

LLL TODAY

Een publicatie van La Leche League International

#5



Welkom !

Door LLL-Vlaanderen

Met deze publicaties van LLLI proberen we een licht te werpen op het werk dat LLL-medewerkers en de LLL-afdelingen overal ter wereld realiseren. LLL-medewerkers maken elke dag het verschil door over de hele wereld hulp en ondersteuning te bieden bij borstvoeding. In deze publicatie kan je meer lezen over onze mensen, ons werk, fundraising en onze projecten.

De originele publicaties van LLL TODAY verschijnen op de website van LLLI in het Chinees, Duits, Engels, Frans, Japans en Spaans. Om de LLL-wereld dichter tot bij Vlaanderen te brengen, kiezen wij ervoor deze zelf naar het Nederlands te vertalen. Soms kan de vertaling afwijken van het origineel. Dat kan nodig zijn om de nuance juist te kunnen vatten of omwille van culturele gewoonten. Inhoudelijk werd er niets gewijzigd.

LLL TODAY - managing editor, Daliborka Milovanovic (Dali), is LLL-medewerker sinds 2007 en organiseert bijeenkomsten in Parijs, Frankrijk. Na haar studie Filosofie en Wiskunde, werkte ze als schoolbegeleider. Dali gaf borstvoeding aan haar 4 kinderen die geboren zijn tussen 2000 en 2013. Toen haar eerste kind geboren werd, raakte ze gepassioneerd door alles wat met borstvoeding, ouderschap, kinderopvang te maken had, vooral via literatuur. Om het boek van James Akre, "The problem with breastfeeding" te vertalen, richtte ze in 2009 een uitgeverij op: Le Hêtre Myriadis". Dankzij deze uitgeverij heeft ze veel boeken over borstvoeding en hechtingsouderschap beschikbaar kunnen maken in het Frans. In 2012 sloot ze zich aan bij het redactieteam van het ouderschapstijdschrift "Grandir autrement", waarvan ze directeur publicatie werd en zelf ook veel artikelen schreef.

Voor meer informatie over LLL TODAY kan je een email sturen naar llltoday@llli.org. Voor meer vragen over LLL-Vlaanderen kan je terecht op <https://lalecheleague.be/>

<https://llli.org/>

IN DEZE EDITIE

**OUDERSCHAP DOOR
BORSTVOEDING EN HOE
HET MIJ VERANDERD
HEEFT**

POSTPARTUMDEPRESSIE

**WAAROM LLL-
BIJEENKOMSTEN
BIJWONEN?**

**CARLA EN ADRIANA - HET
EFFECT VAN EEN CALORIC
SANDWICH EN POEZIE**

**CARLA EN VITTORIA -
BORSTVOEDING EN
WERKEN**

FOTOGALLERIJ

LA LECHE LEAGUE België-Vlaanderen vzw

www.lalecheleague.be - info@lalecheleague.be

Ondernemingsnummer: 0563.802.107

IBAN: BE24 4066 0604 9138 - BIC: KREDBEBB




RPR voor de Ondernemersrechtbank Antwerpen, afdeling Mechelen
Vrijgesteld van de belasting naar Artikel 44, § 2, 5° en 6° van het BTW-wetboek.





LLL Today

 la leche league
international | lll.org

 news  resources  projects

Parenting Through Breastfeeding,
It Makes All The Difference!

Ouderschap door borstvoeding en hoe het mij veranderd heeft

Door Dina, Frankrijk

Ik wil zeker niet stellen dat de relatie die ik met mijn kinderen heb, als maatstaf gezien moet worden voor de 'standaard' moeder-kindrelatie. Ik wil mijn ervaring delen over van wat voor ons het beste heeft gewerkt. Niettemin blijf ik er vast van overtuigd dat borstvoeding van belang is om als kind op te groeien. Ik zie borstvoeding niet louter als een manier om kleine zoogdieren, want dat zijn onze baby's, te voeden. Het is veel meer dan dat. Het is een kunst en voor mij een manier om de relatie met mijn kind te beleven. Borstvoeding brengt nabijheid en onmiddellijkheid tussen ons lichaam en onze emoties. Deze verbinding is instinctief, het is deze verbinding die ervoor zorgt dat ik zeker weet wat mijn baby nodig heeft. Ik hoef niet na te denken, ik hoef niet te rekenen, ik hoef niet na te redeneren. Ik leg mijn kind gewoon aan de borst.

