

## Borstvoeding

<b>De eerste week</b>	
Baby's willen de eerste dagen vaak aan de borst drinken, elke 2 – 3 uur aanleggen, ook 's nachts, is normaal.	Er is al meteen na de geboorte colostrum*) aanwezig voor de baby. Laat hem, zo lang het goed voelt, drinken aan de borst. <i>*colostrum is de eerste melk en heeft veel antistoffen</i> <b>Vraag en aanbod:</b> Hoe vaker de baby mag drinken des te sneller er veel melk voor hem aanwezig is. Een baby wil drinken als hij gaat zoeken naar de borst en gaat happen op zijn knuistjes. Probeer de baby aan te leggen voordat hij gaat huilen. Huilen betekent heel veel honger en minder geduld om de borst goed te pakken. Laat altijd de eerste borst goed leeg drinken**) bied daarna de tweede borst aan. <i>**meestal laat de baby los, of gaat minder hard zuigen</i>
<b>Vanaf de tweede week</b>	
De meeste baby's drinken elke 3 – 4 uur. De baby bepaalt hoe vaak en hoeveel hij drinkt. Vanaf de 8ste dag: vitamine D en vitamine K voor de baby	Moedermelk verandert van dik geel colostrum naar wat dunnere, rijpe moedermelk. Baby's zoeken een eigen ritme. Veel baby's willen "cluster voeden", dat wil zeggen de ene keer 4 – 5 uur ertussen, de andere keer 2 uur. Vooral in de avond drinken ze vaker.
<b>2 weken</b>	
Voeden "op vraag". Vitamine D en K geven.	De meeste baby's zijn weer boven hun geboortegewicht.
<b>6 weken</b>	
Voeden "op vraag". Vitamine D en K geven.	Moet de baby ook uit een fles kunnen drinken? Vanaf 6 weken dagelijks wat afgekolfde melk in een fles geven. Zie folder kolven/werken.
<b>3 maanden</b>	
Voeden "op vraag". Vitamine D geven. Vitamine K tot 13 weken.	Moedermelk is een volledige voeding, het blijft een kwestie van vraag en aanbod: door extra aan te leggen kunt u de hoeveelheid moedermelk laten toenemen.
<b>4 – 6 maanden</b>	
Voeden "op vraag". Vitamine D geven.	Moedermelk is een volledige voeding; het is niet nodig om bijvoeding of extra drinken te geven. Veel baby's groeien minder hard in deze periode. Dit is normaal. Borstgevoede baby's hebben een eigen groeipatroon. Heeft uw baby interesse in eten, dan kunt beginnen met het geven van zacht fruit/ groente.
<b>6 – 7 maanden</b>	
Moedermelk blijft een volledige melkbron. Vitamine D geven.	Introductie van vast voedsel. Zie groeiboekje. De baby maakt kennis met fruit, groente en broodkorst. Laat een baby zo veel mogelijk mee eten en proeven wat er gegeten wordt. (fruit, een broodkorst en groente, aardappel, rijst of pasta)
<b>7 – 9 maanden</b>	
Moedermelk blijft een volledig melkbron. Vitamine D geven. Geef moedermelk bij de broodmaaltijd en als toetje na de warme maaltijd. Ook als drinken tussendoor: moedermelk blijft lekker. Geeft u water of thee, laat de baby dan wennen aan drinken uit een beker.	Baby's hebben 3 maaltijden per dag nodig en 2 tussendoortjes. Zie groeiboekje. <b>2 x Broodmaaltijd:</b> licht bruinbrood met dieetmargarine en beleg. <b>Warm eten:</b> 2-3 eetl. groente, 1 aardappel of 1-2 eetl. rijst of pasta 2-3 x per week vlees, vis of ei <b>Toetje:</b> moedermelk of ongezoete yoghurt of kwark <b>Tussendoor:</b> moedermelk, fruit, water of thee, soepstengel, rijstewafel.
<b>9 – 12 maanden</b>	
Geef borstvoeding zolang moeder en kind dat prettig vinden. Vitamine D geven	Zie boven. Diksap en gekochte fruitsappen bevatten suikers, niet te vaak geven.
<b>1 – 4 jaar</b>	
Geef borstvoeding zo lang moeder en kind dat prettig vinden. Vitamine D geven ook bij gebruik van gewone melk.	Peuters hebben 3 maaltijden per dag, met het gezin mee, plus 2 tussendoortjes. Gebruik halfvolle melkproducten en dieetmargarine. 300 ml zuivel (inclusief toetje) per dag is voldoende. Geef drinken op vaste tijden, geef water bij dorst tussendoor. Bied het drinken aan in een beker zonder deksel. Peuters hebben vaak een grillig eetpatroon: een wisselende eetlust is normaal.

