

Hoofdstuk 3

Moeders zijn verzorgsters¹

“Neem dit kind mee en geef het voor mij de borst.”

(Exodus 2:9)

Het is Gods plan voor vrouwen om voedsters en verzorgsters te zijn, thuis en in de maatschappij. We lezen dat de voorbeeldvrouw in 1 Timotheüs 5:10 een 'voedster van kinderen' was. Wanneer beginnen we met voeden? Vanaf het moment van de conceptie. Zodra we weten dat er leven is in onze baarmoeder, beginnen we met het koesteren, voeden en liefhebben van onze groeiende baby.

Zodra de baby is geboren, beginnen we met het voeden van de baby aan de borst. God heeft ons met borsten geschapen om baby's te voeden. Dat is Zijn goddelijk plan.

In Exodus 2:9 zegt Farao's dochter tegen de moeder van Mozes: *“Neem dit kind mee en geef het voor mij de borst. Ikzelf zal u uw loon geven.”*

Ik geloof dat God dezelfde woorden zegt tegen iedere moeder aan wie Hij het geschenk van een kind geeft. Deze woorden omsluiten zowel het koesteren en de training van het kleine kind, als het verzorgen tot aan de volwassenheid. Maar de allereerste taak is het kind te voeden en te koesteren aan de borst. God geeft borsten, niet alleen voor de schoonheid van het vrouwelijk figuur, maar om te functioneren. Als een moeder ervoor kiest om geen borstvoeding te geven, werkt dat in haar eigen nadeel, afgezien van het feit dat haar baby niet de perfecte voeding krijgt die hij/zij moet ontvangen. Borstvoeding is een biologische functie van ons vrouw-zijn. We hebben er baat bij als we deze functie gebruiken.

Meerdere zegeningen

Genesis 49:25 spreekt over *‘zegeningen van borsten en baarmoeder’*. Valt je iets op? Gods Woord zegt niet *‘zegen van borsten’*, maar *‘zegeningEN van borsten’*. Het staat er in meervoud. Er zijn in feite talloze zegeningen, meer dan we ons realiseren.

Zogende moeder

De meest gebruikte Griekse term voor 'vrouw' in het Nieuwe Testament is *‘gune’*. Dat betekent simpelweg: 'vrouw'. Maar in Mattheüs 19:4 gebruikt Jezus, als Hij de Farizeeën antwoordt, een specifiek woord. Als zij hem vragen over echtscheiding, zegt Hij: *“Hebt u niet gelezen, dat Hij Die de mens gemaakt heeft, hen van het begin af mannelijk en vrouwelijk gemaakt heeft...?”*

Toen Jezus het woord 'vrouwelijk' sprak, gebruikte Hij het woord *‘thelus’*.

Dit komt van het stamwoord *thele*. Als zelfstandig naamwoord is dat 'de tepel van de borst van een vrouw waaruit de baby zuigt om voedsel te vinden en te gedijen'. Als werkwoord betekent het 'zuigen aan de borst'.

Met andere woorden, Jezus beschreef de vrouw als een 'zogende moeder'. *“Dit is hoe God hen in het begin gemaakt heeft,”* herinnerde Hij hen eraan. En God heeft nog geen nieuw model gemaakt! Dit is het echte beeld van de vrouw: gemaakt met een baarmoeder om het leven te koesteren en met borsten om dat leven te voeden.

¹ Noot van de vertalers: Het Engelse woord *‘nurture’* kan niet in één Nederlands woord vertaald worden. Het betekent zowel letterlijk voeden, als opvoeden, koesteren en/of verzorgen. We zullen alle betekenissen afwisselend gebruiken in de vertaling, naar gelang het meest past.

Dit woord zal in Jezus' tijd *niet* tot aanstoot zijn geweest bij degenen die naar Jezus luisterden. Moeders die borstvoeding geven waren een natuurlijk deel van hun levensstijl. Helaas zijn er in deze tijd veel vrouwen die niet willen dat Jezus hen zo beschrijft. Maar juist op deze manier heeft God ons gemaakt. Als we kinderen omhelzen, en ze laten zuigen aan de borst, vervullen we onze hoogste bestemming. We leven in de glorie van onze vrouwelijkheid. We vinden onze grootste schoonheid. En we hanteren een machtige kracht.

De moeder die een baby aan haar borst laat drinken, verspilt haar tijd niet. Ze bedient een kind die mogelijk het beeld van God draagt – een kind dat op een dag haar huis zal verlaten en Gods liefde en redding zal brengen aan velen. Misschien zal dit kind een machtige stem zijn om een natie tot God te keren. Het is nog steeds waar: 'de hand die de wieg schommelt, regeert de wereld'.

Hetzelfde woord wordt ook gebruikt in Romeinen 1:26 en 27: *'Daarom heeft God hen overgegeven aan oneervolle hartstochten, want ook hun vrouwen (thelus) hebben de natuurlijke omgang vervangen door de tegennatuurlijke. En evenzo hebben ook de mannen de natuurlijke omgang met hun vrouw opgegeven, en zijn in wellust voor elkaar ontbrandt.'*

In dit Schriftgedeelte beschrijft God de consequenties voor vrouwen die zich afkeren van de manier waarop Hij hen geschapen heeft, inclusief de natuurlijke functie van borstvoeding. Begrijp me alstublieft niet verkeerd. Ik weet dat sommige vrouwen niet succesvol zijn in het geven van borstvoeding, doordat de juiste begeleiding ontbreekt of vanwege lichamelijke handicaps. Maar wanneer we schaamteloos weigeren om onze baby's borstvoeding te geven, weerstaan we de natuur en Gods plan voor ons als vrouwen. De Schrift zegt daarna dat toen mannen zagen dat de vrouwen hun door God gegeven vrouwelijke functies weigerden, ze zich tot onnatuurlijke lusten wendden. De Bijbel concludeert dat de afwijzing van onze vrouwelijke functies van zwangerschap, bevalling en borstvoeding, de mensheid homoseksueel kan maken.

Zelfs het dierenrijk keert zich niet af van de natuurlijke functie om hun jongen te voeden en te koesteren. Klaagliederen 4:3 *'Zelfs de jakhalzen reiken hun jongen de borst, om ze te laten zuigen; maar de dochter van mijn volk is zo wreed geworden als struisvogels in de woestijn'*.

Als we borstvoeding geven, omarmen we onze vrouwelijkheid zoals God ons lichaam wonderlijk en ondoorgrondelijk heeft ontworpen.

