



TIPS, WORKSHOPS... ROELINE WEET WAT BORSTVOEDINGSMAMA'S NODIG HEBBEN

"Blijde mama's, blijde baby's! Daar doe ik het voor"

Sterke vrouwen met een bijzonder verhaal, je vindt ze regelmatig in Libelle. Wij noemen ze 'Vrouwen met een missie'. Ze zetten zich belangeloos in voor andere mensen en voor een betere wereld, hier of in het buitenland!



In Brussel kun je sinds deze zomer terecht in de borstvoedingsboetiek van **Roeline Ham** (34). Een borstkolf, een comfortabele en móóie beha of superhandig advies: je vindt het in Boobs-'n-Burps!

Ingenieuze jurkjes en shirts die discreet opengaan, comfortabele maar mooie lingerie en borstkolven in alle formaten en categorieën: de winkel van Roeline Ham is hét walhalla voor wie zijn baby borstvoeding geeft. Roeline, zelf moeder van drie, heeft er haar missie van gemaakt om borstvoeding te promoten. Omdat het niet alleen de moederband versterkt, maar ook de meest gezonde optie blijft voor baby en mama. "Maar ik zal nooit iemand met de vinger wijzen die voor flesjes kiest", zegt Roeline. "Ik wil geen enkele vrouw een schuldgevoel aanpraten: de voeding van je kind is een persoonlijke keuze die ik hoe dan ook respecteer. Maar er bestaan veel misverstanden rond borstvoeding. Er zijn nog altijd mama's die er niet aan beginnen omdat ze niet goed weten waar ze aan toe zijn. Dat vind ik jammer. Ik wil hen informeren en laten zien wat er allemaal mogelijk is."

Gezien in de Upper Breast Side

Gezonde voeding was altijd al haar ding. Roeline studeerde af als bio-ingenieur en ging vervolgens als gezondheidscoördinator bij een warenhuisketen aan de slag. Maar het was in New York dat ze met het borstvoedingsverhaal in aanraking kwam.

Roeline: "Mijn man kreeg er acht jaar geleden een job aangeboden. Ik besloot loopbaanonderbreking te nemen en met hem mee te gaan. Om een pauze in te lassen. De jaren voordien had ik hard gewerkt, ik dacht: eindelijk vrije tijd, nu ga ik genieten! Maar na een paar weken begon ik me al te vervelen. (lachje) Ik botste op een advertentie van de 'Upper Breast Side' – een borstvoedingswinkel in Manhattan, die net bij ons om de hoek lag. Ze zochten iemand die iets van gezonde voeding afwist. Ik heb mijn stoute schoenen aangetrokken en ben gaan solliciteren. Zelf had ik nog geen kinderen en ik wist helemaal niks af van borstvoeding, maar het klikte met Felina, de eigenares van de winkel. Ik heb er héél veel geleerd en gezien. Vooral de 'no nonsense'-sfeer die er hing, was een opsteker. Je moet er ook niet te veel 'tralala' rond verkopen:

wij zijn vrouwen en we geven de borst. In New York werd ik voor het eerst zwanger en na de bevalling zijn we naar België teruggekeerd. Ik vond het vanzelfsprekend dat ik borstvoeding zou blijven geven als ik weer aan het werk ging. Maar toen viel het me pas op hoe anders de mentaliteit hier is. Dat wil ik graag anders zien, en daar ligt ook de kiem van Boobs-'n-Burps. Uiteindelijk heeft het nog een paar jaar geduurd voor ik de stap heb gezet. Maar zonder Felina was het er wellicht nooit van gekomen. Ze is een geweldige vrouw die me de nodige kennis en drive heeft bijgebracht.



"Altijd weer die jeans en dat hemd, omdat het nu eenmaal handig is als je borstvoeding geeft... Geloof me, 'n mooie jurk kan wonderen doen!"

Nog altijd speelt ze een grote rol in wat ik doe, we zijn officieel partners. De problemen die mama's hier hebben, zijn dezelfde als daar in New York. We kunnen eigenlijk voortdurend dingen van elkaar leren."

Sorry baas, even kolven!

De filosofie achter Boobs-'n-Burps is simpel: een gelukkige mama maakt een gelukkige baby. Roeline heeft alles in huis om het vrouwen die voor borstvoeding kiezen zo comfortabel mogelijk te maken. Want ze wil hen graag overtuigen om het minstens zes maanden vol te houden, zoals door Kind & Gezin en de Wereldgezondheidsorganisatie wordt aanbevolen. "Veel vrouwen starten met borstvoeding, maar als ze drie maanden later weer gaan werken, zien ze

niet hoe ze dat gecombineerd moeten krijgen. Het lijkt of ze moeten kiezen: overschakelen op flesjes of extra borstvoedingsverlof nemen. En dat wringt, vind ik: je moet voor jezelf kunnen beslissen wat je wilt. Ik wilde werken én de borst geven. In Amerika had ik niets anders gezien. Vrouwen krijgen daar zes weken bevallingsverlof – wie met borstvoeding begint, weet dat ze het met haar baan zal moeten combineren. En dus koopt elke jonge mama meteen een goede kolf. Zo heb ik het ook gedaan, ik heb de klik gemaakt en ben er helemaal voor gegaan. Maar toch is elke mama die hier over de vloer komt, overtuigd dat het met haar job niet te combineren is. Wel, dan vertel ik mijn verhaal. Ik had een rugzakje voor mijn spullen, en ik zocht privacy om af te kolven. Destijds was ik de eerste en enige in het bedrijf die dat deed. Sommigen keken verbaasd op, maar intussen doen al meerdere ex-collega's het zo. Dat sterkt me in mijn overtuiging dat iemand het patroon moet doorbreken en dat anderen dan onvermijdelijk volgen. Het is een erg langzame evolutie, maar ik ben gelukkig als ik van één mama hoor dat ze het gedaan heeft: zij is een voorbeeld voor anderen."

