



Jaargang 2, nr. 1, maart 2009  
Laatst gewijzigd: december 2020

## 's Nachts borstvoeding geven

*Lidwine Schoonhoff, preverbaal logopedist | borstvoedingsdeskundige*

*De laatste tijd krijg ik veel vragen van moeders over het geven van nachtvoedingen. Is het normaal dat mijn kindje 's nachts nog wakker wordt en komt voor de voeding? Op welke leeftijd kan ik mijn kindje leren doorslapen? En hoe kan ik dat het beste aanpakken? Reden waarom ik eens in de literatuur ben gedoken en een aantal wetenschappelijke onderzoeken erop nageslagen heb. Op een aantal veel gestelde vragen zal ik hier antwoord geven.*

### Waarom vraagt mijn kindje 's nachts om één of meer voedingen?

Een baby heeft 's nachts mogelijk één of meer borstvoedingen nodig om te voorkomen dat zijn bloedsuikerspiegel te ver daalt, dat hij uitdroogt of onderkoeld raakt. Hij kan ook 's nachts borstvoeding nodig hebben om hem voldoende tegen infecties te beschermen, om genoeg voeding te krijgen, om zijn lichaamsprocessen met jouw hormonen te ondersteunen en om hem te helpen ontspannen en slapen.

### Moet ik mijn kindje 's nachts wakker maken voor een voeding?

Als je kindje goed groeit, niet wordt ingebakerd, geen fopspeen heeft en bij je op de kamer slaapt, hoef je een gezond op tijd geboren kindje na de kraamtijd 's nachts niet wakker te maken voor een voeding. Als je 's nachts wakker wordt met volle borsten, kun je je kindje toch even bij je laten drinken. Je hoeft je kindje dan niet wakker te maken. Veel kindjes drinken dan goed zonder helemaal wakker te worden. We noemen dit ook wel "voeden op verzoek van de moeder".

### Is het ook goed voor mij om 's nachts borstvoeding te geven?

Ja, als je 's nachts geen borstvoeding geeft of de tijd tussen twee voedingen probeert te rekken, kunnen je borsten overvol raken. Hierdoor kan het moeilijk zijn voor je kindje je borsten goed leeg te drinken en kun je last van verstopte melkkanaaltjes of

zelfs een borstontsteking oplopen. Als er 's nachts steeds lange perioden tussen de voedingen inzitten, kan je melkproductie achteruit lopen. Bovendien slapen de meeste moeders 's nachts weer sneller in als ze borstvoeding hebben gegeven dan dat ze op een andere manier hun kindje proberen in slaap te laten vallen (zoals rond lopen, liedje zingen, over 't bolletje aaien, etc).

## Moet ik de nachtvoedingen afbouwen?

Nee, één of meer nachtvoedingen zijn goed voor de melkproductie, je borsten en je kindje. Op het moment dat je kindje niet meer afhankelijk is van moedermelk en je dat graag wilt, kun je overwegen je kindje 's nachts op een andere manier in slaap te laten vallen.

Als je ervoor kiest om je kindje 's nachts door te laten slapen, dan is het volgende boekje een aardige leidraad hierbij: "Slaapproblemen de baas, een handleiding voor als je kind niet wil slapen", geschreven door Drs. J.I. Sagasser, Klinisch Pedagoog, uitgegeven door de OPVON Opvoedingsondersteuning te Houten.

Voor vragen over het 's nachts door laten slapen van je kindje kun je ook terecht op het consultatiebureau.