Hieronder volgen enkele van de zegeningen die we ontvangen als we onze baby voeden en koesteren aan de borst.

1. Prolactine

Wanneer een moeder haar baby voedt, begint *prolactine* te werken. Dit is een zeer sterk 'liefdes- en beschermingshormoon' dat de moeder aan haar baby bindt. Iedere keer wanneer de moeder haar baby voedt, komt deze prolactine vrij. Dus hoe meer ze haar baby voedt, hoe moederlijker ze wordt. Wat heeft God het moederschap wonderlijk ontworpen.

Dierenstudies met dit hormoon zijn ontzettend interessant. Als het hormoon bij een haan wordt geïnjecteerd, is de haan in de war en gaat hij over de kuikens moederen! Hoe vind je dat?

Een vrouwelijk dier dat in het wild haar jongen voedt, zal om haar jongen te beschermen, iedere indringer bevechten tot op de dood. Maar als de jongen eenmaal gespeend zijn, zullen ze zichzelf moeten beschermen.

De moeder die haar baby borstvoeding geeft, is verbonden met haar baby. Ze vindt het moeilijk om haar baby achter te laten bij de oppas. Dat is precies Gods plan. Het is nooit Zijn intentie geweest dat

moeders hun baby na een paar maanden verlaten, zodat ze hun carrière kunnen voortzetten. Ze hebben al een belangrijkere carrière! En borstvoeding bindt hen aan elkaar.

2. Oxytocine

Dit hormoon, dat wordt afgegeven door de hypofyse, en stimuleert de toeschietreflex; het tintelend gevoel wanneer de melk begint te stromen. Dit is een wonderlijk hormoon dat ook een kalmerend effect heeft op de moeder. Bij dit reflex ervaart de moeder een gevoel van ontspanning en kalmte en vaak wordt ze soezerig. God is goed. Als we de dingen op Zijn manier doen, ontvangen we bijgevolg Zijn zegeningen. God weet hoezeer moeders dit kalmeringshormoon nodig hebben en Hij heeft voor ons daarin genadig voorzien.

De namen van dit hormoon zijn verbazingwekkend. Dit 'molecuul van moederliefde' wordt genoemd: 'stress-verlagend' of 'kalmeringshormoon'. Het wordt genoemd 'levenshormoon', het 'liefdeshormoon', het 'knuffelhormoon', het 'bindingshormoon', het 'empathie hormoon', het 'vertrouwenshormoon', en ja, zelfs het 'geluks-hormoon'. En dat krijg je allemaal als je borstvoeding geeft! Wat wil je nog meer?

Ik ben van nature geen kalm persoon, maar het jarenlang voeden van mijn baby's en dus het voortdurend vrijkomen van oxytocine, heeft een groot kalmerend effect gehad op mijn hele persoonlijkheid. Hoe meer kinderen ik kreeg, hoe meer ik het opmerkte. Veel moeders bemerken een toegenomen spanning nadat ze volledig gestopt zijn met borstvoeding.

Ik ken een lieve jonge moeder die beviel van haar derde baby op het moment dat haar echtgenoot een ongeluk kreeg, met zeer ernstig hoofdletsel tot gevolg. De dokters zeiden dat hij de nacht niet zou overleven, maar God verhoorde genadig het gebed. De dokters zeiden toen, dat hij een kasplantje zou zijn, áls hij zou blijven leven. Het was een traumatische tijd voor deze jonge vrouw. Welwillende vrienden, gaven haar het advies om te stoppen met borstvoeding. Het zou te veel van haar vergen, speciaal omdat ze elke dag anderhalf uur moest rijden naar de stad om haar man te bezoeken. Maar haar wijze moeder bemoedigde haar juist om door te gaan met voeden. Elke dag nam ze de baby mee naar het ziekenhuis, en bleef doorgaan met voeden, die lange, moeilijke maanden. Het bleek haar grootste zegen te zijn. De oxytocine kalmeerde haar zenuwen gedurende deze traumatische tijd.

- ▶ Een studie die aangehaald wordt door Dr. Niles Newton, Professor van Gedragwetenschappen aan de Universiteit van Chicago, zegt dat moeders die 'hun baby alleen voeden met de borst een hogere hoeveelheid oxytocine hadden gedurende de voeding, dan moeders die borstvoeding gaven gecombineerd met kunstvoeding'.
- ▶ Randee Romano schrijft over een studie die 'aantoont dat de afscheiding van oxytocine een geconditioneerde reactie is. Dit betekent dat het lichaam van een moeder al oxytocine kan produceren bij het zien van bekende tafereel, geluiden, of activiteiten, dus die niet veroorzaakt worden door het zuigen aan de borst zelf. Bij een kleine test onder voedende moeders, werd een toename van oxytocine zichtbaar vlak voordat ze de baby aanlegden. Dit zal moeders, die al een toeschietreflex voelen op het moment dat hun baby huilt, niet verbazen. Ongeveer de helft van de bestudeerde vrouwen had dat. Er werd ook een toename van oxytocine gemeten bij 30 procent van de vrouwen op het moment dat hun baby rusteloos werd, en bij 20 procent wanneer ze zich klaarmaakten om te voeden.'
- ▶ Dr. Niles Newton schrijft: 'Oxytocine brengt ook koesterend gedrag op gang ... Bij zowel man als vrouw komt er oxytocine vrij tijdens een orgasme. Zowel getrouwde stellen (na de gemeenschap),

als voedende moeders (na de borstvoeding) geven verslag van een lager niveau van angst en depressie, dan ondervraagde moeders (na het geven van kunstvoeding). Zelfs eten laat oxytocine vrij, dat een extra reden geeft om de maaltijden gezamenlijk als gezin te nuttigen.'

Prolactine en oxytocine zijn beide een anti-stress hormoon. God geeft je geen baby om je vervolgens hulpeloos alleen te laten staan. Hij geeft je deze krachtige hormonen om je in het moederschap te steunen en de stress van de zorg voor een jong gezin te verminderen. Hoe meer baby's je krijgt en hoe langer je ze voedt, hoe meer impact deze hormonen hebben op je geest en lichaam. God wil geen vrouwen zien onder hoogspanning en gestrest op de werkvloer. Hij wil voor hen een leven in de zalving van vrede en kalmte (Jes. 66:11-13).

