrijk. Het kan ze helpen hun lichaamstemperatuur beter te regelen en zich kalmer, getroost en veilig te voelen. Huid-op-huid contact met de baby zorgt voor een verhoging van het gehalte aan oxytocine – een hormoon dat de toevloed van melk stimuleert – bij de moeder, wat een kalmerend en ontspannend effect op haar kan hebben. Borstvoeding bevordert deze gunstige effecten en tevens versterkt het de band en het gevoel van hechting tussen moeder en kind.

Problemen met de borsten (mammae)

Door alle bovengenoemde functies van de borsten (mammae) van de vrouw, mag het duidelijk zijn dat wanneer er problemen ontstaan aan de borst(en) dit grote impact heeft op haar hele vrouwzijn. Borstkanker is één van de meest voorkomende kankervormen bij vrouwen. Meer dan de baarmoeder en/of de eierstokken treft een aandoening aan de borst de vrouw in haar hele wezen. De borsten maken onderdeel uit van het zelfbeeld van de vrouw. Wanneer een borst er vanwege kanker gedeeltelijk of geheel af moet, heeft dat grote gevolgen. Het heeft diepe impact op de seksualiteit, maar vooral ook emotioneel.

Hoe kunnen vrouwen er zelf voor zorgen dat de kans op het krijgen van borstkanker wordt verkleind? Er worden via verschillende wetenschappelijke onderzoeken o.a. de volgende adviezen gegeven;

- Voor je 20^e kinderen krijgen
- Elke dag minimaal een uur (2x een half uur) matig intensief bewegen, zoals wandelen en fietsen
- Aanpassen van voedingspatroon, waarbij bewerkte producten zo veel mogelijk dienen te worden vermeden
- Rustig aan doen met wijn (niet meer dan 3 glazen rode wijn per week)
- Niet roken (of stoppen)
- Niet langer dan 1 jaar hormoonsuppletie gebruiken tegen opvliegers (liever helemaal niet) tijdens de overgang

Verdere informatie over wat u zelf kunt doen om uw gezondheid te verbeteren in het algemeen, maar ook tegen verschillende vormen van kanker kunt u te weten komen bij het volgen van de lezingen van de Stichting GezondVerstandAvonden (zie voor agenda

www.gezondverstandavonden.nl). Op woensdag 20 mei zal Ard Pisa, schrijver van het boek 'wat Angelina niet wist, maar wel had moeten weten' een lezing geven over bovengenoemd onderwerp, bij Unique Wellness in Koog aan de Zaan.

Al met al blijft gezondheid ons grootste goed. Zeker ook de gezondheid van de moederborst, die een kind zowel de geborgenheid als de voeding die het nodig heeft om te kunnen groeien kan bieden. Ik wens hierbij elke moeder en kind een heel gezellige moederdag.



Inez Plaatsman
Toegewijd aan uw gezondheid
Fitnesscentrum Unique
Unique Wellness