We lezen vaak dat moedermelk het beste is voor het kind. Maar het lijkt mij te beperkend om daarbij enkel de overdracht van melk van de borst naar het kind te bekijken. Het lijkt mij dat borstvoeding iets is wat menselijke baby's verwachten. Ik kon pas borstvoeding geven toen ik besepte dat borstvoeding meer is dan alleen melk.

Mijn twee oudere kinderen kregen respectievelijk één maand en zes weken borstvoeding. Wat ik toen deed wat eigenlijk borstvoeding geven naar het voorbeeld van flesvoeding, en dat lukte helaas niet heel lang. Bij mijn eerste kind ervoer ik iets wat ik later benoemde als 'hechtingsstoornissen'. Mijn moeder vertelde me dat ik het me inbeelde, dat een kind noodzakelijkerwijs altijd gehecht is aan diens ouders. Dat is misschien waar, maar hoe manier? Door samenslapen en draagdoeken, had mijn tweede kind, ondanks een korte borstvoedingsperiode, toch een grotere fysieke nabijheid, wat onze relatie veel versterkte. Voor het eerst voelde ik voldoening in het ouderschap. Toen mijn derde kind geboren werd, kon ik hem ondanks onze moeilijke start, deze keer langer borstvoeding geven. Mijn borstvoeding werd meer dan enkel voeden, het werd mijn manier van ouderschap. Lange tijd was borstvoeding het belangrijkste communicatiemiddel tussen mij en mijn baby: zo eenvoudig, zo praktisch, zo natuurlijk, zo krachtig, zo effectief.

Mijn relatie met mijn latere kinderen is heel anders. Ten eerste omdat ik ze meer bewust borstvoeding gaf, veel langer dan de eersten. Ten tweede omdat we een veel langere fysieke, huid-op-huid-, lichaam-tot-lichaam relatie hebben gehad. En als laatste omdat ze, zelfs nu ze groter zijn geworden, dicht bij mij lijken te staan en onze communicatie instinctiever lijkt. Bij hen volgde ik mijn gevoel. Ik vertrouwde op mijn instinct en dat is

denk ik een goed uitgangspunt. Borstvoeding versterkte mijn instinct. Ik vertrouwde meer om mijn gevoel en werd zo ontvankelijker en meer verbonden met mijn baby's en hun behoeften.

Maar de kers op de taart is dat deze manier van ouderschap ook mijn relaties met mijn kinderen die minder lang borstvoeding kregen, en zelfs met de andere leden van mijn familie, beïnvloedde. Ik ben ook aandachtiger geworden voor anderen. In zekere zin heeft iedereen om mij heen geprofiteerd van het moederschap door middel van borstvoeding. Door borstvoeding te geven is mijn leven en mijn relatie met anderen totaal veranderd. Het heeft ervoor gezorgd dat ik zoveel wonden heb kunnen helen. Dus ja, ik kan bevestigen dat het alles voor mij en voor ons heeft veranderd.

Noot van de redactie: Een van de tien uitgangspunten die de filosofie van LLL uitdrukken is: **"Borstvoeding geven is de meest natuurlijke en effectieve manier om de behoeften van het kind te leren begrijpen en eraan te voldoen."**



LLL Today



news resources projects

Post-Partum Depression

Postpartumdepressie

Door Sandra Patino

De geboorte van een baby brengt veel veranderingen met zich mee in ons individuele leven en gezinsleven. Er kunnen perioden van angst en onzekerheid zijn, waarin we ons voortdurend afvragen of de tijd, ruimte en omgeving het beste zijn om een kind groot te brengen. Wij vragen ons af of wij alle komende veranderingen aankunnen die er kunnen zijn voor, tijdens en na de bevalling, en alle andere situaties waarin we zoeken naar de beste manier om onze kinderen te beschermen.

