

Voor Daan, Wout en Norah

*'Wist je dat er meer jongetjes
dan meisjes worden geboren?*

*Toch heb ik er voor gekozen om
in dit boek over 'zij' te praten.
Gewoon omdat mijn laatste
kleinkind een zij is. Als je een
jongetje hebt, lees je gewoon
'hij' waar 'zij' staat.'*

KLAAR VOOR DE START? HAP!

*Geef je (ongeboren) kleintje de beste start
met de eerste 1000 dagen voeding.*

Nelleke Stegeman





De eerste 1000 dagen

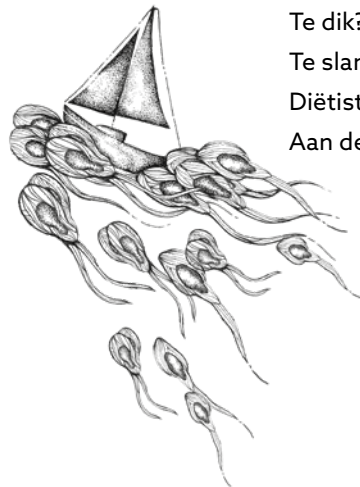
1. van twee cellen tot driewieler 11

1000 dagen 12

Voeding in de eerste

1000 dagen (en ervoor!) 12

Informatie en tips 13



Voeding en zwanger worden

2. eicel en zaadcellen er wel bij 15

Leefstijl en de kans op een

zwangerschap 17

Leefstijl en de kans op een gezond kind 17

Vitamines en mineralen 18

Te dik? 20

Te slank? 21

Diëtist 21

Aan de slag 21

Gezonde voeding

3. gezond eten is lekker eten 23

Wat is gezonde voeding? 25

Voedingsrichtlijnen 25

Eten en genieten 29

Gezond en duurzaam eten 29

Schadelijke stoffen

in de voeding 30

Hoeveel heb je nodig? 31

Granen 31

Groente en fruit 32

Peulvruchten 34

Vlees, vis, kip, ei en vleesvervangers 34

Noten en pinda's 35

Kaas, melk en melkproducten 36

Vetten 36

Vocht 39

Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen 40

Het microbioom 41

Vitamine D 43



Zwanger!

4. eet beter, niet meer 47



Gezond, gemakkelijk en lekker 49

Foliumzuur, vitamine D en vitamine B₁₂ 52

Kijk uit met ... 55

Schadelijke voedingsmiddelen en voedings-supplementen 55

Voedselinfecties 58

Gezond gewicht 60

Vasten tijdens de zwangerschap 62

Kwaaltjes en problemen 63

Moe en misselijk 63

Ernstige misselijkheid 64

Smaakveranderingen 64

Zuurbranden 64

Verstopping en aambeien 65

Bloedarmoede 66

Gebitsproblemen 67

Hoge bloeddruk 68

Zwangerschapdiabetes 68

Stress 69

Zwangerschapsdepressie 69

Borstvoeding, flesvoeding en kraamzorg 71

Wat eet je in de kraamtijd? 71

Borstvoeding of flesvoeding?

