

LloydsPharma

Voeding van uw baby



Tijdens uw zwangerschap kon uw baby genieten van uw reserves!

Nu u bevallen bent, stelt u zich misschien vragen over de voeding van uw kleine spruit.

Ontdek in deze folder alles over de verschillende soorten zuigelingenmelk voor elk kind, tips voor het differentiëren van de voeding, en nog veel meer.

Uw apotheker begeleidt u met plezier!

Inhoud

De voedingsbehoeften van uw zuigeling	4
Alles over de zuigfles en de melk	6
Hoe de beste keuzes maken?	6
Hoe de zuigfles klaarmaken?	7
Hoeveelheid melk per leeftijd	8
Soorten melk per leeftijd	10
De noden van uw baby begrijpen	12
Diversificatie van de voeding	18
Diversificatietips	18
Maand per maand	19
Aanbevelingen	20



De voedingsbehoeften van uw zuigeling

Essentiële voedselinname

Tijdens de eerste levensjaren van een kind is de voedselinname erg belangrijk voor het basismetabolisme, de groei, de regeling van de lichaamstemperatuur en de fysieke activiteit.

Hoe oud uw kind ook is, een evenwichtige voeding bevat altijd:

- ten minste 55% koolhydraten,
- 30-35% vetstof,
- 9-11% eiwitten,
- voldoende vitamines en mineraalzout.

De dagelijkse energiebehoefte is afhankelijk van de leeftijd: bij de geboorte is dat 107-113 kcal/kg/d en op de leeftijd van 3 jaar is dat 80 kcal/kg/d.

Een maaltijd is een leuke en bevoorrechte uitwisseling tussen u en uw baby, en is uiterst belangrijk voor zijn/haar ontwikkeling en ontplooiing.

Water

Uw baby heeft veel water nodig omdat zijn/haar lichaamsoppervlakte proportioneel groter is dan die van een volwassene en water dus sneller verdampst. Daarbij bedraagt het watergehalte van een zuigeling zo'n 60-75% van het totale lichaamsgewicht (130-150 ml/kg op 3 maanden, 110-120 ml/kg op 1 jaar), terwijl dat bij een volwassene maar 60% is.

Opgelet, bij overdreven hitte, koorts, diarree of overgeven heeft uw kind meer nood aan water. We spreken over acute dehydratie bij een gewichtsverlies van meer dan 5%. In dat geval moet u een arts raadplegen of zelfs naar het ziekenhuis gaan.

Voedingsstoffen

- **De eiwitbehoefte** van een pasgeborene is zeer hoog, maar daalt wanneer de snelheid van de groei vermindert. Melkeiwitten bestaan deels uit caseïne en deels uit wei-eiwitten. De verhouding is ongeveer 40/60 bij moedermelk en 80/20 bij koemelk (pas te gebruiken vanaf 3 jaar). In zuigelingenvoeding en opvolgmelk varieert die verhouding afhankelijk van de gewenste eigenschappen, maar ze moet wel binnen wettelijk bepaalde normen vallen.
- **Koolhydraten** zorgen voor zo'n 50% van de calorieopname van een zuigeling. Een baby zal voornamelijk lactose opnemen, een suiker aanwezig in moedermelk, koemelk en de meeste zuigelingenvoeding.
- **IJzer** is onmisbaar voor het aanmaken van bloedcellen. Zuigelingenvoeding wordt verrijkt met ijzer. Kinderen die uitsluitend moedermelk krijgen, hebben soms nood aan een ijzersupplement.
- **Calcium** is noodzakelijk voor het vormen van het skelet en de tanden. Het is eveneens van belang voor de spiercontractie, bloedstolling en zenuwprikkeloverdracht. Het calcium dat uw kind opneemt via de melkvoeding is noodzakelijk om in die behoefte te voorzien.
- **Vitamine D** zorgt voor de opname en het behoud van calcium in de botten. Er wordt aanbevolen om kinderen vanaf de geboorte tot en met de leeftijd van 6 jaar dagelijks 400IE vitamine D te geven. De meeste zuigelingenvoeding bevat reeds de noodzakelijke hoeveelheid vitamine D. Toch is een extra inname van vitamine D in de vorm van druppeltjes soms aangewezen.
- **Vitamine K** speelt een belangrijke rol bij de bloedstolling en vermindert het risico op bloedingen. Een supplement vitamine K wordt aanbevolen gedurende de eerste maanden van borstvoeding.
- **Andere vitamines en sporelementen** zijn in voldoende mate terug te vinden in moedermelk en melkbereidingen.