Tijdens de bevalling kunnen sommige omstandigheden om ons heen onze emotionele stabiliteit beïnvloeden. Denk maar aan obstetrisch geweld tijdens de bevalling, waarbij je als ouder zelf niet mocht beslissen over je eigen lichaam en waarbij niet werd voldaan aan de handelingen of situaties waar we eerder om vroegen.

Miriam, iemand uit mijn regio, vertelt hoe zij een postpartumdepressie heeft ervaren:

Na een aantal maanden wachten, was het eindelijk zover. Mijn lang verwachte kindje werd geboren. Ik voel me vreemd en verward. Ik dacht dat als ik haar in mijn armen had, ik me gelukkig en tevreden zou voelen, maar dat was niet het geval. Ik dacht dat het misschien kwam door de vermoeidheid en de wervelwind aan ervaringen van tijdens de bevalling.

Veel mensen hadden me verteld over wat ik moest doen als mijn dochter er zou zijn, hoe ik me moest voelen en gedragen tijdens de eerste dagen. Dat gevoel had ik niet echt. Ik voelde me verdrietig, versuft, gedesoriënteerd, ik wilde koste wat het kost uit deze plek ontsnappen. Door het gehuil van mijn dochter was ik het grootste deel van de dag erg prikkelbaar. Ik voelde die verbinding met mijn dochter niet waar velen mij over hadden verteld. Ik voelde me een vreemde.

Ik voelde me beter als iemand anders voor haar zorgde, dus liet ik mijn moeder en mijn partner het grootste deel van hun tijd bij haar doorbrengen. Ik gaf haar borstvoeding, maar op die momenten vermeed ik het om haar rechtstreeks aan te kijken. Ik probeerde mijn ogen en gedachten op andere dingen dan haar te richten. En tegelijkertijd voelde ik me schuldig omdat ik niet mijn best voor haar deed, omdat ik geen goede ouder voor haar kon zijn, omdat ik bij haar niet gelukkig kon zijn en niet wegsmolt van geluk als ik in haar ogen keek.

Ik begon het moeilijk te vinden om haar aan de borst te nemen. Ik praat niet graag over deze periode. Wanneer het aanhappen niet goed lukte, was ik zelfs opgelucht. Langs de ene kant was het een beetje vluchten voor mij. Maar tegelijkertijd voelde ik me ongemakkelijk.

Via vrienden kwam ik in contact met een LLL-medewerker. En die luisterde. Ik weet niet hoe vaak ik haar heb gebeld om te vertellen hoe ik me voelde en wat er die dag was gebeurd. Ze begreep wat er aan de hand was, ze begreep mij. En daardoor voelde ik me beter. Ik vond iemand die begreep wat ik doormaakte, zonder mij te veroordelen of mij het gevoel te geven dat ik een slechte ouder was. Want dat was hoe ik in die periode over mezelf dacht, en dat was al moeilijk genoeg. Ze legde me uit wat postpartumdepressie betekent. Het is een onderwerp waarover niet veel gesproken wordt, maar dat wel wijdverbreid is. Ze gaf me de tools die ik nodig had om mijn borstvoeding te verbeteren. Ze benadrukte het belang van borstvoeding als bindende factor met mijn kind.




Ik heb ook professionele hulp gehad om deze fase te overwinnen. Na enkele maanden kon ik emotioneel dichterbij mijn dochter komen. Stap per stap hebben we de borstvoedingsproblemen die we hadden, overwonnen. Er kwam een moment, toen ik aan het borstvoeden was, dat ik naar haar kon kijken en voelen dat dit kleine wezentje alles voor mij was. Ik was daar om voor altijd van haar te houden.