5. tepel of speen? ⁷³

Borstvoeding 75

Flesvoeding 77

Hoe lang geven moeders borstvoeding? 80

Situaties waardoor borstvoeding

moeilijk of niet mogelijk is 80

Vorbereiding 82



De bevalling en de kraamtijd

6. het is gewoon topsport ⁸⁵

Eten tijdens de bevalling 87

De eerste uren na de bevalling 88

De eerste tien dagen 91

Het voeden van je kind 94

Hoe gaat het voeden? 94

Hoe lang duurt een voeding? 100

Hoe vaak moet je voeden, en hoeveel? 102

Extra vitamines 103

Borstvoeding 104

Hoe wordt moedermelk aangemaakt 104

Stuwing 105

Het geven van borstvoeding 106

Problemen bij borstvoeding 106

Flesvoeding 113

Stuwing en flesvoeding 113

Flessen en spenen 113

Hoe maak je flesvoeding klaar? 115

Hoeveel voeding maak je klaar? 117

Het geven van flesvoeding 118

Problemen met flesvoeding 120

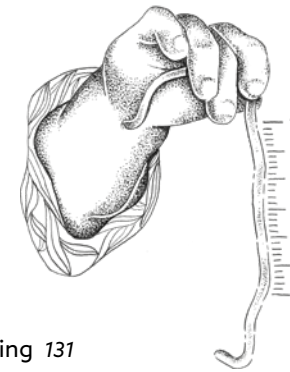
Gewichtsverloop eerste tien dagen 123

Wat eet jij 123



Tien dagen tot zes weken

7. van 'wurmpje' naar reus ¹²⁹



Groei en ontwikkeling 131

Slapen en wakker zijn 134

Regeldagen 135

Clusteren 138

Veel huilen en darmkrampjes 140

Reflux 143

Spruw 145

Koemelkallergie 148

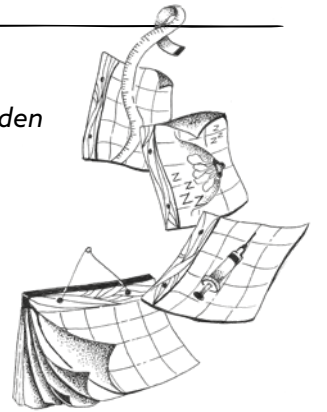
Kolven 149

Wat eet jij 151

Postpartum depressie 151

Zes weken tot vier maanden

8. regeldagen, groeisput en eerste prik ¹⁵³



Groei en ontwikkeling 155

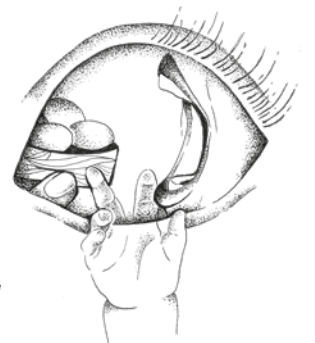
Borstvoeding en werken 156

Stoppen met borstvoeding? 156

Wat eet jij 158

Vier maanden tot zes maanden

9. je kijkt het eten uit mijn mond? ¹⁶¹



Groei en ontwikkeling 163

Tot zes maanden wel of geen vaste voeding? 163

Waar let je op bij de start van oefenhapjes? 166

Oefenhapjes: Wat en hoe? 167

Zes maanden tot acht maanden

10. energy to go ¹⁷⁷

Groei en ontwikkeling 179

Borstvoeding 179

Flesvoeding 180

Vaste voeding 180

Verslikken 187

Wat eet jij 188



Acht maanden tot een jaar

11. stap voor stap ¹⁹³

Groei en ontwikkeling 195

Wat eet je kind? 196

Zelf doen 202

Verslikken 203

Dikke kinderen 204



Een jaar tot anderhalf jaar

12. 'kan ik zelluf' ²⁰⁹

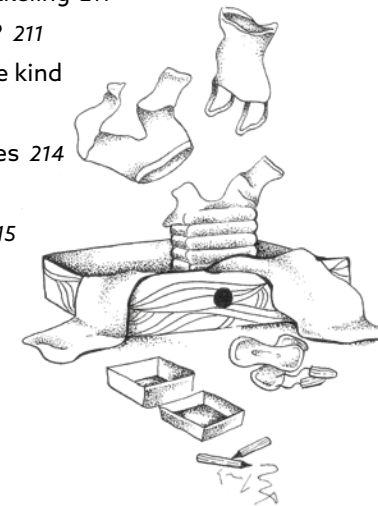
Groei en ontwikkeling 211

Wat eet je kind? 211

Hoeveel heeft je kind
nodig? 213

Te veel vitamines 214

Wat als je kind
niet wil eten? 215

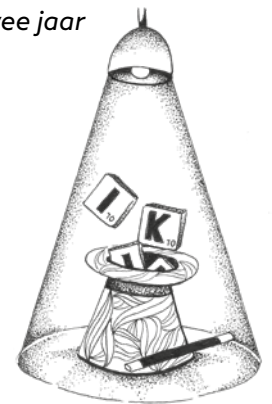


Anderhalf jaar tot twee jaar

13. ik, the magic word ²¹⁹

Groei en ontwikkeling 221

Peuter aan tafel? Gezellig! 221



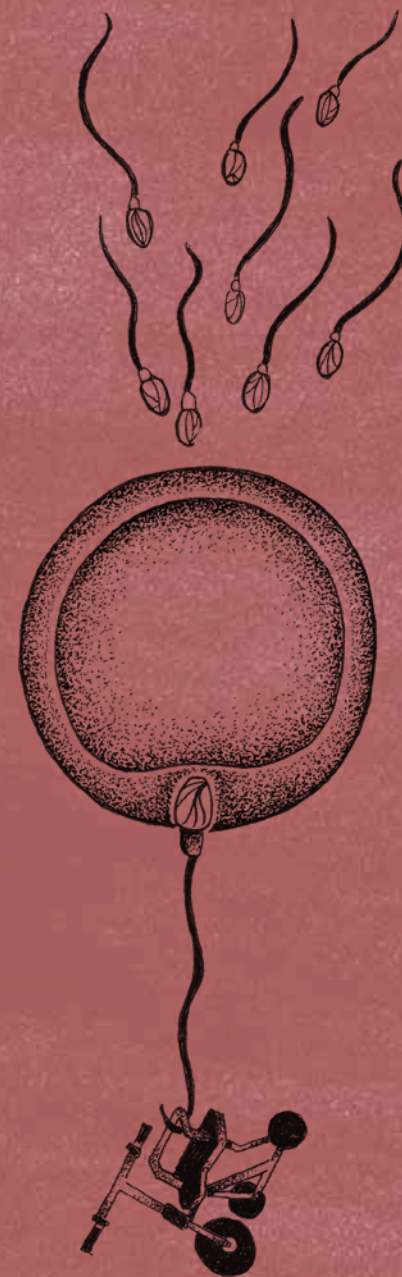
Over de auteur 226

The making of 227

Colofon 228

De eerste 1000 dagen

Als ouder wil je het allerbeste voor je kind. Je kunt je kind een goede start meegeven door lekkere en gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Dat begint al voor de geboorte! De eerste duizend dagen blijken erg belangrijk te zijn.



1.
van
twee
cellen
tot
driewieler

1000 DAGEN

De eerste duizend dagen van een mens omvatten het eerste begin in de baarmoeder totdat je kind twee is geworden. Van twee cellen groeit je kind in twee jaar uit tot een peuter dat op een driewielertje over de stoep sjeest, met jou hijgend er achteraan!