De nieuwe dresscode

Mama's die borstvoeding geven, genieten vaak intenser van hun baby. Maar dat het één grote roze wolk is, zul je Roeline Ham niet horen beweren. "Voor de meeste vrouwen is het een moeilijke zoektocht", zegt ze. "Al zijn er best veel hulpmiddelen die het makkelijker maken. Ik run weliswaar een zaak, maar ik zie mezelf in de eerste plaats als raadgever. Elke mama die hier binnenstapt, heeft haar eigen persoonlijkheid. Dus ik luister heel goed: wie is die vrouw? Wat wil ze? Vaak is ze al flink geholpen met een goede borstkolf. Of misschien doet een mooie jurk al wonderen. Veel vrouwen vinden het lastig dat ze tijdens de borstvoeding enkel in jeans en een hemd de deur uit kunnen. Maar ze zijn nog steeds dezelfde vrouw als daarvoor. Dus help ik hen te zoeken naar datgene waar ze



► zich het beste bij voelen. Als je goed in je vel zit, kun je veel meer aan. Ik kan me ook druk maken als ik hoor dat je niks hoeft te investeren in die korte periode dat je borstvoeding geeft. Maar waarom zou dat vanzelf moeten gaan? Er zijn vrouwen bij wie het vanzelf loopt, maar dat zijn écht de 'lucky few'. Máár: je kunt hulp krijgen. Nog veel te weinig mensen weten dat ze een beroep kunnen doen op een lactatiekundige. Dat is een vroedvrouw die gespecialiseerd is in borstvoeding. Echte toverfeeën zijn het! En hun consultaties worden volledig terugbetaald. Elk kindje is anders, elke combinatie moeder-kind is anders: het komt eropaan een evenwicht te vinden. Je mag nog zo veel ervaring hebben, het is telkens opnieuw beginnen. Ik heb al mijn kinderen de borst gegeven en het was drie keer een totaal ander verhaal. Borstvoeding is een grote puzzel, een project dat je goed moet bekijken en bijsturen waar nodig."

En de mannen? Die doen mee!

Jonge mama's worden uitstekend begeleid bij Boobs-'n-Burps; ze kunnen er verschillende workshops rond borstvoeding volgen, met of zonder baby. En er staat ook een cursus voor mannen op het menu. "Een succesvol borstvoedingsverhaal maak je met twee", legt Roeline uit. "Dat je partner mee achter je keuze voor borstvoeding staat én zich betrokken voelt, is heel belangrijk. Hij is het vaak die op moeilijke momenten zorgt dat je doorzet, dat heb ik zelf ondervonden. Het is normaal dat je dipjes hebt: je bent moe, je krijgt een kloofje en dat doet pijn... Maar telkens als ik het niet meer zag zitten, was het mijn man die me overeind hield. Dan zei hij: 'Oké, we stoppen. Maar hou deze week nog vol, het zijn de laatste dagen.' En toen de week om was, was ik er weer bovenop. In de cursus 'Borstvoeding voor vaders' leren papa's niet alleen wat er precies gebeurt, maar ook wat ze kunnen doen om te helpen."

De knowhow die ze in huis heeft, wil Roeline met zoveel mogelijk mama's delen. Daarom houdt ze de prijzen van haar workshops en producten zo democratisch mogelijk. "Maar ik maak me geen illusies", zegt ze. "Nog heel wat vrouwen vinden de weg



"We hebben ook een cursus voor papa's. Want vaak zijn zij het die zorgen dat je doorzet op moeilijke momenten"

naar hier niet. Daarom wil ik graag investeren in de samenwerking met verschillende organisaties die hen wél bereiken. Want voor die vrouwen is borstvoeding net nog belangrijker. Omdat ze er te weinig informatie over vinden, beginnen ze vaak met flesjes. Maar dat kost meer en het zorgt ervoor dat hun kind minder weerbaar is, waardoor ook de dokterskosten hoger oplopen. Die doelgroep wil ik tegemoet komen, dat ben ik aan mezelf verplicht."



Wie wordt **Libelle Vrouw van het jaar?**

In de loop van het jaar stellen we tien vrouwen met een missie voor. Het is aan u om te bepalen wie de eretitel 'Libelle Vrouw van het Jaar' verdient.

Sterk, die moedermelk!

Kind & Gezin en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseren om de eerste zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Roeline Ham legt uit waarom: "Pas dan is je baby klaar voor lepelvoeding. Voordien kunnen de darmjes maar moeilijk andere dingen dan moedermelk verteren. Maar moedermelk vergroot ook de immuniteit van je kind, borstvoedingsbaby's hebben minder last van oortntstekingen en allergieën en hun mond- en kaakspieren zijn vaak beter ontwikkeld. En de mama's? Ook zij zijn erbij gebaat. Onderzoek wijst immers uit dat borstvoeding de kans op borst-, baarmoederhals- of eierstokkanker verkleint."

Meer weten?

Boobs-'n-Burps, Itterbeeksebaan 157, 1700 Dilbeek, www.boobs-'n-Burps.be
Sinds kort kunnen kersverse moeders terecht op de webshop shop.boobs-n-burps.be. Hier vind je handige hulpmiddeltjes voor het afkolven, hippe borstvoedingskleding, ondergoed en leuke hebbedingetjes voor mama én baby.

Tekst: Nathalie Van Laecke. Foto's: Johan Martens.