LLL-medewerkers helpen ouders zoals Miriam die een postpartumdepressie ervaren, door empathisch te luisteren. Ze ondersteunen het belang aan het delen van hun gevoelens, zo vaak als dat nodig is. Op LLL-bijeenkomsten kunnen ouders luisteren naar de ervaringen van anderen. Ze kunnen leren hoe andere ouders hulp kregen van La Leche League en door konden gaan met het geven van borstvoeding. Het is belangrijk om ouders te laten weten dat LLL-medewerkers er zijn om hen te ondersteunen en hen informatie te geven over waar ze terecht kunnen voor gespecialiseerde hulp.



LLL Today

 la leche league
international | lli.org

 news  resources  projects

Why Attend LLL Gatherings?

Waarom LLL-bijeenkomsten bijwonen?

Door Claude Didierjean-Jouveau, LLL France

Waarom zou je naar een LLL-bijeenkomsten gaan? Wat vind je dat je elders niet kunt vinden?

In een maatschappij waar bijna alle baby's borstvoeding kregen, zou er weinig of geen behoefte zijn aan steungroepen. In zo'n geval zou de maatschappij als geheel immers de steungroep zijn. Als je voor het eerst een kind ter wereld bracht, zou je al iemand borstvoeding hebben zien geven. Al van sinds je een kind was, zou je familieleden, burens, vrienden en collega's borstvoeding hebben zien geven. Omdat je anderen borstvoeding hebt zien geven, zouden je snel de juiste houdingen en ritmes hebben gevonden. Je zou je niet afvragen hoe het zat met de kwaliteit of kwantiteit van hun melk.

Integendeel, als je vrijwel nooit een baby borstvoeding hebt zien krijgen, voor dat je het zelf voor de eerste keer deed - wat het geval is voor de meerderheid van de nieuwe moeders in westerse samenlevingen - loop je het risico borstvoedingsgewoonten aan te nemen die rechtstreeks tot mislukking leiden.

Vandaar het nut van borstvoedingsgroepen voor lotgenoten, die al jarenlang worden erkend door internationale organisaties zoals UNICEF en WHO.

Op een LLL-bijeenkomst zal je allereerst informatie krijgen. Actuele, op onderzoek gebaseerde informatie over borstvoeding is belangrijk, of het nu het eerste kind is aan wie je borstvoeding geeft, de eerste keer dat je borstvoedingsproblemen hebt ondervonden, maar ook bij een tweede of derde kind als je niet dezelfde problemen wilt tegenkomen als eerst. Deze informatie is niet altijd elders beschikbaar of is van een andere aard.

Daarnaast kan je ervaringen horen van anderen met soortgelijke verhalen als dat van jou: vroeggeboortes, keizersnedes, tweelingen en andere minder vaak voorkomende situaties.

En bovenal: er wordt naar je geluisterd, zonder dat je wordt beoordeeld. Je wordt begeleid door leeftijdsgenoten die geen macht vertegenwoordigen, maar een soort broederlijke gemeenschap.

De basis van de LLL-bijeenkomsten is de peer-to-peer support. Dit betekent een luisterend oor, een glimlach van begrip, de geruststelling dat jouw situatie normaal is.

We leven in een maatschappij waarin het cultureel verwacht wordt dat je je baby meerdere nachten achter elkaar laat huilen zodat die zo snel mogelijk leert door te slapen, waarin ouders worden geadviseerd om hun baby zo snel mogelijk naar de opvang te sturen en terug te keren naar het 'gewone' leven, enzovoort. We horen vaak de vraag hoe men ervoor kan zorgen dat hun driemaand oude baby 's nachts niet meer wakker wordt. Men vraagt zich af of het wel normaal is dat hun baby zo veel vastgehouden wil worden en zo vaak de borst wil. Deze vragen komen niet zelden uit de omgeving. "Je hebt niet genoeg melk, probeer anders eens een fles"; "Je maakt je baby afhankelijk van jou, die gaat nooit zelfstandig worden".

Het ontmoeten van anderen die borstvoeding geven, van hun verhalen te horen, van baby's aan de borst zien gaan, zal een kersverse ouder geruststellen. Ze zullen er steun in vinden voor hun eigen borstvoedingsverhaal. Iemand anders horen zeggen: "Mijn baby deed dit vroeger ook, op dezelfde leeftijd", kan je perspectief veranderen, het is namelijk normaal babygedrag.