Gerekend vanaf de conceptie duurt een zwangerschap gemiddeld 38 weken. Dit is circa 270 dagen. Een jaar duurt 365 dagen.

$$270 + 365 + 365 = 1000 \text{ dagen}$$

De eerste 1000 dagen – de tijd van prille vrucht tot tweejarige peuter – leggen de basis voor de gezondheid van je kind. Gezonde voeding is nodig voor de groei, voor de ontwikkeling van de hersenen en voor het ontwikkelen van een goed afweersysteem (immuunsysteem).

In deze periode van ongekende groei en ontwikkeling worden alle onderdelen van het lichaam gevormd en geprogrammeerd voor de rest van het leven. Daarom is deze periode zo ongelooflijk intensief en belangrijk.

Uit onderzoek naar kinderen die in het laatste jaar van de Tweede wereldoorlog zijn verwekt, weten we hoe belangrijk voeding is als basis voor de gezondheid. In die periode waren er ernstige voedseltekorten, waardoor er meer gezondheidsproblemen waren bij deze groep kinderen toen ze klein

waren. Maar ook op veel latere leeftijd hadden zij meer kans op ernstige ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht en depressie.

Gezonde voeding in de eerste 1000 dagen – vanaf de conceptie, en zelfs al voor de conceptie – blijkt dus niet alleen belangrijk voor die periode zelf, maar levert ook een basis voor de gezondheid op latere leeftijd. Door een goede voeding in de eerste 1000 dagen kun je de kans op ziekten op latere leeftijd verkleinen.

VOEDING IN DE EERSTE 1000 DAGEN (EN ERVOOR!)

Wist je dat voeding ook van invloed is op de vruchtbaarheid, zowel van vrouwen als van mannen? Ga dus op de gezonde toer als je een kindwens hebt. Een goede investering in jezelf en in het kind dat jullie misschien gaan krijgen.

En wat gebeurt er dan in vogelvlucht in de eerste 1000 dagen:

- In de eerste maanden van de zwangerschap zie je nog niet zo veel, maar het zijn wel de maanden waarin alle organen worden aangelegd. In de maanden daarna groeit je kind en ontwikkelen de organen en de hersenen zich. Gezonde voeding is belangrijk voor jou en voor je kind. Wat kun je het beste eten, en wat kun je beter niet eten?

- Als je kind is geboren, breekt er een drukke tijd aan, waarin jij, je partner en je kind op elkaar ingespeeld zullen raken. In het eerste halfjaar groeit jullie kind heel snel en wordt het steeds meer een individu. Je leert het ritme van slapen, eten en spelen kennen, maar dit ritme verandert telkens weer. Hoe werkt het allemaal? Wat heeft een kind nodig en wat heb jij nodig?
- In het tweede halfjaar gaat je kind zitten, kruipen en staan. Wat een activiteiten! Het is niet alleen meer slapen, eten en spelen. Maar er gebeurt veel meer. Ook het eten verandert in deze periode: van alleen maar melk naar 'met de pot mee-eten'. Wanneer geef je iets nieuws en hoeveel geef je daarvan?
- In het tweede jaar gaat je kind er zelf op uit om de wereld om zich heen te verkennen. Je kind kan steeds meer en weet steeds beter wat het zelf wil. Veel ouders vinden dit een lastige periode, zeker als het om eten gaat. Hoe pak je dit aan?