Als je meer informatie wilt lezen over hoe deze hormonen stress verminderen, dopamine verhogen, waardoor je een gevoel van plezier krijgt en je moederschap verbetert, ga dan naar: <http://www.dealpharent.com/2014/06/how-breastfeeding-changes-your-brain.html>

Hier zijn twee citaten die je kunnen prikkelen:

'Als een baby met kleine handjes de borst van de moeder vastgrijpt en zuigt op de tepelhof, veroorzaakt dat een explosieve uitbarsting van oxytocine en prolactine, en dat stimuleert vervolgens een uitbarsting van dopamine in de hersenen van de moeder... Deze hormonale interacties creëren de bekende 'borstvoedingsband', schakelen de negatieve emoties uit en veroorzaken een aangename stroom van opwindning en gehechtheid.' (Domes et al 2007; Hurlemann et al 2000).

'De hormonale uitwisseling werkt als volgt: De oxytocine-reactie op het voeden wordt versterkt door een gevoel van plezier dankzij de uitbarsting van dopamine (de scheikundige formule voor plezier en beloning). In het brein van de moeder wordt de hoeveelheid dopamine opgevoerd door oestrogeen en oxytocine. De bloeddruk van de moeder daalt, ze voelt zich vredig en ontspannen, en ze koestert zich in de golven van de door oxytocine geïnspireerde liefdevolle gevoelens voor haar baby. Dit neurologisch mechanisme verklaart één van de manieren waarop borstvoeding het risico verkleint op een postnatale depressie.'

(Figueiredo et al 2013, Figueiredo et al b 2013, Hahn-Holbrook et al 2013)

Ga voor meer informatie over de geweldige zegeningen van oxytocine naar: <http://tinyurl.com/LivingStressFree>

3. Natuurlijke anticonceptie

"Een momentje", hoor ik je zeggen. "Ik ken veel vrouwen die zijn zwanger geraakt in de periode dat ze borstvoeding gaven!" Ja, dat ben ik met je eens. Maar het hangt ervan af hóe ze borstvoeding gaven. Als we het doen zoals God het wil, hebben we meestal een natuurlijk leeftijdsverschil tussen de kinderen.

Wat is Gods wil voor het geven van borstvoeding? Als jonge moeder was ik in de war. Ik was gehersenspoeld en geloofde in het voeden volgens een strak vier-uurs-schema. Deze beperkte hoeveelheid borstvoeding was niet genoeg om de melkproductie voldoende te stimuleren en na drie maanden stopte ik met de borstvoeding voor mijn eerste kind. Mijn tweeling gaf ik zes maanden borstvoeding, maar pas bij mijn vierde baby vond ik de succesvolle manier voor het geven van borstvoeding. Waarom was er geen oudere vrouw in de buurt om me te onderwijzen? Ik ontdekte dat ik de baby meer moest aanleggen, om voldoende melk aan te maken. Niet alleen wanneer hij hongerig was, maar ook als hij zich ongelukkig voelde en getroost moest worden.

Maar daarna voelde ik me schuldig terwijl beschuldigende stemmen in mijn oor fluisterden: 'Je verwent de baby wanneer je hem altijd maar voedt wanneer hij erom vraagt!' Wat moest ik doen? Ik

wilde het zo graag doen zoals God het wilde. Toen liet God het me zien door Zijn woord. Elk antwoord staat in Gods Woord, nietwaar?

In Jesaja 66:11-14 spreekt God over Jeruzalem en vergelijkt haar met een voedende moeder. Als we dit gedeelte lezen zien we Gods concept van een voedende moeder. We lezen niets over eten. Wat zien we wel?

*'Opdat u mag zuigen en **verzadigd** mag worden aan haar **vertroostende** borst, opdat u zich met volle teugen mag **laven** aan de **overvloed** van haar luister. Want zo zegt de HEERE: Zie, Ik doe de **vrede** naar haar toestromen als een rivier, en de luister van de heidenvolken als een alles wegspoelende beek. Dan zult u zuigen, u zult op de heup gedragen en op de knieën vertroeteld worden. Zoals iemands moeder hem **troost**, zo zal Ik u **troosten**; ja, in Jeruzalem zal **getroost** worden!'*

Zie je de woorden, '**verzadigd**'², '**vertroosten**', '**laven**', '**vrede**' en '**troosten**'? Borstvoeding is geen alternatieve manier om een baby te voeden, bijvoorbeeld borstvoeding versus kunstvoeding. Het behelst het volledig moederen die in elke behoefte van de baby voorziet. Je geeft de borst niet alleen om de honger te stillen, maar ook om je baby tevreden en blij te maken, te troosten en te verkwikken.

Als je je baby op deze manier voedt, kun je vele malen overdag en ook 's nachts voeden. Deze hoeveelheid zuigstimulatie houdt je ovulatie en daarmee ook de conceptie tegen. Studies van moeders die op deze manier voeden, laten zien dat zij gemiddeld weer na 14 maanden menstrueren, wat betekent dat tussen hun kinderen ongeveer twee jaar zit. Echter menstrueren sommigen nog niet na 2,5 jaar, maar een ander alweer na 6 maanden. Het is ook normaal dat er bij de eerste en zelfs bij de tweede menstruatiecyclus geen ovulatie heeft plaatsgevonden.

Hosea 1:8 vertelt ons dat Gomer, toen ze stopte met borstvoeding, zwanger werd en een zoon baarde.

Hoe zit het met vrouwen in landen die nog nooit zijn beïnvloed door onze westerse mentaliteit? Het is voor hen vrij normaal om drie jaar leeftijdsverschil tussen de kinderen te hebben zonder gebruik van anti-conceptie. Beverly Strassman, een wetenschapper, woonde 2,5 jaar onder de Dogon-stam in Mali, West-Afrika. De Dogonmoeders voeden hun baby volledig. De tijd waarop hun menstruatie terugkwam was dan ook gemiddeld 20 maanden na de geboorte van hun baby.

De Dogon vrouwen menstrueren maar 100 keer in hun hele leven, terwijl de Westerse vrouw tot 400 keer menstrueert tijdens de vruchtbare jaren. We zijn dit als normaal gaan beschouwen, maar het is totaal abnormaal voor ons vrouwelijk lichaam. Drs. Cutinho en de Segal stellen dat overvloedig ovuleren geen enkel doel dient en alleen maar zorgt voor toename van buikpijn, stemmingswisselingen, migraineaanvallen, endometriose, vleesbomen en bloedarmoede.

Ik herinner me dat ik deze studie voorlas aan mijn dochter Serene, die haar baby's dag en nacht voedt. Ze antwoordde: "Dan ben ik volledig op schema. Mijn baby is 20 maanden en mijn cyclus is net weer gestart".