## Hoeveel moedermelk drinkt een kindje 's nachts?

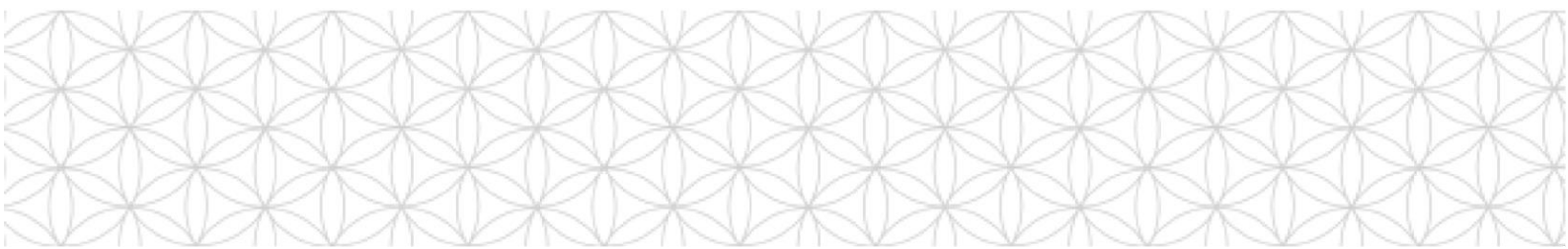
Het percentage moedermelk dat een kindje 's nachts drinkt, varieert aanzienlijk. Uit een onderzoek kwam naar voren dat in een nacht van twaalf uur, kindjes die tussen één en zes maanden oud waren gemiddeld 41% van hun moedermelk dronken. Bij kindjes van vier maanden oud lag dit tussen de 12% en 54% en bij kindjes in de leeftijd van een half jaar tot anderhalf jaar tussen de 28% en 63%. Zo drinken veel kindjes 's nachts een belangrijk aandeel van hun moedermelk en brengen ze mogelijk een groot deel van de nacht door met drinken, vooral als ze samen met hun moeder slapen.



## Hoe ouder, hoe minder nachtvoedingen?

Veel mensen gaan ervan uit dat het aantal borstvoedingen en de hoeveelheid moedermelk die een baby 's nachts drinkt kleiner wordt naarmate hij ouder wordt. Sommige onderzoeken laten zien dat in de loop van de eerste twee levensmaanden het aantal borstvoedingen 's nachts daalt. Daarna blijft het aantal nachtvoedingen gelijk of stijgt zelfs. We zien regelmatig dat kindjes 's nachts weer of meer om een voeding vragen zo rond een maand of drie. Dit is vaak het moment dat moeders overdag weer gaan werken. Overdag zijn de kindjes op die leeftijd meer afgeleid en gunnen zich nauwelijks de tijd om te drinken, maken rond die leeftijd een groeispuurt of ze vinden de verpakking van hun mamma veel leuker en drinken 's nachts als hun mamma weer ter beschikking is. Het is goed mogelijk dat een kindje 's nachts nog één of meer borstvoedingen drinkt, nadat hij overdag is gespeend.

## Hoeveel nachtvoedingen krijgen kindjes?



Dit varieert heel veel en hangt af van hoe je de 'nacht' definieert. Begint de nacht wanneer de baby 's avonds in zijn bedje wordt gelegd, of op het moment dat de mamma zelf naar bed gaat? In het eerste geval kom je al snel op een nacht van tien uur, waarbij baby's van twee weken tot een jaar oud gemiddeld zes borstvoedingen per nacht blijken te krijgen. Stopt de nacht wanneer het licht begint te worden, of stopt hij pas op het moment waarop de mamma op had willen staan? In dat laatste geval krijgt 92% van alle baby's tot zes maanden nog minimaal één keer per nacht borstvoeding. Uit Nederlands onderzoek blijkt zelfs dat kinderen tot twee jaar oud gemiddeld twee tot drie keer per nacht borstvoeding krijgen.

## Nachtvoedingen?



## Hoe doe jij dat?

### *Nachtvoedingen zijn voor mij prima!*

*Patricia van der Heyden*

Op het moment dat ik 's avonds thuis kom hoor ik door de deur al 'mama, mama'. Daarna twee stevige armpjes om me heen en een stralend snoetje dat me aankijkt. En dan... de vaste vraag 'Mama, drinken'. Hubert drukt zijn neusje tegen m'n nek. 'Kom boef, loop maar naar boven, in bed en dan mag je drinken bij mama'. In het grote bed met zijn kikker en eigen kussentje. Dicht tegen me aan. Nog even kletsen en dan een lang 'Maaamaaa, drinken!'. Hubert klapt met zijn handje tegen mijn borst als teken dat hij nu lang genoeg heeft gewacht. Heerlijk drinken. En daarna valt hij als een roos in slaap. Soms na het drinken nog even kroelen met papa, maar meestal is Hubert loom van het drinken, heeft hij een warm buikje en slaapt hij zalig. Om na ongeveer drie uur (het is dan ongeveer half elf/elf uur) weer wakker te worden voor een volgende borstvoeding. Ik maak me dan al klaar om naar bed te gaan. 'Mama, drinken. Mama drinken'. Tijd voor voeding, troost, beschutting, warmte, speciaal momentje. Ach, wat je het ook wilt noemen. Hubert drinkt beide borsten leeg en valt weer gelukkig in slaap.