Het gebeurt vaak dat aan het begin van de bijeenkomst de aanwezigen een reeks vragen stellen over wat als problemen wordt aanzien. Zelfs als aan het einde van de bijeenkomst niet iedereen antwoord had op al diens vragen, zullen ze door delen van hun ervaring en door het luisteren naar die van anderen, toch inzichten hebben gekregen om ook andere obstakels te overwinnen. Misschien waren hun problemen eigenlijk helemaal geen problemen!

Luisteren, aanmoedigen om zelf de keuzes te maken die je wil, ... Ook als er geen directe oplossing is voor de problemen die je ervaart. Op een LLL-bijeenkomst vind je empathie en troost. Het simpele feit om erover te kunnen praten, met de zekerheid dat er naar je geluisterd wordt, kan je in staat stellen om verder te gaan.

Ouderschap en borstvoeding leer je door het te zien doen. Zonder voorbeelden zal het veel moeilijker verlopen. Ook als je maar één of twee mensen kent die ook borstvoeding geven, blijft je kennis beperkt. LLL is een internationale organisatie met heel veel leden en meer dan 50 jaar ervaring. De informatie en ondersteuning die wij bieden, is op basis van de ervaringen van duizenden en duizenden over de hele wereld. Het zijn tonnen aan ervaringen waarin je als ouder kan kiezen welke het meest bij jou en je baby past.

Niet iedereen durft al diens vragen aan een zorgverlener te stellen. Misschien uit angst om hun tijd te verspillen met een onbelangrijke vraag? Of uit angst niet begrepen te worden? Of misschien uit angst meteen medicatie voorgeschreven te krijgen?

Op een bijeenkomst zal je ervaren dat dit helemaal anders is. Als je op een bijeenkomst ervaart dat anderen ook met onzekerheden zitten, dan zal het de drempel verlagen om zelf ook die vraag te stellen waar je mee zit. Op bijeenkomsten wordt een heel brede waaier aan onderwerpen besproken: hoe je zelf voldoende rust kan vinden bij een pasgeborene, hoe je met de hand ook melk kan kolven, hoe de borstvoeding een onderdeel kan worden van je nieuwe dagelijkse leven, of je al die dingen nu echt niet mag eten, ...?

Door niet alle baby's op de bijeenkomst even oud zijn, hoor je ook alvast ervaringen voor later, waarop je je dan al kan voorbereiden. Er kan een zwangere aanwezig zijn, iemand die nog maar net borstvoeding geeft, iemand die een peuter aan de borst heeft, iemand die werken en borstvoeding combineert, ... Dat is de kracht van ervaring.

Empowerment

Als kersverse ouder ben je vaak kwetsbaar voor de meningen van anderen. Op een bijeenkomst kan je het zelfvertrouwen en de ondersteuning vinden om tussen al die meningen van de mensen uit je omgeving, je eigen weg te vinden. Doe dit, doe dat

niet, iedereen rondom jou heeft wel een mening over wat je zou moeten. Meestal is het ene 'advies' in strijd met het andere. LLL zal je nooit advies geven. Wat je zal horen zijn opties en mogelijkheden waaruit je zelf kan kiezen welke voor jou van toepassing zou kunnen zijn, welke voor jou en je baby zou kunnen werken. Jij bent DE expert van je eigen baby!