4. **De borst is genoeg**

We hebben al gesproken over het begrip van God El Shaddai. Laten we wat beter kijken naar dat woord, Shaddai.

Sha betekent 'dat wat is' of 'hij die is'.

² Noot van de vertaler: in het Engels staat er 'satisfied' wat tevredenheid betekend; dit woord heeft niet direct betrekking op eten en verzadigd worden.

Dai betekent 'genoeg'.

Daarom is de betekenis voor de borst 'dat wat genoeg is'.

Is dat niet prachtig? De borst is een **totale voorziening** voor de kleine baby als hij/zij drinkt. Als we een baby voeden, hoeven we geen bijvoeding te geven in de fles, we hoeven geen vast voedsel te geven tot negen maanden, en we hoeven ze ook geen speen te geven. De borst is genoeg om te voldoen aan de fysieke en emotionele honger van onze baby. Gods concept voor de borst is: **het is genoeg!**

Ik moet herhalen dat natuurlijke anticonceptie, wat Gods bedoeling is, het totale moederschap van je vraagt. Dan zul je het volgende moeten doen:

a) Voed je baby voor emotionele en fysieke noden

Ja, je moet dan vaker voeden. Maar wees niet bang! Doe je voeten omhoog, rust nog een keertje, en maak je niet druk! Bedenk dat je het geweldig doet! Je koestert een kostbaar leven. Er is niets belangrijker wat God van je vraagt op dit moment!

Psalm 71:3 '*Wees mij tot een rots om daarin te wonen, om voortdurend daarin te gaan.*' Zelfs als volwassen man kijkt David naar God als zijn woonplaats bij wie hij onophoudelijk kan komen. Hij denkt onbewust terug aan zijn vroege dagen waarin hij gevoed werd door zijn moeder toen hij altijd bij haar kon komen. Ze was ieder moment volledig beschikbaar als hij zijn toevlucht bij haar zocht. Heb je ooit naar kalfjes of lammetjes gekeken die gevoed worden door hun moeder, buiten in het veld? Ze hebben volledige toegang tot hun moeder. Ze drinken een beetje en gaan weer weg, en gaan weer terug en drinken weer, zo vaak ze maar willen.

b) Voldoe aan de zuigbehoeften van je baby

Ik ben verbaasd om zoveel kinderen met een speentje in hun mond te zien. Een speen is een vervanger van een moeder. Baby's zijn geboren met een grote zuigdrang, waaraan voldaan moet worden. God heeft de moeder daarvoor bedoelt. Niet alleen neemt de band daardoor tussen de moeder en baby toe, maar het remt ook de ovulatie. Als je baby zuigt op een speen, loop je kans om zwanger te worden tijdens de borstvoeding.

Mijn eerste drie baby's kregen borstvoeding volgens schema. Twee van hen begonnen met duimzuigen en de andere zoog aan haar onderlip. Mijn laatste drie baby's werden op verzoek gevoed. Geen van die laatste drie zoog op iets anders, of had iets anders nodig (zoals een 'knuffelbeer') om hen tevreden te stellen. Ze waren helemaal tevreden en werden gekoesterd door de borst.

c) Begin niet met vaste voeding voor de leeftijd van zes maanden

Het is absoluut niet nodig om dit te doen vóór deze leeftijd. Sommige baby's zijn er pas met negen maanden klaar voor, en sommigen pas als ze 1 zijn. Je vervangt alleen maar de perfecte voeding die God bedoeld heeft voor je baby, voor ondergeschikte voeding. Het vermindert je melkproductie en dat versnelt dus de ovulatie. Baby's hebben geen extra voedsel nodig, totdat ze tanden hebben en kunnen kauwen.

d) Gebruik geen fles

Geef geen flesje met sinaasappelsap of water. Het is totaal onnodig. Als je baby dorst heeft, leg hem of haar gewoon weer aan de borst. Geef geen bijvoeding. Als je denkt dat je baby niet genoeg krijgt, vermeerder de voedingen. Dit helpt altijd om de melkproductie te verhogen. Het is onmogelijk om te weinig melk aan te maken als je je baby vaak genoeg aanlegt.

Baby's hebben vaak een hongerspurt rond zes weken en opnieuw rond de drie maanden. Ze zijn onrustig en huilen en huilen omdat ze meer gevoed willen worden. Vaak denkt de moeder geen melk genoeg meer heeft, maar de baby vertelt de moeder: 'Ik heb een grotere voorraad melk nodig'. Hij is onrustig zodat hij meer gevoed wordt om de voorraad weer aan te vullen. De wet van vraag en aanbod werkt goed.

e) Voedster in de nacht

Het doel van de moderne moeder is om hun baby's zo snel mogelijk de hele nacht door te laten slapen. Of een baby een 'goede' baby is wordt vastgesteld naar gelang hij wel of niet de hele nacht doorslaapt. Nachstvoedingen zijn echter nodig om de ovulatie te remmen, dat is dus juist Gods bedoeling. Zelfs Paulus, als hij zichzelf beschrijft als een voedende moeder van de nieuwe christenen in Thessaloniki, heeft het over '*nacht en dag werkende*'. (1 Thess. 2:7-9)

Nachstvoeden is geen halswerk als je de baby meeneemt in bed. In feite is het een kostbare ervaring. Borstvoeding is een prachtige kunst om te leren, en voeden in bed is evengoed een kunst die we leren door te oefenen. Je zult het leren om het veilig en verstandig te doen. Ik legde de baby nooit tussen mij en mijn man in, maar hield ze aan mijn kant van het bed.

Voorbeelden uit het Nieuwe Testament

We hebben Jesaja 66:10-13 besproken. Laten we nu kijken naar 1 Thessalonicenzen 2:7-9. Paulus gaf zichzelf in zijn diensten aan de gelovige Thessalonicenzen, en dat geeft het beeld van een voedende moeder...