En dan ineens zijn de eerste 1000 dagen voorbij. Een intensieve tijd voor kind en ouders waarin een stevige basis wordt gelegd voor de toekomst. Voor ouders betekent dat een grote verantwoordelijkheid. Je vraagt je als ouder af wat je kunt doen om je kind een zo goed mogelijke start te geven. Natuurlijk niet roken, geen alcohol en geen drugs gebruiken en gezond en lekker eten. Maar wat is gezonde voeding? Wat kun je wel en niet geloven van alles wat er op internet te vinden is?

INFORMATIE EN TIPS

In dit boek vind je informatie waardoor je begrijpt wat belangrijk is voor jouw voeding en dat van je kind, en hoe je problemen kunt voorkomen of oplossen. Dit alles aangevuld met praktische tips voor gezonde en lekkere voeding voor de eerste 1000 dagen van je kind.

Het boek is als een kalender opgebouwd. Bovenaan elke pagina kun je zien over welke periode het gaat.

Je kunt ook door het boek bladeren en hier en daar informatie lezen die je interessant vindt. Je kunt inspiratie opdoen voor lekkere gerechten en menu's. Alles is zo vormgegeven dat je snel kunt vinden waar je behoefte aan hebt.

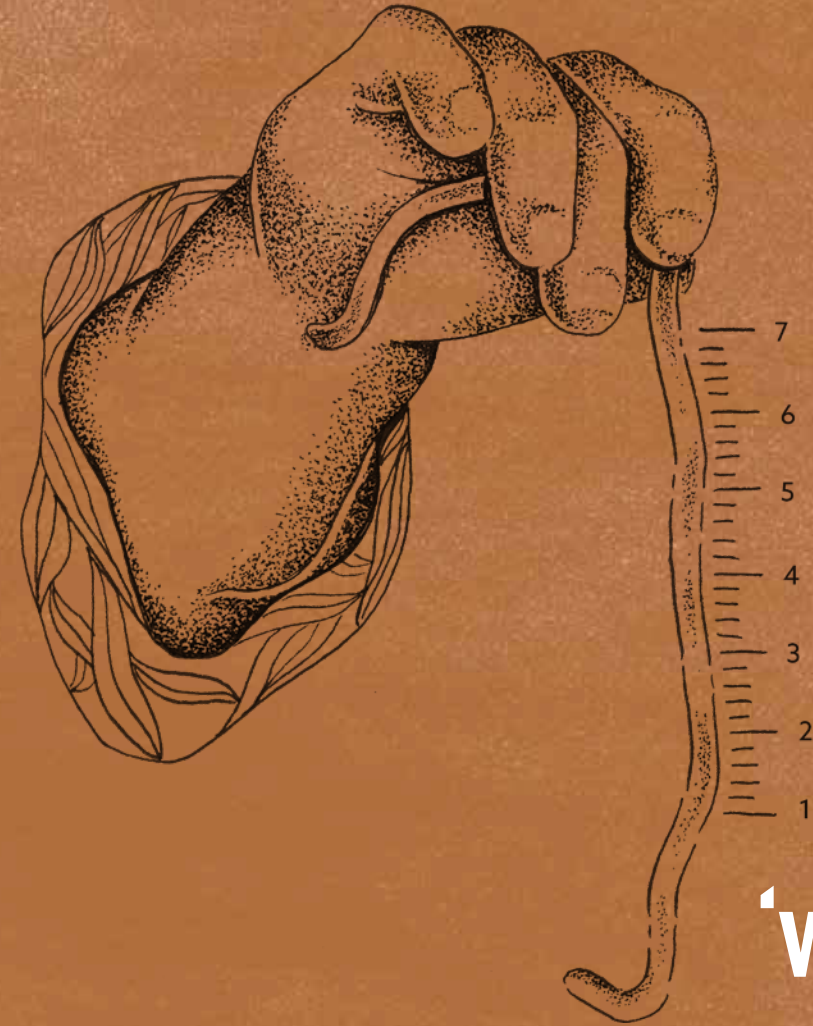
Tien dagen tot zes weken

De komende weken staan helemaal in het teken van groei. De eerste weken slaapt je kind nog veel en als ze wakker is wil ze vooral eten. Er is meestal nog maar weinig regelmaat. Telkens is er wel weer iets anders, zoals regeldagen, clusteren, krampjes, reflux of schimmel.

Als je borstvoeding geeft, wil je op een gegeven moment misschien afkolven om zo nu en dan een fles op het menu van je kind te zetten.

Jij bent nog steeds herstellende en kunt vast nog wel wat extra's gebruiken. Wat is lekker, gemakkelijk en gezond?

Heb je totaal geen energie en ben je somber. Zoek dan hulp.



7.
van
'wurmpje'
naar
reus

BELANGRIJKSTE TIPS VAN OMA NEL

- Geef borstvoeding op verzoek. Als borstvoeding geen optie is: geef volledige zuigelingenvoeding (flesvoeding) op verzoek.
- Eet gezond, zie tabel op pagina 41.

