

’s Nachts voor je baby zorgen

Een richtlijn voor ouders

babyfriendly

‘s Nachts voor je baby zorgen

Een baby krijgen en ouder worden is een hele bijzondere tijd. Je baby leren kennen en leren voor haar behoeften te zorgen, kan een van de meest bijzondere ervaringen zijn van je leven. Het kan echter ook uitdagend zijn, vooral als jij moe bent en hij wakker is en ’s nachts honger heeft. Het is misschien een geruststellende gedachte dat het zowel normaal als belangrijk is dat je baby ‘s nachts gevoed wil worden. Baby’s groeien snel in de eerste weken en maanden van hun leven en hebben een klein maagje. Daarom moeten ze dag en nacht eten om in die behoefte te kunnen voorzien.

Hoewel het frustrerend kan zijn wanneer je ’s nachts wakker wordt gemaakt, kan het ook een heerlijke rustige tijd zijn om samen met je baby te zijn, niet afgeleid door de drukte van overdag.

Baby’s vertrouwen op de veiligheid en troost om dicht bij hun ouders te zijn en hebben dit zowel ’s nachts als overdag nodig.

Uitrusten

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat alles en iedereen om je heen je helpt zo veel mogelijk rust te krijgen. Houd de kamer zo donker mogelijk. Het licht aandoen maakt iedereen wakker en is meestal niet nodig als je je baby voedt of troost.



Houd je baby dichtbij je. De veiligste plek voor je baby om te slapen is in een bedje naast je bed. Dit betekent dat je je baby kunt horen en kun reageren op haar behoeften voordat je baby begint te huilen of onrustig raakt. En zo kun je je baby pakken zonder dat je hoeft op te staan. Probeer je baby niet teveel prikkels te geven. Zodra je baby wakker begint te worden, bied dan meteen een voeding aan. Zo hoeft je kindje niet te gaan huilen of overstuur te raken. Praat met een zachte, kalme stem en verschoon de luier alleen dit echt nodig is.

Borstvoeding

Veel vrouwen kiezen ervoor om hun baby te voeden terwijl ze in bed liggen. Vraag je verloskundige of kraamverzorgende te helpen een veilige en comfortabele positie te vinden. Ook de verpleegkundige van het consultatiebureau kan je daarbij helpen.

Vroege hongersignalen

- Aan de vingers sabbelen
- Onrustigheid
- Geluidjes maken



Tips voor partners

- Zorg dat je partner comfortabel is
- Geef haar dingen aan zodat zij die niet hoeft te pakken
- Zorg dat ze een glas water bij de hand heeft, borstvoeding geven kan dorstig maken
- Steun haar, borstvoeding is zowel belangrijk voor jullie baby(‘s) als voor de gezondheid van je partner.

Flesvoeding

Het is belangrijk om alles goed te regelen om onrust ‘s nachts te verminderen. Melkpoeder is niet steriel en kan voor infecties zorgen als je dit van tevoren klaar maakt. Volg voor het van tevoren klaarmaken van flesvoeding de instructies op de site van het Voedingscentrum.

Je kunt er ook voor kiezen om ’s nachts kant en klare flesvoeding te gebruiken.

Vraag je verloskundige, kraamverzorgende of verpleegkundige van de JGZ voor meer informatie over het veilig klaarmaken van flesvoeding.

Dwing je baby nooit om meer te drinken dan zij nodig heeft. Baby’s slapen niet per se langer met een volle buik. Teveel voeding kan ervoor zorgen dat je kindje last krijgt van haar buik en daardoor kan je baby onrustig worden. Ook kan het later zorgen voor overgewicht. Voeg geen ontbijtgranen of andere papsoorten toe aan de voeding. Je baby kan dit nog niet verteren. Volg altijd de richtlijnen van de fabrikant met betrekking tot de verhoudingen en hoeveelheden.

Als je baby niet rustig wordt

Er kunnen momenten zijn dat je baby onrustig blijft na een voeding. Je baby wordt vaak rustig van huidcontact. Je partner kan hier ook bij helpen. Als je borstvoeding geeft, kun je je borst opnieuw aanbieden, ook als je baby net gedronken heeft. Baby’s vinden het zuigen aan de borst geruststellend. De kans dat je baby te veel borstvoeding krijgt, is heel klein, zeker als je de meest ‘lege’ borst aanbiedt.

Als je een onrustige nacht hebt gehad, probeer dan overdag uit te rusten. Visite kan wachten, of zij kunnen helpen door klusjes over te nemen of voor de andere kinderen te zorgen terwijl jij en je baby wat slaap inhalen.

Als je baby gedurende een langere periode huilt, is zij misschien ziek en is het aan te raden om naar je huisarts te gaan.