Vriendelijk (zachtaardig)	<i>'maar wij zijn in uw midden vriendelijk geweest'</i>
Voedend	<i>'zoals een voedster'</i>
Koesterend	<i>'haar kinderen koestert'</i>
Liefhebbend	<i>'omdat u ons lief geworden was'</i>
Beschikbaar	<i>'dat wij graag met u'</i>
Opofferend	<i>'dat wij graag met u niet alleen het Evangelie van God wilden delen, maar ook onszelf'</i>
Nacht voeden	<i>'want terwijl wij nacht en dag werkten'</i>

Extra notities

- Borstvoeding moet niet primair als anticonceptie gezien worden. Het is een extra zegen die gepaard gaat met borstvoeding. Uiteindelijk vertrouwen we de soevereine God, Die de baarmoeder opent en sluit. Als een moeder eerder zwanger wordt dan verwacht, is dat Gods wil om haar te zegenen met een ander geschenk van Zichzelf. Iedere conceptie is een zegen, ook al lijkt de timing ons misschien niet juist.
- In onze moderne samenleving zijn er een heel aantal vrouwen wiens menstruatie heel snel terugkeert, ook al voeden ze dag en nacht en gebruiken ze geen spenen of vast voedsel. Sommige statistieken zeggen dat dit ongeveer 5% betreft, en deze vrouwen hebben een hoger oestrogeengehalte. Ik vraag me wel eens af of dit veroorzaakt wordt door onze hoge inname van vlees en ander voedsel dat is geïnjecteerd met groeihormonen, chemicaliën en medicijnen. Zomaar een gedachte.
- Gods Woord zegt dat alles met mate gedaan moet worden. Daarom moet er, zelfs bij het voeden van onze baby's om in hun behoeften te voorzien, een balans zijn. De baby moet niet het hele huishouden overnemen. De moeder moet voldoende slaap krijgen om haar huishouden efficiënt te runnen. Zo is elke moeder anders en elke baby anders. Zelf kwam ik erachter dat ik veel beter sliep als ik de baby bij me in bed nam. Ze sliepen heel goed naast me en het voorkwam dat ik

fysiek 's nachts moest opstaan. Voor anderen werkt het misschien anders. Elke moeder leert intuïtief wat het beste werkt voor elke nieuwe baby.

5. Vertrouwen leren vanaf de borst

Psalm 22:9 en 10: 'U bent het toch Die mij uit de buik hebt getrokken, Die mij vertrouwen gaf, toen ik aan mijn moeders borst lag. Op U ben ik geworpen van de baarmoeder af, vanaf de moederschoot bent U mijn God'.

Moeders hebben het voorrecht om hun kinderen vanaf de geboorte iets te laten zien van wie God is. In de baarmoeder vertrouwt het kind op God voor levensonderhoud door de moeder. Terwijl de kleine baby gevoed wordt aan zijn/haar moeders borst, leert de baby meer te vertrouwen. Hij/zij weet dat het leven, het onderhoud en het comfort er altijd zullen zijn. Het voeden van een baby is een krachtig werk. Niet alleen voeden we onze baby, maar we leren ze vanaf het begin van hun leven wat het betekent om op God te vertrouwen.

6. Betere gezondheid voor de moeder

Gewoonlijk denken we aan de gezondheid van de baby als het gaat over borstvoeding, maar de meeste mensen realiseren zich niet dat het ook gunstig is voor de gezondheid van de moeder. We zijn geschapen naar Gods ontwerp om te functioneren als voedsters door het gebruik van de borst. Als we dit niet doen, staat ons hele lichaam op het spel.

Lees de volgende bevindingen:

- Acht studies uit verschillende landen tonen aan dat langdurige borstvoeding een preventieve maatregel is tegen borstkanker. Herbert Ratner, redacteur van *Child and Family* schrijft: 'Als borstvoeding het risico op borstkanker verkleint, is dat: bij vrouwen die de eerste 6 maanden volledig borstvoeding geven, en meer dan één baby hebben. De staat van amenorroe (het langdurig uitblijven van de menstruatie) die veroorzaakt wordt door borstvoeding zou heel goed de factor kunnen zijn die verband houdt met de hormonale toestand die beschermt tegen kanker. In deze tijd, waarin bijvoeding en de vroege introductie van vast voedsel populair zijn, wordt de borstvoeding verstoord, niet volledig gegeven, en wordt dus niet meer geassocieerd met de gebruikelijke langdurige amenorroe bij de baby die volledig borstvoeding krijgt.'
- Gereporteerd in *Science News*, oktober 1992, door Kathy Facelmann: *Malcolm C. Pike from the Southern California Schoof of Medicine, Los Angeles* 'wijst de epidemie van borst- en andere vrouwelijke kankers aan een feit in het moderne leven: de gemiddelde Amerikaanse vrouw begint te menstrueren op 12-jarige leeftijd en krijgt meestal een of twee baby's. Pike schat dat zij tijdens haar leven maar liefst 450 keer ovuleert. Een vrouw die 200 jaar geleden leefde, zou daarentegen op 17-jarige leeftijd zijn gaan menstrueren en ongeveer van acht baby's zijn bevallen en borstvoeding hebben gegeven. Zo ovuleerden onze voormoeders tijdens hun leven minder dan 150 keer. Pike stelt dat zwangerschap en borstvoeding een cruciale rustperiode zijn voor de eierstokken, de vrouwelijke geslachtsklieren die niet alleen eieren produceren, maar ook verschillende krachtige hormonen, waaronder oestrogeen en progesteron. Elke maand bereidt het lichaam van een vrouw zich voor op zwangerschap. De eierstokken scheiden oestrogeen en progesteron af, die de borstcellen vertellen zich te gaan delen als voorbereiding op de melkproductie. In de afgelopen jaren hebben vrouwen deze cyclus minder vaak doorgemaakt omdat ze vaker zwanger waren of borstvoeding gaven'.
- 'Vrouwen die een volledige zwangerschap hebben vóór de leeftijd van 18 jaar, hebben een derde van het risico op borstkanker van een vrouw van wie het eerste kind wordt uitgesteld tot na de leeftijd van 30 jaar, of nooit een kind krijgt. Een interessante invalshoek op het gebied van borstvoeding is dat de Tania-vrouwen in Hong Kong, die traditioneel alleen borstvoeding geven

met hun rechterborst, meer kanker in hun linkerborst hebben.’ ~ *Mark Renneker, M.D. Understanding Cancer 24.142*