Extra vitamines voor je kind (per dag):

- 10 microgram vitamine D
- Vitamine K op voorschrift van het consultatiebureau

Extra vitamines voor jezelf (per dag):

- 10 microgram vitamine D bij onvoldoende vitamine D-vorming in de huid

GROEI EN ONTWIKKELING

Het eerste jaar groeit je kind snel. Over een jaar is je kind drie keer zo zwaar en anderhalf keer zo lang! Die snelle groei is goed te zien in de eerste weken. Na drie weken is je kind al een reus vergeleken met dat kleine wurmpje op de dag van de bevalling. Je kunt je ook helemaal niet meer voorstellen dat dit kleine mensje in je buik heeft gezeten.



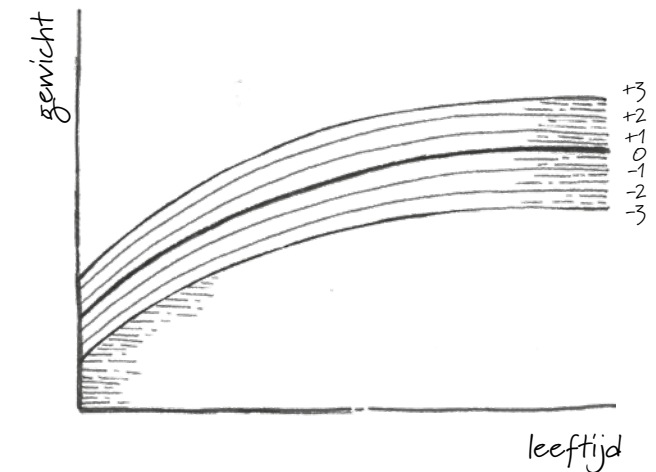
Om zo hard te kunnen groeien, doet je kind niet veel anders dan slapen en drinken. En ongemerkt ontwikkelt ze zich in een razend tempo. Ze gaat je steeds meer nabootsen. Als jij veel lacht, is ze heel geïnteresseerd en met zes weken lacht ze misschien al terug.

Ze gaat steeds beter zien en gaat je meer volgen. In het begin ziet ze nog maar 20 tot 25 cm ver en alles in zwart-wit. Genoeg om jouw gezicht goed te bestuderen. Maar komende weken kan ze steeds

verder kijken en vanaf vier weken begint ze ook al kleuren te zien, zij het nog erg vaag.

Het consultatiebureau houdt de groei en ontwikkeling van je kind bij. En er zijn allerlei apps waarop je ook zelf de groei en ontwikkeling kunt bijhouden. Als je tussen de bezoeken aan het consultatiebureau door wilt weten of je kind voldoende groeit, zijn er weegspreekuren. Maak daar gebruik van als je twijfelt of je kind goed groeit. En trek aan de bel als je denkt dat je kind te weinig groeit.

De groei van je kind wordt afgezet in een *groei-curve*. Als je kind goed groeit, volgt ze een lijn die ongeveer evenwijdig loopt aan een van de lijnen in het plaatje.



Groei-curve

Was je kind bij de geboorte heel licht of juist heel zwaar, dan zal ze in de eerste weken waarschijnlijk een wat afwijkende lijn volgen. Was je kind erg zwaar, dan laat ze misschien een dalende groeilijn zien. Was ze juist heel licht, dan zal ze misschien een meer stijgende groeilijn laten zien. Dit betekent meestal niet dat er iets mis is met de groei, maar dat ze haar eigen lijn opzoekt.

Jouw kind heeft een eigen lijn.

Verder is het goed te weten dat het heel normaal is als je kind wat onregelmatig groeit. Je kind zal dan ook niet precies de lijn volgen. Soms gaat ze sneller en soms langzamer. Groeicurven zijn tot stand gekomen door gegevens over de groei van heel veel kinderen op te tellen en te delen. Het zijn dus gemiddelden. Dan krijg je zulke mooie strakke lijntjes. Als je de groeilijn van één baby ziet, is deze veel grilliger.

Pas als de lijn echt gaat afbuigen, is er misschien een probleem. Er moet dan gekeken worden wat de oorzaak is. Dat kan in kleine dingen zitten, zoals een paar dagen ziek of verkouden zijn. Of misschien was jij een weekje niet lekker waardoor je minder melk had. Belangrijk dus om het afbuigen te verklaren en het verder in de gaten te houden. Als het aan de voeding ligt, is het zaak om je kind wat vaker aan te leggen.

Te weinig voeding geeft risico op uitdrogen. Let daarom goed op het aantal natte luiers (4-6 natte=zwarte wegwerpluiers of 6-8 natte katoenen luiers per dag.). Let ook op de kleur van de urine.

