

# Borstvoeding met dieet

## Geen beginnerskindje!

Amber is geboren met een keizersnee, en na vijf dagen ziekenhuis mag ze als gezonde, flinke baby mee naar huis. Het is ons eerste kind, maar ze blijkt bepaald geen baby voor beginners! Ze huilt veel, dag en nacht. Het is november, maar toch lijkt ze zich lekkerder te voelen in luchtige kleding. Ze wordt rustig van blazen in haar gezichtje, of als we met haar rondlopen zodat een luchtstroom langs haar lijfje gaat.

Waarom huilt ze zoveel? Ze zit al heel snel onder de uitslag, maar waardoor krijgt ze die? Amber krijgt borstvoeding en dat is toch het beste wat je een kind kan geven? Ik eet niets van de lijst met producten die door het consultatiebureau worden afgeraden. Is er iets niet goed met ons meisje?

## Bij de kinderarts

Na een paar maanden komen we bij de kinderarts in het ziekenhuis, die haar helemaal onderzoekt. Zijn eerste bevindingen lijken allemaal normaal, maar hij laat ook bloed afnemen om te zien of ze misschien ergens allergisch voor is. Hij zegt: 'Zo'n jong kind heeft meestal alleen een intolerantie voor voedsel, dus de kans is klein dat er iets uit zal komen. Ik zit – zelf half huilend – met een huilende baby op schoot, bij wie heel langzaam bloed wordt afgetapt.

De volgende week zitten we weer bij de kinderarts. Amber is erg allergisch voor heel veel voedingsstoffen. Van de lijst met geteste producten is er maar één waar ze geen problemen mee heeft: kippeneiwit. De rest heeft een score van 1 (lichte allergie) tot 5 (levensbedreigend). Pinda scoort 5, koemelkeiwit en lactose 4. Ze heeft in die paar maanden die allergie opgebouwd via mijn borstvoeding, of misschien al een beetje in mijn buik.

'Je eet te lekker', zegt de kinderarts. 'Blijf haar zo lang mogelijk borstvoeding geven, maar volg wel een dieet. Eet niets waar je kind allergisch voor is. Gebruik geen kruiden, hooguit een beetje zout en peper op je vlees. Zorg dat ze geen kippeneiwit krijgt, want dan wordt ze daar waarschijnlijk ook allergisch voor.'

## Wat wel en wat niet

Een diëtiste bouwt een lijst met me op van producten die wél mogen, want een lijst van wat níét mag wordt te lang. Thuis gaan we gescheiden koken en eten. Voor mij geen pinda(olie) meer, niets dat plantaardige olie bevat, niets waarin melk is verwerkt. Dus ook geen gewoon brood, dat immers broodverbeteraar en dus melk bevat. Ik mag wel sojamelk. En op mijn zuurdesembrood smeer ik palmvet. De reformwinkel krijgt er een trouwe bezoeker bij.

Als ik de sojamelk noem tegen de kinderarts, bromt die: 'Niet te veel! Een heel groot percentage van de kinderen die allergisch zijn voor melk, worden dat ook voor soja als dat compleet als vervanging wordt gebruikt.'

## Wanhoop thuis

Drie maanden na de bevalling ben ik weer gaan werken. Het is zwaar: een fulltime baan en tweemaal per dag melk afkolven. Elke nacht worden we om de twee uur wakker van een huilend kind dat wil worden rondgedragen, koelte op haar huid wil voelen, troost nodig heeft voor de jeuk die maar niet overgaat. 's Morgens vroeg op weg naar mijn werk kan ik mijn ogen al nauwelijks openhouden. Op een nacht slaat mijn man zijn knokkels kapot op de muur als we weer eens worden gewekt door Ambers gehuil. Het is zo frustrerend dat je zo weinig voor je kind kan doen. Na die nacht gaat hij af en toe op zolder slapen, om een paar uur extra slaap te pakken.

## Tijdvretertje...

Regelmatig zitten we in het ziekenhuis. Voor controle, voor onderzoek, voor besprekingen hoe het verder moet gaan. Helaas kun je geen exacte tijd afspreken, dus vaak ben ik een hele dag kwijt voor een overleg of onderzoek dat maximaal een uur duurt. Ook inentingen verlopen niet normaal. Zo wordt Amber een dag opgenomen in het ziekenhuis voor een BMR-prik, waarbij ze eerst wordt volgeplakt met controlemateriaal zodat kan worden ingegrepen als het nodig is.

Aan het eind van dat eerste jaar heb ik nog maar een paar vakantiedagen over en dat

komt vooral doordat mijn werkgever er mild mee omgaat...

## Langzaam bergopwaarts

Het gaat steeds beter met ons meisje. De meeste jeukplekken verdwijnen, ze groeit goed en is meestal vrolijk. Als ze acht maanden is, vraag ik de kinderarts hoe lang ik nog borstvoeding moet geven. Hij zegt: 'Een kind kan makkelijk twee jaar op alleen borstvoeding leven.'

Twee jaar is wel wat lang voor iemand met een 40-urige werkweek en de kinderarts ziet ook wel hoe mager ik word. Hij stelt voor eens te kijken hoe Amber reageert op Frisopep2. Dat gaat goed, en langzaam bouw ik de borstvoeding af. Amber is iets meer dan een jaar oud als ze de laatste borstvoeding krijgt. Heel langzaam proberen we dan andere voedingsstoffen te introduceren, steeds met een paar lepeltjes per keer.

## Onverwachte voordelen

Gek genoeg heb ik na die laatste borstvoeding niet meteen een berg 'verboden middelen' naar binnen geslagen. Na zo'n lange periode flauw, ongekruid eten, met maar bar weinig variatie, heb je geen behoefte aan plotseling heel kruidig eten. Ik taalde zelfs nauwelijks meer naar chocola en daar kon ik voordien toch fikse hoeveelheden van wegwerken. Alles gaat langzaam en met mate. Bij ieder kruidje, elk snufje peper, krijg ik tranen in mijn ogen van de scherpte. Het eerste wat weer echt aantrekkelijk werd, was fruit.

Het weer 'normaal' gaan eten heb ik dus langzaam opgebouwd. Bovendien bleek dat strikte dieet voor mijzelf onverwachte voordelen te hebben. Zo wordt je huid werkelijk práchtig – zonder jeuk, zonder plekjes – als je afziet van alle rommel die we normaal naar binnen slaan. En ook is het heel fijn dat de muggen je niet meer lusten. Ieder nadeel heeft dus zijn voordeel!

H&W nodigt bij iedere nieuwe standaard een patiënt uit om over zijn ervaringen te vertellen.