Huidcontact hielp mijn baby rustig te worden. We vonden het allebei prettig.

Je baby neerleggen om te gaan slapen

Om je baby veilig te laten slapen en het risico op wiegendood te verkleinen, is het belangrijk dat:

- Je je baby op de rug neerlegt, nooit op de buik of zij
- Het bedje van je kindje ten minste de eerste zes maanden naast het bed van de ouders staat
- Het matras stevig en plat is –waterbedden en doorgezakte matrassen zijn niet geschikt
- Je baby niet te veel kleding aan heeft of te warm beddengoed heeft (niet meer dan dat je zelf zou gebruiken)
- Het beddengoed het hoofd van je baby niet kan bedekken
- De kamer niet te warm is (16-20 ° C is ideaal)
- De kamer waar je baby slaapt rookvrij is.



Als je ervoor kiest om met je baby in bed te slapen

Sommige ouders kiezen ervoor om met hun baby in bed te slapen. Sommigen vallen in slaap terwijl ze hun baby 's nachts voeden of troosten, of ze het van plan zijn of niet. Op veiligheid.nl staat alleen dat slapen met je baby in bed gevaarlijk is en dat je dat de eerste vier maanden niet moet doen. Omdat in de praktijk blijkt dat veel ouders wel met hun baby in bed slapen geven we in deze folder informatie over hoe je dat veilig kunt doen. Het is erg belangrijk met het volgende rekening te houden:

- Houd je baby uit de buurt van kussens
- Zorg dat je baby niet uit bed kan vallen of bekneld kan raken tussen de muur en het matras
- Zorg ervoor dat het beddengoed het gezicht of het hoofd van de baby niet kan bedekken
- Laat je baby niet alleen in bed liggen, ook je jonge baby niet. Hij kan zich in een gevaarlijke positie wringen.

Pas op

- Het is niet veilig om samen in één bed te slapen met een te vroeg of te klein geboren baby
- Slaap niet met je baby in één bed als je alcohol hebt gedronken of medicijnen hebt gebruikt die slaperigheid kunnen veroorzaken
- Slaap niet met je baby in één bed als jij of je bedpartner rookt
- Zorg ervoor dat je niet op de bank of in een gemakkelijke stoel zit waarin je weg kunt dommelen met je baby

En wat doen we vanavond?

Drink je alcohol? Slaap vanavond niet met je baby in bed omdat je minder snel reageert dan normaal. Het is het beste als een andere volwassene je helpt als je alcohol hebt gedronken of medicijnen hebt genomen die je minder goed bewust maken dan normaal.

Op vakantie of bij familie of vrienden logeren? Zorg ervoor dat de slaaphouding van je baby veilig is, ook als je baby niet thuis slaapt: plaats in bed, matrassen en dekbedden zijn mogelijk niet hetzelfde als thuis.

Wil je je partner laten doorslapen? Als je je baby in een andere kamer voedt, wees je er dan van bewust dat in slaap vallen op een bank of gemakkelijke stoel het risico op verwonding of wiegendood vergroot.

Is je baby niet lekker? Het is belangrijk om je baby dicht bij je in de buurt te houden als ze zich niet lekker voelt. Let op dat je je baby niet te warm aankleedt of te veel dekens gebruikt, vooral als ze verhoging of koorts heeft.

Onthoud dat borstvoeding je baby beschermt tegen wiegendood en hoe meer borstvoeding je geeft, hoe meer je je baby beschermt. Baby's moeten ook 's nachts gevoed worden, dus vraag aan je verloskundige, kraamverzorgende of verpleegkundige van het consultatiebureau naar voedingshoudingen die je helpen uit te rusten en het risico voor je baby te verminderen.

Over Baby Friendly Nederland

Baby Friendly Nederland gaat voor een maatschappij waarin alle kinderen goed gehecht zijn, en gevoed worden in overeenstemming met hun fysiologische blauwdruk. Ouders moeten daarbij met respect worden behandeld. Zij maken eigen keuzes op grond van objectieve informatie zodat zij hun kinderen optimaal kunnen voeden in de eerste levensjaren. Ook streven wij naar de bescherming, bevordering en ondersteuning van borstvoeding. Oplossingen zoeken voor het slapen met je baby is een onderdeel van het zorgen voor je kind.

Meer informatie

Meer informatie over slapen met je baby is te vinden op de websites van

La Leche League: www.lalecheleague.nl en

Vereniging Borstvoeding Natuurlijk: www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Informatie op de site van Veiligheid.nl Folder Veiligheid.nl

Deze folder is een aangepaste versie van Unicef UK Baby Friendly Initiative's Caring for Your Baby at Night, beschikbaar op http://unicef.uk/caringatnight

Als het over de baby gaat, worden 'hij' en 'zij' in deze folder door elkaar gebruikt.