Deze moet kleurloos of lichtgeel zijn, en mag niet sterk ruiken.

Op het consultatiebureau worden meestal de groeicurven van TNO gebruikt. De TNO-groeicurven zijn gebaseerd op kinderen die in Nederland opgroeien en een groot deel daarvan kreeg flesvoeding. De WHO heeft groeicurven die gebaseerd zijn op borstgevoede kinderen en dit zijn kinderen van over de hele wereld. Deze groeicurven beschrijven een normale groei onder optimale omstandigheden en kunnen op alle kinderen worden toegepast.

Apps waarop je het gewicht van je kind kunt bijhouden.

In de meeste apps waarop je het gewicht van je kind kunt bijhouden, wordt gebruik gemaakt van de TNO-groeicurven, bijvoorbeeld: de *iGrow* (app van TNO) en *Gezond Groeien* (app van het Voedingscentrum) en *GroeiGids* (app van Groei Gids). Soms wordt de WHO-groeicurve gebruikt, zoals in de Turkse variant van *iGrow* en in de *WHO Graphico Baby Groeicurve App* (te vinden op de site van de borstvoedingsorganisatie La Leche League www.lalecheleague.nl en het kenniscentrum Borstvoeding www.borstvoeding.com).

Je kunt de grafieken ook als pdf downloaden. De TNO-groeicurven zijn te vinden op de site van TNO en de WHO-groeicurven op de sites van de borstvoedingsorganisaties.

De getallen die je op de groeicurven ziet, zeggen iets over hoeveel kinderen in die categorie vallen. Als je kind bijvoorbeeld op of boven de +1-lijn zit dan behoort ze tot de 16% grootste kinderen, en als ze op of onder de -1-lijn zit dan behoort ze tot de 16% kleinste kinderen. Het zegt niets over gezonde groei. Er zijn allerlei verschillen tussen mensen en dus ook tussen baby's.

Kinderen die borstvoeding krijgen groeien anders.

Kinderen die borstvoeding krijgen, hebben een andere groeicurve dan flesgevoede kinderen. De eerste weken is de groei sneller. Na drie maanden gaat de curve juist vlakker lopen. Als je kind borstvoeding krijgt, is het dus normaal als je kind op de curve van het consultatiebureau een beetje afwijkt op de groeicurve. Medewerkers van het consultatiebureau houden hier rekening mee.

Sommige kinderen melden zich onvoldoende voor een voeding. Als je borstvoeding geeft, loopt bovendien de voeding terug als er een te lange periodes tussen de voedingen zit. Er mag niet meer dan 4 uur tussen de voedingen zitten. Dit geldt ook voor de nacht. In de eerste weken is het belangrijk om je kind vaak aan te leggen. In principe bepaalt je kind hoe vaak ze wil drinken, maar sommige kinderen hebben een klein zetje nodig.

Met twee weken drinken de meeste kinderen zes tot acht keer per dag. Als je een erg slaperig en tevreden kind hebt, zul je haar wakker moeten ma-

ken voor de voeding. Vanaf twee weken moet een kind minimaal zes voedingen gebruiken. Dat geldt zowel voor borstvoeding als flesvoeding.

Als jij een borstoperatie hebt gehad, kan het zijn dat je kind op een gegeven moment te weinig krijgt en daardoor niet goed groeit (zie paragraaf '*Situaties waardoor borstvoeding moeilijk of niet mogelijk is*' in hoofdstuk 5). In de eerste tijd heeft ze nog voldoende, maar na verloop van tijd heeft ze meer nodig. Vanaf dat moment kun je de borstvoeding combineren met flesvoeding. Je kunt flesvoeding geven of bijvoeden met een borstvoedingshulpset.

Afwijkende groeicurve

Groeicurven zijn een goed hulpmiddel om in de gaten te houden of je kind goed groeit.

Je kind kan echter een afwijkende groeicurve hebben zonder dat er sprake is van ondervoeding of uitdroging. Daarom wordt ook naar andere factoren gekeken: aantal natte luiers, kleur van de urine en alertheid van je kind.

Als je borstvoeding geeft, is de kans op een nieuwe zwangerschap klein, maar er is wel degelijk een kans. Denk dus aan een vorm van anticonceptie. De meeste anticonceptiepillen bevatten

oestrogenen, waardoor de voeding terug kan lopen. Overleg daarom met je huisarts wat de beste optie is.

SLAPEN EN WAKKER ZIJN

Slapen is een belangrijke voorwaarde voor een goede groei en ontwikkeling. Slapen en wakker zijn wisselen elkaar snel af bij een pasgeboren baby. Je kind volgt nog steeds dit patroon, maar de periodes dat ze slaapt en wakker is, worden langer. Er is nog geen dag/nachtritme. Dat begint pas bij ongeveer zes maanden te ontstaan.