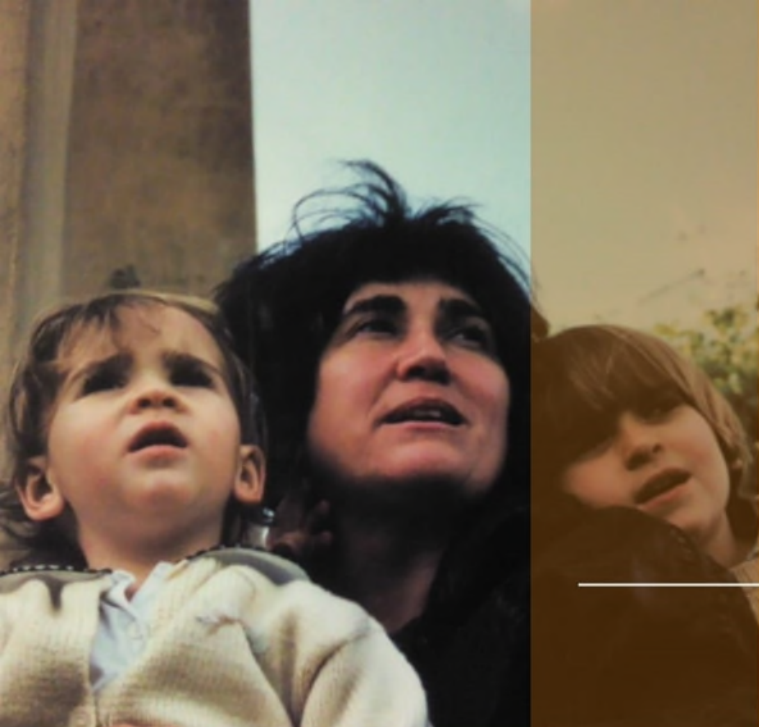
Door ook jouw ervaringen te delen met anderen, kan jij zo ook hen steunen in het zoeken van hun eigen weg. Dat is ook heel lonend!

Hoe werkt het?

Een bijeenkomst is geen opleiding of cursus. Het gaat om het delen van ervaringen. LLL-medewerkers zijn vrijwilligers die ook borstvoeding geven of hebben gegeven. Ze starten het gesprek op, begeleiden de discussies en zorgen ervoor dat iedereen die wil praten, dat ook kan doen. Ze zullen de onderwerpen aanvullen met informatie en iedereen aanmoedigen hun eigen weg te vormen en hun eigen keuzes te maken. LLL-medewerkers geven geen kant-en-klare antwoorden, maar helpen je om zelf een keuze te maken uit de ervaringen die gedeeld worden.

Ook LLL-medewerker worden?

Aspiranten (LLL-medewerkers in opleiding) bereiden zich niet alleen voor door te leren over borstvoeding en borstvoedingskennis op te doen. Ze volgen ook bijeenkomsten om de groepdynamiek te ervaren vanuit een ander standpunt, ze leren actief en empathisch luisteren. Het is de ervaring van het gevoel dat een bijeenkomst je biedt, die je leert waar de meeste nood aan is. Die weegt vaak harder door dan het van buiten leren van alle theoretische kennis die er over borstvoeding te vinden valt.



LLL Today



news resources projects

Breastfeeding and Work
Carla's Story: Adriana

Carla en Adriana – het effect van een Caloric Sandwich en poëzie

Door Carla, LLL Italië

Toen mijn dochter Adriana ongeveer zes maanden oud was, kreeg ik de kans om een boek te schrijven over een zeer beroemde dichter die al enkele jaren dood was. Ik moest onderzoek doen naar sporen die nog steeds bestonden in mijn stad en in mijn regio. Adriana was een nogal behoeftig kind en het was voor mij ondenkbaar haar enkele uren alleen te laten. Het was de winter van 2000, erg koud, en ik besloot haar mee te nemen terwijl ik door de steile straten van mijn stad liep, met mijn (bevroren) neus in de lucht, op zoek naar dingen die de dichter zou kunnen hebben gezien tijdens het schrijven van zijn gedichten. Een van de haltes die ik aandeed, was in een vallei richting de Povlakte, en het was zo koud dat de rivier een laag heel groen ijs was. Adriana zat in een draagzak, onder twee sjaals en een jas: ze had het warm, en mijn buik die contact met haar maakte was het enige dat warm was. Mijn handen, met de pen en het notitieboekje waarin ik aantekeningen maakte, waren helemaal bevroren, en bij een marktkraam kocht ik een broodje met salami (een heerlijke calorierijke salami). Na een interview met een leerkracht uit de plaatselijke lagere school, zal ik in een bar mijn dochter te voeden terwijl ik tegelijkertijd mijn notities aanvulde. Die namiddag heeft Adriana zo lang geslapen, dat ik nog steeds die calorierijke salami verdenk!