Alles over de zuigfles en de melk

Hoe de beste keuzes maken?

De keuze van zuigfles

U kunt kiezen voor flesjes in **glas of plastic**. Sommige mama's gebruiken glazen flesjes gedurende de eerste maanden en schakelen daarna over op plastic flesjes. Het voordeel van een glazen zuigflesje is dat het beter bestand is tegen schoonmaken en steriliseren. Maar de fles is ook zwaar en breekbaar en kan dus gevaarlijk zijn wanneer uw baby er iets te enthousiast mee omspringt. Het voordeel van plastic zuigflessen is dat ze licht en zo goed als onbreekbaar zijn. Maar er komen dan weer snel krassen op en het flesje wordt snel ondoorzichtig. Voorzie zo'n 2 à 4 zuigflessen zodat u altijd een schoon flesje hebt.

De keuze van speen

- De meest gebruikte spenen zijn van **silicone** gemaakt. Ze zijn transparant, glad en kleurloos en bevorderen de zuigkracht van de baby. Dit type speen komt het meest voor.
- Om uw baby op zijn/haar eigen ritme en met gemak te laten drinken, bestaan er **spenen voor de 1^{ste} leeftijd**. Deze bevat gaatjes voor één enkele toevoersnelheid, die alleen vloeistof doorlaten.
- Als uw kind ingedikte melk drinkt, kiest u beter voor een aangepaste speen met **drie mogelijke toevoersnelheden**.
- Als uw kind traag drinkt, kunt u opteren voor een meer flexibele speen in **rubber**.
- De **fysiologische speen** is ideaal voor de overstap van borstvoeding naar flesvoeding, omdat de vorm van de speen nauw aansluit bij de vorm van de tepel.

De keuze van water

Gebruik bij voorkeur **natuurlijk mineraalwater** of **bronwater geschikt voor zuigelingen en peuters**. Opgelet, de fles mag niet langer dan 24 u geopend zijn.

Sterilisatie

Het is belangrijk dat u tot de leeftijd van 4-6 maanden (leeftijd van de voedingsdiversificatie) de flessen steriliseert om uw baby te beschermen tegen bacteriën. Zijn/haar spijsvertering is hier nog niet tegen bestand.

- U kunt opteren voor **warme** sterilisatie in een sterilisator of de fles 10 minuten in een kookpot met kokend water laten weken.
- U kunt ook **koud** steriliseren met een aangepast sterilisatietablet. De zuigfles en de speen dienen dan zo'n 15 minuten te weken. Spoel achteraf alles goed af met mineraalwater.

Hoe de zuigfles klaarmaken?

Basisprincipes

- Maak de zuigfles altijd klaar in een schone ruimte met een vooraf schoongemaakt werkblad. Maak de zuigfles net voor gebruik klaar, vermijd vooraf bereide flesjes.
- Een flesje met eersteleeftijds melk dat niet is leeggedronken, moet na 1 uur weggegoten worden (2 uur voor opvolgmelk).
- Voeg per maatschepje 30 ml water toe.
- Sluit de doos zorgvuldig na elk gebruik en bewaar op een droge, koele plaats, beschermd tegen licht.
- Handig voor buitenshuis: de melkpoederverdeler. Dit handige doosje bestaat uit 3 geïsoleerde potjes om melkpoeder te doseren en mee te nemen.

Een handleiding

1. Was uw handen grondig en zorg ervoor dat de fles schoon is.

2. Voeg de nodige hoeveelheid water op kamertemperatuur toe.



3. Voeg het nodige aantal schepjes toe, zorg dat uw schepjes vol en afgestreken zijn.



4. Sluit de fles en rol de fles tussen uw handpalmen om klontervorming te voorkomen. Schud de fles daarna goed op en neer.