Als je kind slaapt, zie je dat ze soms heel diep slaapt, soms zo diep dat je er van kunt schrikken en je bezorgd luistert of ze nog ademt. Dan weer ligt ze heel 'wakker te slapen'. Ze maakt geluidjes en vertoont grimasjes. Tijdens deze lichte slaap kan ze zelfs drinken, omdat het drinken aanvankelijk nog helemaal reflexmatig gaat.

Afwisseling van diepe en lichte slaap is normaal, niet alleen bij kinderen, maar ook bij volwassenen. We noemen dat een *slaapcyclus*. Je valt in slaap, slaapt diep en na een tijdje kom je in een lichtere slaap. Die lichte slaap is net zo belangrijk als de diepe slaap. In de lichte slaap verwerk je alle indrukken van overdag.

De slaapcyclus van volwassenen duurt gemiddeld 90 minuten. Dat betekent dat je na 90 minuten een paar minuten wakker bent. Meestal weet je dat 's morgens niet meer, omdat je na een paar minuten

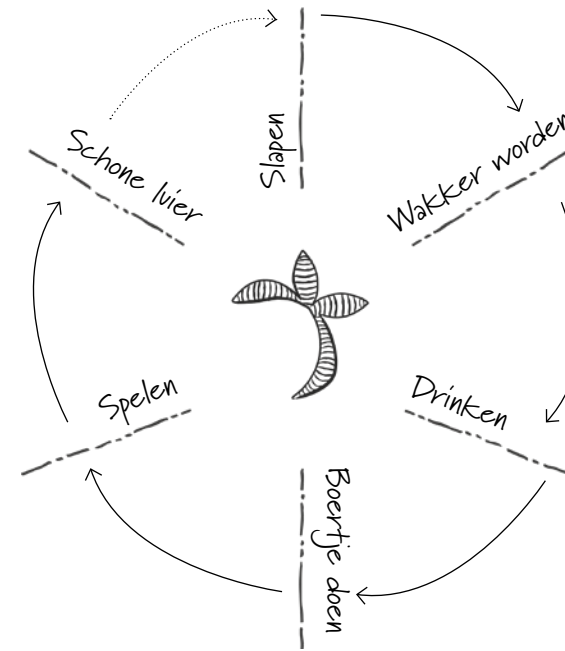
gewoon weer doorslaapt. Mensen die last hebben van slapeloosheid hebben vaak moeite om na die paar minuten weer in te slapen.

Slaapsignalen

- Gapen
- Bleek zien of juist rode wangen
- Wegkijken
- Staren
- Handje bij het oor
- In de ogen wrijven
- Jengelen
- Druk doen
- Huilen ('Auw')

Baby's hebben een veel kortere slaapcyclus dan volwassenen. De slaapcyclus van een pasgeborene is 45 minuten. Naarmate je kind ouder wordt, neemt het aantal minuten toe. Verder kan een baby nog niet zo lang slapen. Een volwassene slaapt vier tot zes slaapcycli, dat is 6 tot 9 uur. Een pasgeborene slaapt meestal twee of drie slaapcycli, dat is 90 of 135 minuten, en wordt dan weer wakker omdat ze voeding nodig heeft. En soms is ze na één cyclus al weer wakker, dus na 45 minuten.

Je hebt inmiddels de hongersignalen van je kind leren kennen, en misschien ook al de slaapsignalen. Als je kind moe wordt, zie je de volgende signalen: gapen, staren, wegkijken, bleek zien, in de ogen wrijven. Slaapsignalen zijn net zo belangrijk



als hongersignalen, een kind dat te veel wakker is, wordt onrustig en groeit niet goed. Leg je kind in bed zodra je deze signalen ziet. Je kind kan gauw oververmoeid raken. Als ze te lang wakker is, kan ze moeilijker in slaap komen en zal ze meer huilen. Als de signalen niet zo duidelijk zijn, kun je in de gaten houden hoe lang je kind al wakker is. Baby's tot zes weken zijn meestal binnen een uur al weer aan slaap toe. Zie tabel 'Hoe lang is een baby wakker?'.

REGELDAGEN

Soms maakt je baby een sprong. Je zult dan merken dat ze vaker om voeding vraagt. Was je net gewend aan een ritme van zeven voedingen per dag, komt ze ineens wel acht of negen keer. En slaapt ze ook ineens minder lang door. Wat is er mis?

Helemaal niets. Ze heeft gewoon meer voeding nodig en regelt de aanmaak van jouw melk door vaker te vragen. Na een paar dagen zul je zien dat het aantal voedingen weer minder wordt. Maar door het opvoeren van de productie krijgt je kind nu meer per keer.

