

Voedingsadviezen bij...

Babyvoeding

Gedurende het eerste levensjaar staat de voeding van de baby in relatie met de groei, de fysiologische ontwikkeling, de sociale en motorische ontwikkeling. De groeisnelheid van de baby is zeer hoog : het lichaamsgewicht verdrievoudigt, de lengte neemt met de helft toe en de hersenen ontwikkelen zich snel. Anderzijds zijn verschillende organen nog niet volledig ontwikkeld. Het zal u dan ook niet verwonderen dat de voeding heel belangrijk is en aan zeer specifieke eisen moet voldoen qua samenstelling. De samenstelling van de zuigelingenvoedingen is aan zeer strenge reglementeringen onderworpen en moet beantwoorden aan de aanbevelingen van de Belgische en de Europese Wetgeving. Borstvoeding is de beste voeding voor een gezonde pasgeborene. Ze bevat alle voedingsstoffen voor een optimale groei gedurende de eerste zes maanden en beschermt de zuigeling beter tegen infecties en koemelkallergie. Wanneer geen borstvoeding gegeven wordt, kan men beroep doen op flesvoedingen, waarvan de samenstelling zoveel mogelijk de samenstelling van moedermelk benadert en die meestal afgeleid zijn van koemelk.

Soorten voedingen

Momenteel is het aanbod aan babyvoedingen zeer uitgebreid. Goed om weten is dat de voedingen in drie grote groepen worden ingedeeld: ① de startvoedingen, ② de opvolgvoedingen, ③ de dieetvoedingen en speciale voedingen.

- De **startvoedingen** zijn allemaal afgestemd op de behoeften van de zuigeling van 0 tot 4 à 6 maanden, zodat het in principe niet nodig is om supplementen te geven. Wanneer uw baby onverzadigbaar is, lastig, ... is het zeker niet aangewezen om zelf te gaan experimenteren: de voorgeschreven hoeveelheid fel opdrijven, starten met een andere voeding of mogelijke andere gevaarlijke praktijken. Vraag steeds raad aan een (kinder)arts of een verpleegkundige van Kind en Gezin.

- De stap naar **opvolgvoeding** zet u best in de periode dat u met bijvoeding start vb. fruitpap. **Tip:** geef het eerste flesje niet dezelfde dag dat u ook het eerste fruitpappje geeft, zodat de baby niet aan teveel zaken ineens moet wennen. De opvolgvoedingen zijn aangepast aan de veranderde voedingsbehoeften van de zuigeling vanaf 4 à 6 maanden: extra energie, ijzer, calcium, eiwitten, vitaminen. Gewone koemelk is zeker geen aangepaste melkvoeding, ook niet in de tweede helft van het eerste levensjaar: o.a. het te lage ijzer- en vitaminegehalte kan tekorten bij de baby veroorzaken. Pas na de leeftijd van 1 jaar kan eventueel op volle koemelk overgeschakeld worden.
- **Dieetvoedingen** (vb. bij lactose-intolerantie) en **speciale voedingen** (vb. bij kinderen met reflux) worden enkel gestart na advies van de arts.

Hoe pak ik het praktisch aan?

Hoe kies ik de beste voeding voor mijn baby ?

Zoals reeds gesteld is het aanbod van zuigelingenvoedingen groot. Weet echter dat, om het even welke startvoeding gekozen wordt, uw baby een goede voeding zal krijgen die in alle behoeften voorziet. Meestal is het zo dat de keuze van de startvoeding gemaakt wordt door de kinderarts van de kraamafdeling waar u bevalt.

Hoeveel moet mijn baby per dag drinken ?

Het is moeilijk om algemeen te stellen hoeveel een baby moet en zal drinken:

- in het eerste levenshalfjaar heeft de baby 150 tot 180 ml voeding per kg per dag nodig;
- in het tweede levenshalfjaar is de melkbehoefte zeker minstens nog een halve liter per dag en dit dan gecombineerd met fruitpap en groentepap.

Wat is de ideale uurregeling voor de voedingen ?

Ook hier geldt: een algemene regel valt niet te formuleren, geen enkele baby heeft hetzelfde uurschema. De meeste baby's starten met 6 flesjes per dag; lichtgewichtbaby's zullen 7 flesjes per dag nodig hebben. Bij aanvang is de tijd tussen twee flesjes normaal 3 à 4 uur (zeker minstens 3 uur). Dit ritme kan nogal eens gaan variëren: bepaalde baby's worden steeds vanzelf op vaste tijdstippen wakker, anderen moeten wakker gemaakt worden. Sla zeker nooit een voeding over.

Gedurende de tweede maand kunnen baby's wel een groeispuurt door-

maken: uw baby zal dan ook frequenter voeding vragen; hier mag u gerust op ingaan want dit duurt slechts een paar dagen.

Vanaf twee maanden zal de baby ook wel zelf een eigen uurschema aan-geven; het aantal flesjes zal dan ook stilaan verminderen van 6 naar 5.

Hoe maak ik de flesjes klaar ?

Het is heel belangrijk om zorgvuldig te werk te gaan: was uw handen goed en droog ze af met een propere handdoek.

Er zijn twee manieren om flesjes te bereiden: ofwel per fles ofwel de volledige hoeveelheid per dag .

- **Per fles:** giet de voorgeschreven hoeveelheid lauwwarm plat water in de gesteriliseerde zuigfles (afkoken in water of gebruikmaken van Solusteril-tabletten,) en voeg de nodige afgestreeken maatschepjes poeder toe. Met afgestreeken bedoelen we: met de achterzijde van een proper mes wordt het overtollige poeder van het maatschepje gestreken.