Het is mij gelukt om het boek in drie maanden te schrijven. Zelfs vandaag de dag, na zoveel jaren, begrijp ik niet hoe het mogelijk was dat Adriana en ik zulke verstandige dingen hebben schreven!

*Noot van de redactie: De "mysterieuze dichter" was Giorgio Caproni en het boek is "Van Arenzano tot Genua, en doorheen de vallei van de Trebbia, een gids voor de plaatsen gezongen door Giorgio Caproni" (*Da Arenzano a Genova, alla Val Trebbia, una guida ai luoghi cantati da Giorgio Caproni*)



LLL Today



news resources projects

Breastfeeding and Work
Carla's Story: Vittoria

Carla en Vittoria – Borstvoeding en werken

Door Carla, LLL Italië

Ik ben freelancer, dus ik moet meestal op zoek naar banen en samenwerkingen.

Toen mijn dochter Vittoria ongeveer vijf maanden oud was en ik lange tijd weinig hoop had iets te vinden, kreeg ik een job aangeboden als medewerker voor een multimediale CD-box over kunstgeschiedenis. Dit voorstel sprak me enorm aan. Het was ook echter een uitdaging, omdat het hoofdkantoor van het bedrijf in Reggio Emilia was, en ik in Genua woonde ... 146 kilometer er vandaan. Het leek bijna onmogelijk haalbaar.

Toch zijn we erin geslaagd - uiteraard dankzij het bestaan van de computer - om ons zodanig te organiseren dat één bezoek aan de redactie in Regio voldoende was. De rest van het werk deed ik online.

En Vittoria? Die ging twee maanden lang elke keer met mij mee. De eerste keer hield ik haar de hele dag bij mij en gaf ik haar borstvoeding op vraag. De tweede keer hadden mijn werkgevers een oppas gevonden die Vittoria telkens naar mij bracht voor een borstmoment.

De heen-en terugreis deed ik met de trein. Ik had een grote draagzak, dus waren we als het ware een simbiose.

Mijn werkgevers waren partners en hadden samen vijf kinderen. Hun flexibiliteit en begrip waren van cruciaal belang om deze job voor mij mogelijk te hebben gemaakt.



LLL Today



news resources projects

My Experience as a Leader Applicant
and New Leader with La Leche League

Mijn ervaring als aspirant en kersverse LLL-medewerker

Door: Jen Earl, LLL Groot-Brittannië

La Leche League (LLL) is vanaf het begin een groot onderdeel geweest van mijn borstvoedingsreis. Zoals veel nieuwe ouders had ik geen idee hoe borstvoeding er echt uit zou zien. Ik had het me dan ook helemaal anders voorgesteld dan mijn uiteindelijke ervaringen bij mijn eerste kind. LLL heeft me zowel online als persoonlijk ondersteund.

Mijn tweede kind werd geboren midden in de Covid-19-pandemie. In het VK was face-to-face-ondersteuning (in alle aspecten) zo goed als stilgelegd vanwege wettelijke beperkingen op bijeenkomsten. Ondanks dat ik geen enkel persoonlijk contact had, voelde ik me toch goed ondersteund door LLL.

Het was pas later dat ik voldoende kon terugblikken op het geven van borstvoeding tijdens Covid. Bij een lokale natuurgroep, raakte ik in gesprek met één van de LLL-medewerkers die mij hadden gesteund (we hadden elkaar nog nooit persoonlijk ontmoet vanwege de pandemie). Ik besloot die dag dat ik niets liever wilde dan ook anderen steunen. Ik stuurde dat weekend een e-mail om meer te weten te komen over het worden van een LLL-medewerker.

In het begin voelde ik me een beetje afgeschrikt over de aspirantenprocedure. Ik was zeer opgewonden en gretig, maar toch voelde het in het begin als een onmogelijke opgave. Hoe kon ik het allemaal gebolwerkt krijgen, terwijl ik ook werkte en ouder was van twee kleine kinderen?