Bij een goede nacht slaapt hij door tot een uur of vier in de nacht voor de volgende voeding. Daarna rond een uur of zes de laatste ochtendvoeding (indien ik werk). Opstaan, ontbijten en om zeven uur rijden we richting Huub zijn tante, want die brengt hem naar de kinderopvang. Soms wil hij tegen zeven uur nog een voeding, dus dan zijn we later. Ja, het is op vraag!

Ik had het dus over een goede nacht, maar er is ook een andere variant. Als Hubert last heeft van een verkoudheid, niet zo lekker is of last heeft van een 'sprongetje' dan komt hij 's nachts vaker en wil hij ook vaak langer drinken. In het 'slechtste' geval komt Hubert, na het naar bed brengen rond half acht, om de twee uur (tot de volgende ochtend). Soms heb ik dan het gevoel dat hij heel de nacht aan het lurken (=drinken) is. Midden in de nacht werd ik een keer wakker en manlief zei 'Je moet niet overdrijven. Het is niet heel de nacht. Hij heeft enkel van elf tot één uur achtereen aan de borst gelegen'. Samen moeten we er dan maar om lachen en verschonen Huub zijn luier, anders redt de luier het niet tot de volgende morgen. Ik geef toe soms heb ik het gevoel dat ik er helemaal door heen zit. Een paar nachten geleden zei ik 'Huub de melk is op, ga slapen!'. Hubert keek me aan, schudde zijn hoofd en pakte de borst vol in zijn mond. En ik hoorde 'klok, klok' van de melk. Ik wilde even niet meer, maar daar hadden Hubert en mijn borsten geen boodschap aan. Af en toe snap ik niet waar al die melk vandaan komt. Maar het is er en Hubert drinkt er goed van!

Eerst dacht ik nog 'o, als hij overdag veel bij me drinkt, dan slaapt hij 's nachts wel door'. Haha! Verkeerd gedacht. Hij blijft 's nachts net zo veel drinken.

Hubert slaapt bij ons in bed. Het is er ingeslopen. Al hoewel...we waren er zelf bij. Ik maak lange dagen (vier keer negen uur plus ongeveer twee uur reistijd op een dag) en mijn man Pim staat om half vier 's nachts op om naar het werk te gaan. Op een gegeven moment wil je gewoon slapen en kan en wil je het niet meer opbrengen om hem naar zijn eigen bed te brengen. Door de (negatieve) reacties van derden of als je een zware nacht hebt gehad ga je wel eens twijfelen Maar we weten nu dat dit een prima oplossing is voor ons.

Op sommige momenten heb ik het zelfs niet meer door dat Hubert 's nachts drinkt. Hij zoekt mijn borst en drinkt. Als Hubert niet goed bij de gewenste borst kan dan geeft hij een duw of por, waarna ik automatisch in de goede drinkstand ga liggen.

Vreemd genoeg valt de moeheid mee. Ik denk dat dat mede komt doordat hij bij ons slaapt. Ik slaap vaak tijdens het voeden gewoon door. Het is eigenlijk ook geen voeden meer. Huub pakt gewoon wat hij denkt nodig te hebben.

Hoe langer ik nu borstvoeding geef, hoe relaxter het wordt. Ik denk zelf dat de nachtvoedingen hebben gezorgd voor behoud van mijn borstvoeding. Op de dagen dat ik werk geef ik geen borstvoeding. Vanaf de achtste maand kolf ik ook niet meer. Op de dagen dat ik er wel ben (woensdag, weekend, vakanties) dan geef ik



weer geheel op vraag. Die borsten zijn me toch flexibel!

Soms is het zwaar, maar ik ben ontzettend blij dat ik 's nacht borstvoeding kan geven. Enge dromen, groeipijntjes, koorts of dorst. Borst er in en een tevreden kind. En een tevreden mama en niet te vergeten, een tevreden papa. Papa kan daardoor ook doorslapen. Ik weet waarvoor ik het doe. Als ik naar mijn mooie manneke kijk, dan is er geen twijfel. En moeders die trotse verhalen hebben over hoe geweldig hun kind al vanaf maand zoveel doorslaapt.... Ach die krijgen hun portie nog wel. Hubert is ondertussen 19 maanden en heeft nog geen nacht doorgeslapen en dat is prima!!!

