

Citaten uit de persberichten

Borstvoeding 's avonds werkt kalmerend

15 oktober 2009

De moedermelk bevat 's ochtends natuurlijke stimulanten en 's avonds natuurlijke kalmerende stoffen. Dit helpt de baby wakker te blijven en te slapen op het juiste moment.

De 'ochtendmelk' is even stimulerend voor een baby als een kop koffie voor een volwassene. Dit blijkt uit onderzoek aan de Universidad de Extremadura in Spanje.

Dat verklaart wellicht waarom sommige baby's plots actief worden of juist veel slapen als ze afgetapte moedermelk te drinken krijgen op een 'vreemd' tijdstip.

Moeders die kolven moeten er daarom voor zorgen dat hun baby de melk krijgt op het tijdstip dat die is afgekolfd. Zo wordt het slaappatroon van de baby niet verstoord.

Een vrouwenlichaam past de productie van nucleotiden in de moedermelk automatisch aan. Die nucleotiden regelen de activiteit of de slaperigheid van de baby.

In moedermelk zijn drie soorten nucleotiden terug te vinden: adenosine, guanosine en uridine. Hun combinatie maakt je baby rusteloos, slaperig of actief.

Bij het onderzoek werden op acht verschillende tijdstippen stalen moedermelk afgenomen. De nachtelijke melk stimuleerde de slaap, de melk afgenomen gedurende de dag niet.

'Je drinkt 's nachts ook geen koffie als je wilt slapen. Dat geldt ook voor moedermelk', verklaart onderzoeker Cristina Sanchez. 'Moeders begaan een grote fout als ze hun baby melk geven van een ander tijdstip. Het onderzoek is gepubliceerd in het vakblad Nutritional Neuroscience.

Kolf jij regelmatig en ben je van plan rekening te houden met het bovenstaande advies, of denk je dat het niet zoveel uitmaakt wanneer je welke voeding aan je baby geeft?