Mijn CLA (Coordinator of Leader Accreditation) bij LLL en mijn ondersteunende LLL-medewerker waren geweldig tijdens mijn sollicitatiewerk. Mijn CLA woont niet in het VK, dus we hebben elkaar nooit persoonlijk ontmoet, maar toch had ik het gevoel dat we elkaar al heel ons leven kenden, op wie ik kon vertrouwen en die me aanmoedigde.

Mijn grootste uitdaging was het combineren van ouderschap met de aspirantenprocedure. LLL erkent het belang van gezinsleven en mijn gezin stond altijd op de eerste plaats. Er was nooit enige druk om werk binnen een bepaald tijdsbestek af te ronden.

Er waren verschillende momenten in mijn traject waarop ik me afvroeg of ik door moest gaan. Ik maakte me zorgen of ik 'goed genoeg' zou zijn om een LLL-medewerker te zijn. Ik was bang dat ik niet 'alles' zou weten tegen de tijd dat ik mijn aanvraag had afgerond. De LLL-medewerkers die mij steunden waren zo deskundig, geduldig en inspirerend. Ik vroeg me af hoelang het zou duren om me ook zo te voelen. Ik realiseer

me nu dat er geen LLL-medewerker is die alles weet over borstvoeding. We zijn allemaal op een reis en leren van elkaar terwijl we gaan. Mijn leerproces is nog niet afgelopen nu ik een LLL-medewerker ben. Ik ben wil en zal continu blijven leren.

Als nieuwe LLL-medewerker heb ik enorm veel steun gehad van twee lokale LLL-medewerkers. Ik weet ook dat ik fantastische steun zal krijgen van LLL als organisatie. Ik kan op elk moment vragen mailen. We hebben ook een Leaders' Facebook-groep waar ik volledig vertrouwelijk vragen kan stellen aan andere LLL-medewerkers.

Ik ben er erg trots op dat ik een LLL-medewerker ben geworden. Ik vind het geweldig om ouders persoonlijk en online te ondersteunen. Het is mooi om alle persoonlijke borstvoedingservaringen te horen, en ik hoop op deze manier nog lange tijd gezinnen te kunnen blijven ondersteunen.




Als je dit leest en je afvraagt of LLL-medewerker worden iets voor jou is, raad ik je aan om eens te praten met je lokale LLL-medewerker. Het is een van de beste dingen die ik ooit heb gedaan. Het bijwonen van de LLLGB National Conference online als nieuwe LLL-medewerker en luisteren naar de lezingen voelde heel bijzonder. Wat een geweldige organisatie om deel van uit te maken!

Opmerking van de redactie: voor informatie over hoe u LLL-medewerker kan worden, zie: <https://lalecheleague.be/shop/pdf/lll-medewerker-words-pdf/>.



LLL Today

 la leche league
international llli.org

 news  resources  projects

*M
Ph*

Photo Gallery: Matthieu Heime

Fotogallerij

Matthieu heeft kinderen. Hij is opgeleid als kinderverpleegkundige. De afgelopen twintig jaar heeft hij gewerkt op kraamafdelingen, neonatologieafdelingen en kinderafdelingen spoedeisende hulp. Hij komt natuurlijk veel in contact met ouders en kinderen.

Fotografie stelt hem in staat om even afstand te nemen van zijn emotioneel geladen professionele leven. Hij vindt het vooral leuk om te benadrukken wat vaak verborgen wordt gehouden of taboe is. Zo fotografeert hij bijvoorbeeld borstvoeding, postpartum, zwangerschap en geboorte. Maar ook het lichaam in al zijn diversiteit, ver weg van de clichés die op sociale netwerken worden verspreid.

Hij beoefent wat hij "fototherapie" noemt. Het doel van fototherapie is om het zelfvertrouwen bij de gefotografeerde te herstellen, dat vaak is beschadigd na de bevalling en tijdens de postpartumperiode. Zijn foto's van borstvoeding creëren een positief beeld van waar een lichaam kan doen voor hun baby.

Om het werk van Matthieu te ontdekken, bezoek je zijn [website](#) of [Instagram-account](#).