## Kunst/flesvoeding

<b>De eerste week</b>	
	Opbouw van kunst/flesvoeding vanaf de eerste dag: iedere volgende dag 10 ml meer in de fles tot maximaal 100 ml per fles. De meeste baby's drinken overdag elke 3 uur en ook een keer 's nachts.
<b>0 – 2 maanden</b>	
6 x 85 – 130 ml, 7 x 75 – 110 ml of 8 x 60 – 100 ml Vanaf de 8ste dag: vitamine D geven	Per 24 uur heeft een baby ongeveer 150 ml zuigelingenmelk per kilogram lichaamsgewicht nodig. De meeste baby's hebben behoefte aan een nachtvoeding. De fles hoeft niet altijd leeg, een gezonde baby geeft zelf aan dat hij genoeg heeft gedronken (20-30 minuten drinktijd).
<b>2 – 4 maanden</b>	
5 x 130 – 180 ml of 6 x 110 – 150 ml Vitamine D geven	Baby's drinken meestal 5-6 voedingen per 24 uur, sommige baby's hebben nog een nachtvoeding.
<b>4 – 6 maanden</b>	
5 x 180 – 200 ml of 4 x 200 – 210 ml Vitamine D geven	Uw baby heeft tot de leeftijd van 6 maanden eigenlijk weinig extra nodig naast flesvoeding. Als uw baby interesse toont in eten, kunt u starten met zacht fruit/ groente.
<b>6 – 7 maanden</b>	
3 x 200 ml opvolgmelk 1 x 100 ml opvolgmelk Vitamine D geven	Introductie van vast voedsel, zie groeiboekje. De baby maakt kennis met fruit, groente en broodkorst. Laat een baby zoveel mogelijk mee eten en proeven wat er gegeten wordt. (fruit, een broodkorst en groente, aardappel, rijst of pasta) Eventueel rijstbloem erbij, overleg met consultatiebureau.
<b>7 – 9 maanden</b>	
500 ml opvolgmelk verdeeld over de maaltijden  Vitamine D geven	Baby's hebben 3 maaltijden per dag nodig en 2 tussendoortjes. Zie groeiboekje. <b>2 x Broodmaaltijd:</b> lichtbruinbrood met dieetmargarine en beleg (of 1x brood, 1x bord pap gemaakt van meergranen pap en opvolgmelk). <b>Warm eten:</b> 2-3 eetl. groente, 1 aardappel of 1-2 eetl. rijst of pasta. 2-3 x per week vlees, vis of ei. <b>Toetje:</b> ongezoete yoghurt of kwark. <b>Tussendoor:</b> fruit, water of thee, soepstengel, rijstewafel.
<b>9 – 12 maanden</b>	
3 x maaltijden, liefst met het gezin, 2 tussendoortjes. Gebruik een beker voor het drinken. Vitamine D geven	Zie boven  Diksap en gekochte fruitsappen bevatten suikers. Niet te vaak geven.
<b>1 – 4 jaar</b>	
Geef vitamine D bij gebruik van gewone melk.	Peuters hebben 3 maaltijden per dag nodig, (met het gezin mee-eten), plus 2 tussendoortjes. Gebruik halfvolle melkproducten en dieet margarine. 300 ml zuivel (inclusief toetje) per dag is voldoende. Geef drinken op vaste tijden en water bij dorst tussendoor. Bied het drinken aan in een beker zonder deksel. Peuters hebben vaak een grillig eetpatroon: een wisselende eetlust is normaal.

