

Nachtvoedingen?!

En...slaapt je kindje al door? Een vraag die we vaak horen stellen aan jonge moeders en vaders. En wanneer het antwoord ontkennend is volgen er vaak een rij van vele tips en adviezen hoe je er dan wel voor kan zorgen dat je kindje doorslaapt. Maar even een andere vraag... is het dan zo normaal dat een jong kind de hele nacht doorslaapt? In dit artikel geven we je antwoord op deze laatste vraag. Genoeg stof om het gesprek over een andere boeg te gooien.

Kenmerken van een baby

- Een baby kan zichzelf slecht op temperatuur houden. Daarom heeft het huid-op-huid contact met de moeder nodig voor een goede regulatie van de temperatuur, maar ook voor een rustige ademhaling en een goede zuurstofopname.
- De snelgroeibende hersenen van een pasgeborene hebben continue glucose nodig. Frequent voeden zorgt voor een continue aanvoer van melksuikers.
- Een baby heeft een gefragmenteerde slaap, dat wil zeggen, een snelle afwisseling tussen 'actieve' en 'rustige' slaap.
- Externe prikkels zoals dag- en nachtlicht hebben nog geen invloed op een pasgeboren baby. Dat begint pas vanaf twee à drie maanden te komen.
- Borstgevoede baby's hebben een korter slaappatroon dan baby's die kunstvoeding krijgen, ze zijn dus ook vaker wakker.
- Tot één jaar hebben baby's een andere slaapcyclus dan volwassenen. 'Doorslapers' zijn 'self-soothers'; deze kindjes hebben zichzelf aangeleerd om weer in slaap te vallen.

Kenmerken van moedermelk

- Moedermelk bevat veel lactose (galactose en glucose), deze suikers worden snel in het bloed opgenomen.
- De opslagcapaciteit wisselt van vrouw tot vrouw (75 – 380 gram per borst). Een lage opslagcapaciteit betekent vaker voeden.
- De melatoninespiegel (slaaphormoon) in moedermelk is 's nachts hoger.
- Moedermelk is licht verteerbaar: na 1 -1,5 uur is het maagje van de baby alweer leeg.
- Moedermelk heeft een laag eiwit- en vetgehalte in vergelijking met de melk van verschillende zoogdieren. Dit vraagt om klokjerend voeden.

Het belang van nachtvoedingen voor de baby

- Een pasgeboren baby heeft een heel klein, stug maagje en kan maar weinig voeding per keer verwerken. Dit betekent dus vaak voeden, ook 's nachts.
- Doordat de hersenen van een baby continue glucose nodig hebben, betekent een lange onderbreking in de voedingen, en dus in de suikertoevoer, een korte onderbreking in de hersengroei.
- Een baby heeft behoefte aan nabijheid en huidcontact. Dit betekent veiligheid voor het kindje. Gebleken is dat voeden op verzoek, het huilen vermindert.
- Nachtvoedingen helpt wiegendood voorkomen, doordat de baby in nabijheid van ouders is en regelmatig wakker wordt om te zuigen.

Het belang van nachtvoedingen voor de moeder

- Frequent voeden zorgt voor hogere prolactinespiegels en dus voor meer melkproductie.
- Nachtelijk voeden stelt de terugkeer van de menstruatie en de vruchtbaarheid uit. Door deze natuurlijke manier van geboortebepaling, krijgt het lichaam van de moeder meer tijd om te herstellen
- Het hormoon Oxytocine (laat de melk toeschieten) zorgt voor een snel vervolg van de slaap, het geeft een gevoel van rust.
- Samen in één bed slapen, zorgt voor dezelfde slaapcyclus van moeder en baby. Hierdoor wordt de moeder wakker op een voor haar gunstig moment.

- Het hormoon Prolactine (zorgt voor melkmaak) verhoogt de kwaliteit van de slaap van de moeder. Ze heeft meer perioden van *diepe* slaap in vergelijking met vrouwen die geen borstvoeding geven.

Wat zien we in de praktijk?

Uit vier verschillende onderzoeken met volledig op verzoek gevoede baby's blijkt het volgende:

- Baby van zes maanden oud krijgen nog één tot drie nachtvoedingen (tussen 22.00-6.00 uur), de langste tijd tussen de voedingen is zes uur.
- In de eerste zes maanden neemt het aantal (nacht)voedingen niet af.
- 20% van dagelijkse melkconsumptie vind plaats in de nacht, zelfs nog bij tien maanden oude baby's.
- Nachtvoedingen worden niet veroorzaakt door een lage opslagcapaciteit van de moeder, maar door het gewenste voedingspatroon van de baby.

Veel gehoorde maatschappelijke opvattingen

- Doorslapen in een eigen bedje is het wenselijke gedrag voor een baby.
- Een baby moet leren om zelfstandig in slaap te vallen.
- Nachtvoedingen zijn voornamelijk nodig voor hele jonge baby's.
- Het aantal voedingen neemt geleidelijk aan af en het is wenselijk dat er regelmaat is in de voedingen.
- Het aan de borst troosten van een huilende baby is verwennen.

Gevaren van deze opvattingen

- Moeders stoppen snel met nachtvoedingen, waardoor de melkproductie afneemt.
- De moeder krijgt vanuit haar omgeving weinig steun voor vermoeidheid, want het is haar eigen keuze om nog nachtvoedingen te geven.
- De moeder krijgt adviezen die haaks staan op de behoeften van de baby.
- De moeder kiest ervoor om op schema te voeden in plaats van op verzoek.
- Nachtvoedingen worden onnodig zwaar, want de moeder krijgt vanuit haar omgeving het idee dat het niet normaal is om 's nachts samen te slapen én te voeden.

Veilig samen slapen en voeden

- Leg een baby altijd op de rug te slapen.
- Zorg dat het kindje het niet te warm krijgt en laat het altijd onder een eigen dekentje slapen.
- Erg handig is een co-sleeper: een wieg of ledikantje aan het ouderlijk bed vast.
- Ouders mogen niet roken en geen alcohol of medicijnen gebruiken die invloed hebben op het bewustzijn.
- Een baby mag niet in een waterbed bij de ouders slapen.



Praktische tips aan ouders

- Leer liggend voeden en eventueel doordraaien naar de bovenste borst.
- Denk na over de voordelen van rooming-in of bedding-in.
- Leg 's nachts alles bij de hand op het nachtkastje, zoals een luier, doekjes, ect.
- Verschoon 's nachts alleen een poepluier, liefst vóór de voeding.
- Zorg voor een klein lampje en geen klok.
- Slaap ook overdag en ga 's avonds vroeger naar bed.
- Betrek je echtgenoot bij de borstvoeding: zijn steun is essentieel!

- Stel je verwachtingen met betrekking tot de nachtrust bij. Acceptatie van een onderbroken nachtrust helpt tegen frustraties.
- Zoek ondersteuning bij andere voedende moeders, via Borstvoedings koffieochtenden of bijeenkomsten van de borstvoedingsorganisatie (La Leche League of Vereniging Borstvoeding Natuurlijk) bij u in de buurt. www.borstvoeding.nl

Wanneer je meer wil lezen over dit thema: www.borstvoeding.com/aanverwant/samen-slapen/nachtvoedingen.html.