- ‘Het waargenomen beschermende effect van borstvoeding op het risico van borstkanker kan geïnterpreteerd worden op verschillende manieren. De hormonale veranderingen bij lactatie (d.w.z. verhoogde prolactine en verminderde oestrogeenproductie) kunnen op één of andere manier het ontstaan of de groei van borsttumoren verhinderen of remmen. Tijdens de borstvoeding stopt de ovulatie, of deze wordt minder frequent, wat ook kan beschermen tegen borstkanker. Er kunnen directe fysieke effecten op de borst zijn die verband houden met borstvoeding en die zouden kunnen beschermen tegen borstkanker, zoals veranderingen in borstkanaalepitheelcellen bij borstvoeding of mechanische 'spoeling' van kankerverwekkende stoffen’. ~ *McTeirman A. Thomas D.B. Evidence for a protective effect of lactation on risk of breast cancer in young woman; results from a case-control study. Am J Epidemiol 1986;124:353-8*
- Een recente CASH studie waaraan 9000 vrouwen deelnamen, liet zien dat vrouwen met de minste borstkanker degenen waren die de meeste kinderen hadden en dus langer borstvoeding hadden gegeven. *CASH onderzoeker, Peter Layde, M.D.* zegt: “We zagen dat vrouwen die totaal twee of meer jaar borstvoeding gaven, bijna een derde minder kans op borstvoeding hadden, dan vrouwen die geen borstvoeding gaven.”
- Omdat vrouwen calcium verliezen tijdens het geven van borstvoeding, hebben sommige gezondheidswerkers ten onrechte aangenomen dat vrouwen die borstvoeding geven een verhoogd risico op osteoporose hebben. Huidige studies tonen echter aan dat de borstdichtheid van moeders die borstvoeding geven na het spenen van hun kinderen terugkeert naar pre-zwangerschap of zelfs hogere niveaus (Sowers 1995). Op de lange termijn kan borstvoeding leiden tot sterkere botten en een verminderd risico op osteoporose. In feite hebben recente studies bevestigd dat vrouwen die geen borstvoeding gaven na de menopauze een hoger risico op heupfracturen hadden (*Cummings 1993*).
- *David Bjerklie schrijft:* “Uit een analyse van bijna 50 onderzoeken met 150.000 vrouwen in 30 landen bleek dat het aantal kinderen dat vrouwen krijgen en hoe lang ze borstvoeding geven, kan helpen bij het bepalen van hun kans op het ontwikkelen van borstkanker. Vrouwen die zes of zeven kinderen kregen en elk twee jaar borstvoeding gaven, hadden minder dan de helft kans op kanker dan de vrouwen die twee of drie kinderen kregen en slechts twee maanden borstvoeding gaven.”

Behouden

1 Timotheus 2:15: ‘*Maar zij zal in de weg van het baren van kinderen zalig worden, als zij blijft in geloof, liefde en heiliging, gepaard met bezonnenheid*’.

Elke vrouw wil behouden worden. Ze wil dat haar lichaam behouden wordt in goede gezondheid, haar figuur in vorm blijft, en ze wil mentaal en geestelijk behouden worden. Maar het wereldsysteem voedt ons met leugens. Het giet redenen over ons uit waarom vrouwen niet te veel baby's mogen krijgen. Maar Gods Woord zegt dat we behouden worden door het omarmen van het moederschap – kinderen dragen en het voeden van baby's! Een vrouwenlichaam is gemaakt voor deze taak en haar vrouwelijke functies kwijnen weg als ze niet gebruikt worden. Ik wil zeker behouden worden in mijn vrouwelijkheid, nietwaar?

Om meer te lezen over het behouden worden als moeder ga naar:

<http://tinyurl.com/PreservedTroughMotherhood> * <http://bit.ly/PreservationTestemonies>

7. Betere gezondheid voor de baby

Moederschap is veel makkelijker als de baby gezond is. Een gezonde baby is gemakkelijk om voor te zorgen; een zieke baby is een constante zorg. De beste manier om je baby gezond te houden is om

hem het perfecte voedsel te geven dat God heeft gepland. Koemelk is perfect voer, maar alleen voor een kalfje! Het is nooit bedoeld voor de baby's van mensen! De koe is een groot dier met vier magen. Het kalf weegt ongeveer 40 kilo tijdens de geboorte en na amper twee jaar maar liefst 900 kilo. Dit is niet het soort voedsel wat een mensenvoedsel nodig heeft, die maar 3-4 kilo weegt bij de geboorte, en maar 50-90 kilo als het twintig jaar verder is!

De baby gebruikt 100 procent eiwit uit moedermelk. Minder dan 50 procent kan worden opgenomen van koemelk of kunstvoeding. De baby heeft dan twee keer zoveel nodig, wat extra werk is voor de nieren. Borst-voedende moeders, let niet op de hoeveelheid melk in de fles van de tegenhangers. Ook moet je niet verwachten dat je baby zo groot en dik zal zijn! Dat horen ze niet te zijn! Het zijn mensen, geen kalven! En je wil ze geen onnodige vetcellen geven, zodat ze problemen krijgen met overgewicht in hun latere leven.

Borstmelk bevat tot 10 keer meer essentiële vitamines dan koemelk. Dit verschil neemt toe als de koeienmelk verdund wordt en neemt verder toe als de flesvoeding wordt verwarmd. De immuniteit die borstvoeding biedt, duurt tot lang nadat het kind gestopt is met de borstvoeding. Borst gevoede baby's hebben geen last van constipatie omdat de borstvoeding een zachte kwark is in de maag van de baby's. Zuigen aan de borst bevordert een optimale ontwikkeling van het gezicht waarvoor je kind je later dankbaar zal zijn.

Er is een aparte handleiding voor nodig om alle voordelen van borstvoeding voor de baby op te schrijven, maar hier zijn een paar feiten voor je:

- 'Het risico op acute gastro-intestinale aandoeningen bij zuigelingen die een flesvoeding kregen was zes keer hoger dan bij zuigelingen die moedermelk kregen en 2,5 keer hoger bij zuigelingen die koemelk ontvingen.' ~ *J.S. Koopman, M.D. MPH.*
- 'Onvoldoende borstvoeding van genetisch vatbare pasgeboren zuigelingen kan op latere leeftijd leiden tot bètacelinfectie, bètaceelvernietiging en insulineafhankelijke diabetes mellitus'. ~ *K. Borch-Johnsen*
- 'Kinderen die slechts zes maanden of minder kunstmatig werden gevoed of borstvoeding kregen, hadden een verhoogd risico op het ontwikkelen van kanker vóór de leeftijd van 15 jaar. Het risico voor kunstmatig gevoede kinderen was één tot acht keer zo groot als bij langdurig borst gevoede kinderen, en het risico op korte borstvoeding was 1 - 9 keer die van langdurige borstvoeding.' ~ *M.K. Davis. Infant feeding and childhood in cancer. Lancet, 1988.*
- 'Volle koemelk mag tijdens het eerste levensjaar niet aan zuigelingen worden gegeven vanwege de associatie met verborgen maagdarmbloedingen, bloedarmoede door ijzertekort en koemelkallergie. De consumptie van volle melk na het eerste levensjaar moet worden ontmoedigd vanwege de mogelijke rol ervan bij verschillende aandoeningen, waaronder atherosclerose, terugkerende buikpijn bij kinderen, staar, door melk overgedragen infecties en jeugdcriminaliteit.' ~ *Frank Oski, M.D. geschreven in een dagboek van the American Academy of Pediatrics.*
- Studies tonen aan dat borstvoeding ook resulteert in verhoogde intelligentie. In Groot-Brittannië werden 300 premature baby's onderzocht - 93 met borstvoeding, 107 met flesvoeding. Acht jaar later werden ze getest en scoorden de kinderen die borstvoeding kregen acht punten hoger in hun test scores dan de zuigelingen die borstvoeding kregen.