# Voedingsinformatie

## 0 – 4 jarigen

**Deze folder geeft u informatie over voeding voor kinderen in de leeftijd van 0 - 4 jaar.**

**Bijgaand voedingsschema (0 - 4 jaar) geeft u een overzicht van de voedingsadviezen die op het consultatiebureau worden gegeven.**

**Leest u hiervoor ook het groeiboek.**

**Het voedingsschema is een voorbeeld en bedoeld als hulpmiddel.**

**Het kan nodig zijn om hiervan af te wijken. Op het consultatiebureau krijgt u een speciaal op uw baby afgestemd voedingsadvies.**

### **Borstvoeding**

Moedermelk is de beste voeding voor zuigelingen en bevordert een goede gezondheid. Borstvoeding heeft in vergelijking met kunstvoeding een goede gezondheidsbevorderend effect op zowel het kind als de moeder. Tot de leeftijd van ongeveer zes maanden heeft een kind over het algemeen geen andere voeding nodig dan moedermelk. Daarna kan de borstvoeding gecombineerd worden met andere voedingsmiddelen. Ga door met borstvoeding zolang moeder en kind dat prettig vinden.

### **Combinatie borstvoeding en werk**

Het is mogelijk om borstvoeding te combineren met werk buitenshuis. In de arbeidstijdenwet staat, onder andere dat een vrouw gedurende de eerste negen maanden na de geboorte het werk mag onderbreken voor het geven van borstvoeding of om te kolven. Dit mag in totaal tot maximum een kwart van de arbeidstijd zijn (zie folder borstvoeding geven werken/kolven op de website van uw CJG (Centrum Jeugd en Gezin)

### **Kunstvoeding**

Als het kind geen moedermelk krijgt, moet een volledige zuigelingenvoeding gegeven worden. Dit voorziet in alle benodigde voedingsstoffen voor de groei en ontwikkeling van een zuigeling tot ongeveer zes maanden. De hoeveelheid kunst/flesvoeding wordt afgestemd op de behoefte van de individuele zuigeling.

Volg bij het klaarmaken van de voedingen altijd de aanwijzingen op de betreffende verpakking. Aanbevolen wordt om de fles per voeding klaar te

maken. Leidingwater (ook mineraalwater) hoeft voor het bereiden van de voeding niet gekookt te worden, tenzij anders aangegeven op het pak. De voeding dan wel direct geven. De bereiding van flesvoeding dient zo hygiënisch mogelijk te gebeuren. Bereide zuigelingenvoeding mag niet langer dan een uur bij kamertemperatuur worden bewaard. Restjes moeten altijd worden weggegooid.

Zuigflessen en spenen moeten direct na gebruik omgespoeld worden met koud water. Daarna dienen ze goed te worden schoongemaakt. Dit kan het best in een vaatwasmachine. Als deze niet beschikbaar is, moeten fles en speen worden gereinigd met heet water en een afwasmiddel. Hierna goed uitspoelen en ondersteboven op een schone doek te drogen zetten. Als fles en speen op deze wijze zorgvuldig zijn gereinigd, kan uitkoken achterwegen blijven.

### **Introductie van vast voedsel**

Vanaf de leeftijd van zes maanden heeft een kind, naast melkvoeding, vast voedsel nodig. Voor de ontwikkeling van de smaak van het kind is variatie bij de introductie van de bijvoeding belangrijk. De afwisseling van smaken vergroot de acceptatie van nieuwe voedingsmiddelen.

### **Drinken uit een beker**

Vanaf 9 maanden is ons advies om de zuigfles langzaam te vervangen door een beker zonder deksel. Begin met een klein laagje water of melk om te oefenen. Drinken uit een beker is goed voor de kaakontwikkeling en voor de mondspieren, wat weer belangrijk is voor de spraak / taalontwikkeling. Een tuit of antilek beker lijkt qua drinken veel op een fles. Gebruik deze zo min mogelijk.

### **Tandverzorging**

Fluor maakt de tanden sterk en beschermt tegen gaatjes. Na het doorkomen van de eerste tand begint u met 1 keer per dag poetsen met fluoride peutertandpasta. Vanaf 2 jaar: 2 keer per dag poetsen met fluoride peutertandpasta.

In melk zitten er veel melksuikers, deze hebben dezelfde werking op het gebit als alle andere suikers. Met name 's avonds is het dus van belang dat er na het tandenpoetsen geen melk/sap/limonade meer wordt gedronken.

**Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige van het CJG in uw woonplaats.**

# **Voedingsinformatie 0 – 4 jarigen**