



# NACHTVOEDINGEN

'En, slaapt ie al door?' is een veelgehoorde vraag aan nieuwbakken ouders. Maar hoe normaal is doorslapen eigenlijk?

En hoe voorkom je dat ouders door nachtvoedingen uitgeput raken? Tekst: Ingeborg Hoogsteen

Frequent voeden, ook 's nachts, is belangrijk is voor zowel moeder als kind, aldus lactatiekundige en psycholoog Femke van Roozendaal-Hendriks tijdens het congres van de Samenwerkende Borstvoedingsorganisaties 'Borstvoeding blijft'. 'Nachtvoedingen zijn belangrijk voor de lichamelijke behoeften van de baby, voor z'n hersenontwikkeling en de behoefte dicht bij z'n moeder te zijn. Bij de moeder zorgen nachtvoedingen voor een hogere prolactinespiegel, een verhoogde melkproductie, verlaagde vruchtbaarheid en een betere kwaliteit van slaap.' Nachtvoedingen hebben dus

een duidelijke functie, maar na een paar weken komen die in een heel ander daglicht te staan als ouders worden geconfronteerd met de vraag: 'en, slaapt ie al door?'

## SPECTACULAIR

'Het lijkt wel een wedstrijd', zegt Annette Drop, lactatiekundige IBCLC in Delft. 'Hoe sneller je kind doorslaapt hoe beter. Maar de meeste baby's slapen niet door.' En dat is maar goed ook. Baby's maken een spectaculaire groei door. Zo verdubbelt hun geboortegewicht in 4-5 maanden en verdriedubbelt

het in 12 maanden. Ook de hersenen groeien en ontwikkelen zich spectaculair. Om al die groei mogelijk te maken, hebben baby's frequente voedingen nodig. Overigens slapen veel volwassenen ook niet de hele nacht door. 'Als ouders accepteren dat 's nachts wakker worden normaal is en erbij hoort, dan hebben ze het een stuk makkelijker. Want ook als de baby 's nachts geen voeding meer krijgt, betekent dat niet het einde van gebroken nachten. Kinderen worden regelmatig 's nachts wakker. Denk aan tandjes die doorkomen, kinderziektes of nare dromen.'



Deze serie gaat over borstvoeding. Heb jij een vraag over borstvoeding? Stuur dan een e-mail naar: [kraamsupport@y-publicaties.nl](mailto:kraamsupport@y-publicaties.nl).

## UITGEPUT

Jonge ouders die 's nachts een paar keer wakker worden gemaakt door een hongerige baby lopen al snel slaaptiekort op. Zeker als er overdag gewerkt moet worden kan dit een zware belasting zijn. Drop: 'Om niet volkomen uitgeput te raken is het belangrijk dat ouders, of in ieder geval de moeder, 's avonds op tijd gaan slapen, bijvoorbeeld al voor de laatste voeding. Ook kunnen ouders beter 's nachts niet op de klok kijken. Dan denken ze: oei, is het al vijf uur? Ik moet er over twee uur alweer uit. Dat zorgt voor spanning en frustratie waardoor het langer duurt voordat ze weer in slaap vallen. Ik adviseer: draai de wekker om en denk niet na over de gemiste uren slaap.'

## BIJ ELKAAR

In de kraamweek kan het nodig zijn om de baby 's nachts voor een voeding te wekken, maar als de borstvoeding goed op gang is, melden baby's zich meestal vanzelf. Uit onderzoek blijkt dat nachtvoedingen het beste werken als moeder en baby 's nachts bij elkaar blijven. Omdat de moeder dichtbij is hoeven baby's niet helemaal wakker te worden en te gaan huilen om een reactie te krijgen. Ook de moeder hoeft zo niet helemaal wakker te worden.

## VEILIG SAMEN

Samen met een kind in één bed slapen is, zeker in de eerste vier maanden, een risicofactor voor wiegendood. Het kind kan het te warm krijgen door het dekbed, tussen matrassen bekneld raken, uit bed vallen of met zijn gezichtje tegen kussens aandrukken. Bovendien kan een

slapende ouder op het kind rollen. 'Geef ouders daarom goede informatie en adviezen over hoe ze veilig samen kunnen slapen. Bijvoorbeeld door een co-sleeper te adviseren, waarbij je een kinderbedje aan je eigen bed vastzet. Of door de wieg met je baby erin naast het bed te zetten. Ouders maken het zich onnodig moeilijk door de baby niet bij zich te laten slapen. Sommige ouders gaan 's nachts zelfs beneden op de bank voeden. Geef ouders tips om het zich zo makkelijk mogelijk te maken. Leg bijvoorbeeld luiers en billendoekjes binnen handbereik zodat ze de baby 's nachts kunnen verschonen zonder uit bed te hoeven. Tip de moeder dat ze voordat ze gaat voeden eerst zelf naar het toilet gaat om te plassen. Dan kan ze na de voeding meteen weer gaan slapen. Probeer verder 's nachts zo weinig mogelijk licht te gebruiken, alleen een klein bedlampje of zaklampje. Gedempt licht zorgt

dat je gemakkelijker weer in slaap valt.' De lactatiekundige adviseert ook de vaders bij de nachtvoedingen te betrekken. 'Hij kan de baby verschonen of terugleggen in bed, waardoor het voor moeder minder zwaar is.'

## VROEG NAAR BED

Volgens Drop wordt er verschillend over nachtvoedingen gedacht. 'Zo krijgen sommige ouders te horen dat ze een fles kunstvoeding moeten geven. Dit advies is nadelig voor de melkproductie. Als een moeder de nachtvoedingen erg zwaar en vermoeiend vindt, adviseer haar dan om overdag zo veel mogelijk te rusten als de baby slaapt, of om extra vroeg naar bed gaan zodat ze voor de laatste avondvoeding al een paar uur heeft geslapen. Eventueel zou de moeder voor 't slapengaan kunnen kolven zodat haar man die afgekolfde borstvoeding kan geven.'

## Meer informatie:

- [www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/nachtvoedingen.html](http://www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/nachtvoedingen.html).
- [www.lalecheleague.nl/Nachtvoedingen/Dossier-Nachtvoedingen-en-slapen.html](http://www.lalecheleague.nl/Nachtvoedingen/Dossier-Nachtvoedingen-en-slapen.html).

## Tips

- Laat de moeder het zich 's nachts zo makkelijk mogelijk maken;
- Geef de ouders een reëel beeld over nachtvoedingen en doorslapen;
- Laat de baby dicht bij de ouders slapen;
- Betrek de vader bij nachtvoedingen;
- Laat de ouders praktische ondersteuning zoeken in hun omgeving waardoor ze overdag wat extra kunnen uitrusten.

Foto: iStockphoto