Blijf uit de buurt van kunstvoeding

Ik ben er zeker van dat je borstvoeding geeft aan je baby, en je niet bij de 40 procent moeders hoort die kunstvoeding geeft aan haar kind. Heb je wel eens de ingrediënten gelezen van een aantal kunstvoedingen die tegenwoordig beschikbaar zijn? Schokkend.

Ze zijn gevuld met toegevoegde stoffen waar wij als volwassenen niet aan moeten denken om ze te consumeren, laat staan om te geven aan een pasgeboren baby! Een moeder die wil dat haar baby

gezond is, zal geen kunstvoeding gebruiken. De volgende stoffen zijn slechts enkele van de ingrediënten in veel soorten kunstvoeding die de baby blootstellen aan hoge toxines:

- Kaliumhydroxide: wordt hier en daar gebruikt om de groei van hoorns bij kalfjes tegen te gaan. De FDA heeft de hoeveelheid kaliumhydroxide beperkt tot minder dan 10% in huishoudelijke producten en toch wordt het nog steeds gebruikt in babyvoeding
- Calciumcarbonaat: dat is eigenlijk echt kalk
- Calciumhydroxide: dat wordt ook lei genoemd
- Calciumchloride: wordt industrieel gebruikt bij de vervaardiging van antivries, lijm, cementen, in brandblussers, en wordt gewoon nog steeds gebruikt in babyvoeding.

Ze bevatten ook gehydrogeneerde oliën en het giftige glucosestroop met een hoog fructosegehalte, die zelfs een volwassene niet zou moeten consumeren, laat staan een kostbare baby. Ze kunnen glycatie³ veroorzaken, de stofwisseling verstoren, bloeddruk laten toenemen, cholesterol verhogen, hartziekten veroorzaken, de lever beschadigen, en het lichaam ontdoen van vitamines en mineralen.

- Een verslag uit Londen zegt: 'Onderzoekers zeggen dat duizenden kinderen die kunstvoeding kregen, op lange termijn het risico lopen op hersenkanker en botbeschadiging vanwege het aluminium in de melkpoeder. Enquêtes laten zien dat melkpoeder meer dan 100 keer zoveel aluminium bevat dan borstvoeding. Aluminium belemmert de productie van enzymen die van vitaal belang zijn voor de hersenactiviteit. Men vreesde ook dat zo'n hoge dosis aluminium de mentale achteruitgang zal versnellen op oudere leeftijd.'

Wat als je geen melk aan kunt maken?

Wat doe je als je door fysieke redenen niet in staat bent om borstvoeding te geven of geen melk kunt aanmaken voor je baby? Of je baby is niet in staat om te zuigen? Dat zijn zeldzame situaties, maar van tijd tot tijd gebeurt het. Serene's laatste baby werd geboren met een zeer hoog gehemelte en kon niet sterk genoeg zuigen om voldoende in gewicht aan te komen. Weet je wat ze deed? Ze kocht (voor zichzelf) koemelkvrije melk, begon haar eigen melk te kolven, en gaf het aan haar baby, terwijl hij tegelijkertijd bleef drinken aan de borst. Haar baby is momenteel achttien maanden oud, en heeft al die tijd borstvoeding gehad, zonder kunstvoeding.

Om deze koemelk vrije melk te bestellen, ga naar: <http://www.lact-aid.com/facts-about-lact-aid>

Als je niet in staat bent om zelf je melk te kolven, is er een wonderlijk mooi alternatief (die je kunt maken met koemelkvrije melk, en tegelijk door kan blijven gaan met voeden). Het is het recept van de *Nourishing Traditions*: 'Rauwe kunstvoeding voor baby's'. Bekijk het op <http://www.westonaprice.org/childrens-health/formula-homemade-baby-formula/>

8. Goede manier om gewicht te verliezen

Een moeder komt ongeveer 4 kilo aan in de voorbereiding op haar melkproductie. Als ze haar baby niet voedt, komt dit gewicht er niet makkelijk vanaf. Dit probleem wordt intenser als de moeder zelf ook kunstvoeding heeft gehad of veel vet voedsel heeft gegeten in haar kindertijd. Als er te veel vetcellen zijn geproduceerd in de kindertijd blijven ze in het lichaam, wachtend tot ze gevuld worden als de volwassene een calorierijke maaltijd eet.

Sommige moeders zeggen dat ze het gewicht niet verliezen tijdens de borstvoedingsperiode, maar zij geven vaak maar een korte periode borstvoeding. De meesten die lang voeden nemen in gewicht af.

³ Noot van de uitgever: Glycatie is een stofwisselingsproces dat op gang komt na de inname van suiker, waarbij o.a. suikers zich binden aan eiwitten en de eiwitten onherstelbaar beschadigen. Het heeft daarnaast ook ontstekingen tot gevolg. Beide reacties versnellen het verouderingsproces.

Eigenlijk is dit vaak de enige tijd in je leven dat je kan eten wat je zou willen zonder je zorgen te maken! Maar we hopen dat je gezond eet, hoofdzakelijk volgens Trim Healthy Mama⁴! Borstvoeding zorgt er ook voor dat in de eerste weken de baarmoeder inkrimpt en zich weer vormt naar de oude staat.