Regeldagen zijn vermoeiend maar horen erbij. Je kunt er onzeker door worden omdat je denkt dat je te weinig voeding hebt. Maak je geen zorgen, je kind zorgt ervoor dat je meer gaat produceren. En ook als ze na een uur al weer wil drinken, is dat geen probleem. Het eerste uur na een voeding maken je borsten immers de meeste melk aan.

Hoe lang is een baby wakker?

Leeftijd baby	Wakkere tijd
0 tot 6 weken	45-60 minuten
6 tot 12 weken	60-75 minuten
3 tot 6 maanden	90 minuten

Hoewel je kind het zelf regelt, kan het wel lastig zijn, omdat je goed op de signalen moet reageren. En verwarrend als je kritische vragen krijgt, omdat de omgeving het vaak niet begrijpt. Ook kan je kind de productie te veel stimuleren. Zo kan ze ineens weer voeding gaan teruggeven. Frustrerend en verwarrend! Het is een beetje zoals de eerste dagen na de geboorte toen alles nog op elkaar afgestemd moesten worden. Je kunt tijdens regeldagen zelfs last krijgen van stuwung. Maar dat gaat weer snel over.

Ook als je kind flesvoeding krijgt, zijn er regeldagen.

Regeldagen komen meestal voor rond twee en zes weken, en drie maanden. Veel baby's maken dan een groeispurt door. Verder kunnen regeldagen voorkomen als je kind een paar dagen niet lekker is geweest. Bijvoorbeeld als ze heel erg verkouden is geweest. Tijdens die dagen heeft ze misschien wat minder gedronken waardoor de productie gedaald is. Als je kind weer beter is, wil ze juist meer om de schade in te halen. Gewoon aan toegeven, dan is het probleem in een paar dagen opgelost.

Als je flesvoeding geeft, heeft je kind ook regeldagen. Het is een natuurlijk proces, dus probeer het ritme van je kind te volgen. Geef voeding als ze erom vraagt en als ze de fles helemaal leegdrinkt, maak je in de volgende fles meer voeding. Zo voldoe je aan de fysiologische behoeften van je kind, net zoals bij borstvoeding.

Regeldagen

Regeldagen zijn lastig, maar laat je kind het maar regelen. Geef je er aan over, of je nu borstvoeding of flesvoeding geeft.

Het zijn vaak pittige dagen en nachten, omdat je zelf haast niet tot rust komt.

Probeer de verloren slaap in te halen door op andere momenten meer rust te nemen.

Borst- en flesvoeding als het heel warm is

Ook bij warm weer zal je kind vaker om voeding vragen. Zo regelt ze zelf haar vochtbehoefte. Geef geen water als je kind borstvoeding krijgt. Je kind kan dan te weinig voeding krijgen. Tot zes maanden wordt water voor borstgevoede kinderen afgeraden, ook bij warm weer. Zorg er wel voor dat jij voldoende drinkt als het heet is. En zorg voor voldoende zout door ook hartige dingen te eten.

Door extra vochtverlies via de huid verlies je ook zout.

Als je flesvoeding geeft, kun je de voeding wat verdunnen met water.

Geef de normale hoeveelheid en doe 5-10 ml extra water in de fles. Als je kind meer in de fles laat staan, kun je beter niet verdunnen, maar meer voeding klaarmaken.

Let goed op of je kind voldoende natte luiers heeft: 4-6 natte (zware) luiers per dag (wegwerpluiers) of 6-8 natte katoenen luiers.

Rust, reinheid en regelmaat???

Vroeger waren de drie R's de basis van de opvoeding. Eigenlijk is dat nog steeds een goed houvast.

Rust

Van te veel prikkels worden kinderen onrustig. Ze drinken dan niet goed en slapen minder goed. Wat overmatig is hangt van de leeftijd en van je kind af. Jij weet wat goed voor haar is. Neem zelf ook rust.

Reinheid

Baby's zijn kwetsbaarder voor infecties omdat hun immuunsysteem nog niet zo goed is ontwikkeld. Bovendien produceert een baby's maag weinig zuur waardoor de kans op een voedselinfectie groter is.

Zorg voor een schone omgeving. Let bij de bereiding van flesvoeding op de hygiëne en gooi een restje voeding binnen een uur weg. Maak flessen en spenen altijd goed schoon.

Regelmaat

Het lijkt of er geen regelmaat is, maar als je de signalen van je kind volgt is er een *vast patroon* dat zich telkens herhaalt. Baby's houden van herhaling. Er is al zo veel nieuws, elke dag weer. Ze ontwikkelen zich in een razend tempo. Het is dan goed dat er dan ook een vast basispatroon is. Daar worden baby's blij en rustig van.

1. Rust

2. Reinheid

3. Regelmaat

