

NACHTVOEDING? HOU HET EENVOUDIG...

Dat je baby de eerste weken/maanden nachtvoedingen nodig heeft, is een feit waar je niet onderuit kan. Dit kan best vermoeiend zijn.

Weet dat nachtvoedingen een functie hebben. Ze beschermen je baby, net zoals borstvoeding, tegen wiegendood. Nachtvoedingen zorgen er namelijk voor dat het bloedsuikergehalte van je baby op peil blijft en dat je baby niet in een (te) diepe slaap geraakt.

Enkele tips voor vlotte en aangename(re) nachtvoedingen

- Laat je baby de eerste zes maanden bij jou in de kamer slapen. Liefst in een bedje naast jouw bed. Zo hoor je de eerste hongersignalen en kan je je baby rustig voeden. Wist je dat het slapen in dezelfde kamer je baby beschermt tegen wiegendood? En wist je dat er een bedje bestaat dat je aan jouw bed kan vastmaken? (co-sleeper)
- Je kan gerust voeden in jouw bed en de baby daarna terug in zijn bedje leggen.
- Maak een duidelijk onderscheid tussen de dag en de nacht: vermijd veel licht en doe enkel het hoogstnoodzakelijke: borstvoeding geven.
- 's Nachts hoeft je baby niet geanimeerd te worden. Zo leert je baby een onderscheid te maken tussen de dag en nacht.
- Een nieuwe luier is vaak niet nodig. Als je baby zou doorslapen, zou je hem ook niet wakker maken om hem te verschonen.
- Probeer jezelf zoveel mogelijk in 'slaapmodus' te houden. Wist je dat het borstvoedingshormoon oxytocine je slaperig maakt en zorgt dat je dieper zal slapen? En net die diepe slaap zorgt ervoor dat je een uitgerust gevoel krijgt.
- Vóór je gaat slapen een hapje en een drankje klaarzetten naast je bed, maakt het voeden wat aangamer.
- Neem voldoende rust overdag en slaap mee met je baby.

Meer 'eerste hulp bij borstvoedingsvragen?' www.dewieg.be

© Expertisecentrum Kraamzorg 'de wieg',
een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw, april 2017