- Melkproductie is een actief stofwisselingsproces, dat gemiddeld 200 tot 500 calorieën verbruikt per dag. Om zoveel calorieën te verbruiken, moet een moeder die kunstvoeding geeft minstens 30 banen trekken in een zwembad of een uur bergopwaarts fietsen. Borst voedende moeders hebben een voorsprong als het gaat om het verliezen van de zwangerschapskilo's. Studies hebben dit bevestigd dat moeders die geen borstvoeding geven minder gewicht verliezen en minder lang stabiel in laag gewicht zijn dan borstvoeding gevende moeders." ~ *Brewer, M.M. Bates, M.R. Vannoy, L.P. Postpartum changes in maternal weight and body fat deposits in lactating vs. nonlactating women. Am J Clin Nurs 1989; 49; 259*

9. Minder werk

Je hoeft geen flessen of vast voedsel te bereiden. Elke keer als je baby je nodig heeft is er weer een gelegenheid om te gaan zitten, je benen omhoog te doen, of de baby mee naar bed te nemen. Als je kleine kinderen hebt is dit de gelegenheid om ze: om je heen te verzamelen terwijl je de baby verzorgt, een verhaaltje voorleest of ze er gewoon bij betreft. Voeden brengt je dichtbij je baby, én bij je andere kinderen.

Je hoeft je geen zorgen te maken als de baby huilt. Leg je baby aan, welke reden de baby ook heeft. Het neemt al de zorgen weg uit het moederschap. Het is interessant om te zien dat juist de moeders die zo voeden vaak de moeders zijn die meer kinderen willen.

10. Stoppen met voeden

Een baby mag stoppen met de borstvoeding als hij/zij er zelf aan toe is om te stoppen. Als een baby die mogelijkheid krijgt betekent dat rond het tweede of derde (of zelfs vierde of vijfde) levensjaar. Onderzoek laat zien dat mensen op plekken van de wereld waar geen gebruik gemaakt wordt van dierlijke melk, hun baby's drie tot vijf jaar voeden.

Dake's Annotated Reference Bible suggereert dat Mozes ongeveer vijf jaar oud was toen het voeden werd gestopt en hij met zijn onderwijs begon in Egyptische rechtbank; Samuel was ongeveer vijf jaar oud toen het voeden stopte en hij naar de profeet Eli werd gebracht; Izak was ongeveer vijf jaar oud toen het voeden stopte, wat ze vierden met een speciaal feest.

Laten we eens kijken naar het zoogdierenrijk. Wij zijn ook 'zoogdieren', alhoewel meer dan dat, omdat wij als menselijke wezens gevormd zijn naar het beeld van God. Jonge zoogdieren die snel groeien en vroeg volwassen zijn hebben daarmee overeenkomstig een korte periode van borstvoeding. Het menselijk kind groeit het langzaamst van allen en bereikt als laatste de volwassenheid, en zou dus daarmee overeenkomstig de langste periode borstvoeding moeten hebben. Grote aantallen zoogdiersoorten bereiken volwassenheid, reproduceren zichzelf, leven hun levensduur en sterven in minder tijd dan nodig is voor de mens om volwassen te worden, en toch voeden veel van deze langer dan de meeste moeders hun baby's.

Dr. Niles Newton vertelt over een studie, die stelt dat de duur van borstvoeding gerelateerd kan worden aan de vereiste hoeveelheid aan te leren sociaal gedrag. Zolang een zoogdier borstvoeding geeft, hebben de jongeren de neiging om bij de moeder te blijven en mogelijk meer van haar te leren. Er zijn duidelijke verschillen in de duur van het voeden van zoogdieren in het water. Sommigen

⁴ Noot van de uitgever: Dit is een speciale manier (levenswijze met betrekking tot eten) van eten, waarbij gelet wordt op veel proteïnen, veel groenten, en geen suiker.

zijn eenvoudige grazers van de zee en voeden maar zeven tot tien maanden. Anderen, zoals de bruinvissen, hebben complexe sociale structuren en uitgebreide navigatiesystemen en zij voeden zo'n 18-25 maanden. Hij zegt: "Het effect van het onnatuurlijk vroeg stoppen van borstvoeding is op menselijke zuigelingen niet bekend, maar het is mogelijk dat het leervermogen en de sociale vaardigheden beïnvloed zijn door de datum waarop gestopt werd met borstvoeding."

Hier zijn de woorden van een oude Egyptische sage: 'Drie lange jaren droeg zij u op haar schouder en gaf u haar borst aan uw mond, en naarmate uw omvang groter werd, stond haar hart haar nooit toe om te zeggen: "Waarom zou ik dit doen? "

De voordelen van langer voeden zijn meer dan alleen fysiek. Als de baby groeit en het tweede jaar ingaat, voedt de moeder haar baby niet noodzakelijkerwijs om te eten, omdat hij voeding uit ander voedsel kan krijgen. Ze gaat door met voeden om aan de innerlijke noden te voldoen, die net zo belangrijk zijn als de fysieke. Ik weet zeker dat een baby die het toegestaan wordt om twee of drie jaar of meer gevoed te worden, een basis van veiligheid en vertrouwen zal hebben voor zijn toekomstige jaren.

'HET BESTE'

Met alle gadgets en efficiënte toestellen op de markt voor baby's in deze tegenwoordige tijd, bedacht ik me dat ik het *beste* wilde vinden van allen.

Ik was niet verrast om te ontdekken dat:

Het BESTE kinderzitje voor een zuigeling *is in moeders armen*
de BESTE babyswing *is in moeders schoot op een schommelstoel*
de BESTE kinderwagen *is moeders lichaam*
het BESTE slaapkamer verhaal *is moeders eigen hartslag*
het BESTE slaapliedje *komt van moeders eigen stem*
en natuurlijk, het BESTE eten, speen,
verwarmer, en kalmeringsmiddel *is moeders borst.*

Sally Simmons

Met toestemming overgenomen van LLL News

Gespreksvragen Hoofdstuk 3 'moeders zijn verzorgsters':

- 1.** Als God zegt: 'de borst is genoeg' waarom geven dan zoveel moeders andere dingen zoals flesjes, speentjes en al vroeg vast voedsel?
- 2.** Lees Jesaja 66:10-13 opnieuw. Wat betekent dit Schriftgedeelte voor je met betrekking op borstvoeding?
- 3.** Lees Romeinen 1:26 en 27. Bespreek de gevolgen van het weigeren van het geven van borstvoeding omwille van een carrière.
- 4.** Op welke manieren onthullen we het karakter van God aan onze kleine kinderen als we borstvoeding geven?
- 5.** Deel de zegeningen die je door borstvoeding hebt ervaren voor jou en je baby.
- 6.** Waarom denk je dat sommige moeders eerder stoppen met borstvoeding dan dat hun baby er zelf klaar voor is?
- 7.** Heb je moeilijkheden gehad met borstvoeding? Als dat zo is, hoe ben je eroverheen gekomen?