Algemene regel: steeds 1 maatschepje poeder per 30 ml water; wijk zeker nooit van deze regel af. Sluit vervolgens de zuigfles (zonder speen) af en rol eerst tussen de handen; schudt vervolgens de fles tot alle poeder goed is opgelost.

- **Per dag:** begin eerst met het berekenen van de totale hoeveelheid. Als u vb. 600 ml nodig hebt, neemt u 540 ml water en 18 maatjes poeder = 1 maatje per 30 ml.

Het lauw water doet u in een maatbeker; voeg de afgestreeken maatschepjes erbij en roer met een propere klopper tot alles goed is opgelost. Vul daarna de flesjes tot de gewenste hoeveelheid en sluit ze af. De voeding moet bewaard worden in de ijskast en dit maximum gedurende één dag.

Nota: de bereidingswijze van de voeding staat zeer duidelijk uitgelegd op elke verpakking.

Welk water gebruik ik het best voor de bereiding van de voeding?

- **Flessenwater** (niet-bruisend) met een laag gehalte aan minerale zouten en nitraten geniet de voorkeur boven leidingwater. Gebruik best flessenwater met op het etiket de vermelding dat het water geschikt is voor de bereiding van babyvoeding.
- **Leidingwater**, dat gedurende een vijftal minuten gekookt werd, kan gebruikt worden op voorwaarde dat het gehalte aan nitraten niet te hoog ligt.

Hoe geef ik best een flesje ?

Het is van groot belang dat u rustig en ontspannen de tijd neemt om de baby te voeren.

De voeding moet de juiste temperatuur hebben; het flesje kan opge-

warmd worden in een flessenwarmer, au bain marie of in de microgolf-oven (niet afsluiten).

Test de ideale temperatuur van de melk door de fles na goed schudden omgekeerd te houden en een druppel melk op de handrug te laten vallen: voelt dit aangenaam aan, dan is de temperatuur goed.

Houd het flesje steeds goed verticaal zodat de speen volledig met melk gevuld is en de baby geen lucht kan happen. Draai de schroefdoop ook niet te hard aan. Stop af en toe en laat de baby tussendoor de tijd om op te boeren.

Wanneer er speentjes gebruikt worden met 3 standen, kan de stand aangepast worden aan de drinksnelheid van de baby.

Wees niet te lang bezig met de voeding (maximum 30 min); moedig baby ook niet aan om steeds alles uit te drinken. Giet restjes steeds weg; zeker nooit terug opwarmen en tussendoor geven.

Heeft mijn baby extra vitaminen nodig?

Nee, de nodige vitaminen zijn aanwezig in de voeding. Een overdosis aan vitaminen kan zeer schadelijk zijn voor de baby. Geef dus zeker nooit extra vitaminen op eigen houtje. Wanneer de baby extra vitaminen moet toegediend krijgen, worden deze liefst niet met de flesvoeding gemengd.

Voedingsadvies bij baby's

Door K. Gillis, voedingsdeskundige

	Hoe herkent u het?	Wat kunt u ertegen doen?	Wanneer naar de dokter?
Darmkrampjes	Het buikje voelt hard en opgezet aan, de baby trekt de beentjes op en strekt ze weer en huilt. Darmkrampjes komen met name de eerste drie maanden voor, meestal tijdens of vlak na de voeding.	Houd uw baby tijdens het voeren meer rechtop en wrijf over het buikje, rond de navel met de klok mee. Leg een warme doek op de buik, doe de baby in bad of geef vóór de voeding een paar lepels lauwe venkelthee of afgekoeld water. Leg de baby op de buik op uw onderarm. Als u borstvoeding geeft, kan het helpen als u het volgende uit het menu schrapt: ui, paprika, prei, kool, scherpe kruiden, koffie, chocolade, citrusvruchten, pinda's, noten, eieren, vis en melk (dan extra calcium nemen!).	Als uw kind overmatig huilt.
Diarree	De baby heeft last van dunne, waterige ontlasting die uit de luier loopt. (! niet verwarren met de dunne ontlasting die normaal is bij borstvoeding)	Geef uw baby de normale voeding, eventueel vaker en verdund met water. Stop even met groenten en fruit totdat de diarree over is. Let op dat uw kind niet uitdroogt. Eventueel kan u 2 à 3 maal ORS* geven en daarna terug de normale voeding geven.	Bij uitdroging of als de diarree lang aanhoudt. Zeker bij koorts, met of zonder braken.
Spugen	Uw baby geeft na de voeding melk terug. Men spreekt van regurgitatie.	Zijn uw borsten vóór de voeding overvol, kolf dan vóór u de baby aanlegt met de hand een beetje melk af. Bij flesvoeding kan een te groot gat in het speen een oorzaak zijn van spugen. Houd uw kind zoveel mogelijk rechtop tijdens het voeren. Geef de baby tijdens de voeding de kans om een boertje te laten. Houd de baby na de voeding nog gedurende een kwartiertje rechtop om de voeding te laten zakken. Zet het hoofdje van zijn bedje een beetje hoger. Eventueel kan u gebruik maken van ingedikte voeding of kan u Nutrilon® toevoegen.	Als de baby na meerdere voedingen met een krachtige boog spuugt, kan er sprake zijn van een aangeboren afwijking.
ORS * = Oral rehydration salts, een mengsel van zouten en suiker dat opgelost wordt in water, zoals ORS®, Soparyx®, Serolyt®			



uw apotheker
uw raadgever

Apotheek
In
Beweging