5. Verwarm au bain-marie tot 37°C, controleer daarna de temperatuur van de melk met een druppel op uw pols.



6. Giet na de voeding het overschot van de melk weg en spoel de fles uit met koud water om melkresten te verwijderen. Haal de zuigfles volledig uit elkaar en maak ze zorgvuldig schoon met een borsteltje, warm water en afwasmiddel. Spoel alles na met proper water (zonder afwasmiddel).



7. Steriliseer de fles indien nodig.

Hoeveelheid melk per leeftijd

Van de geboorte tot 6 maanden: zuigelingenmelk (eersteleefijdsmelk)

Leeftijd van de zuigeling	Aantal flesjes / dag	Hoeveelheid water in het flesje
1 tot 4 weken	6 tot 8	60-90 ml
1 tot 2 maanden	6	120-150 ml
2 tot 3 maanden	5	150 ml
3 tot 4 maanden	5	150 tot 180 ml
4 tot 5 maanden	4	180 tot 210 ml
5 tot 6 maanden	4	210 ml

30 ml water = 1 maatschepje melk

Van 6 maanden tot 1 jaar: opvolgmelk (tweedeleefijdsmelk)

Leeftijd	Ontbijt	Lunch	Vieruurtje	Avondeten
6-8 maanden	210 ml water + 7 maatschepjes	250 g Groentepap Vlees/vis/ eieren (10-15 gr) vetstof*	250 g Fruitpap	210 ml water + 7 maatschepjes
8-10 maanden	210-240 ml water + 7-8 maatschepjes + boterham met boter of geweekt brood	250 g Groentepap Vlees/vis/ eieren (10-15 gr) vetstof*	250 g Fruitpap	210-240 ml water + 7-8 maatschepjes + boterham met boter of groentepap
10-12 maanden	240 ml water + 8 maatschepjes + boterham met boter of geweekt brood	250 g Groentepap Vlees/vis/ eieren (10-15 gr) vetstof*	250 g Fruitpap	240 ml water + 8 maatschepjes + boterham met boter of groentepap

* 1 soeplepel olie (olijfolie, koolzaadolie,...) of 2 koffielepels boter

Indien uw baby minder dan 200 g vaste voeding eet, moet hij/zij bijgevoed worden met melk.

Hoeveelheid melk per leeftijd

Van 1 tot 3 jaar: peuteremelk (derdeleefijdsmelk)

Leeftijd	Ontbijt	Lunch	Vieruurtje	Avondeten
1-3 jaar	240 ml water + 8 maatschepjes + boterham met boter of geweekt brood	250 g Groentepap Vlees/vis/ eieren (15-20 gr) vetstof*	250 g Fruitpap	240 ml water + 8 maatschepjes + boterham met boter of groentepap



Soorten melk per leeftijd

Moedermelk is rijker aan voedingsstoffen en dus de ideale voeding voor uw zuigeling. Het is een uniek en levend product dat aangepast is aan de specifieke noden van elke baby en met de leeftijd mee evolueert.

Borstvoeding is niet enkel goed voor uw baby, maar ook voor u als mama. Regelmatig wijzen nieuwe studies op nieuwe voordelen van borstvoeding. Daarom raden de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie) en UNICEF ook 6 maanden voeden met uitsluitend moedermelk aan.

Als u geen borstvoeding kunt of wilt geven en uw baby geen spijsverteringsproblemen vertoont, vraag dan raad aan uw kinderarts of apotheker bij de melkkeuze.

Van de geboorte tot 6 maanden

Zuigelingenmelk, vroeger ook eersteleeftijdsmelk genoemd, wordt gedurende 4 à 5 maanden gebruikt, de periode waarin de zuigeling **uitsluitend melkvoeding** krijgt.

Naargelang het type eiwit onderscheiden we:

- bereidingen gemaakt van koemelkeiwitten, voor baby's zonder spijsverteringsproblemen;
- bereidingen op basis van soja-eiwitten, eiwithydrolysaten of andere formules, uitsluitend te gebruiken bij specifieke indicaties (spijsverteringsproblemen, allergieën).

Voor de samenstelling van zuigelingenvoeding gelden vaste regels, maar de concentratie van bepaalde bestanddelen kan afhankelijk van de soort zuigelingenvoeding variëren.

Van de 6^{de} tot de 12^{de} maand

Vanaf **6 maanden** wordt opvolgmelk aangeboden, vroeger ook wel tweedeleef-tijdsmelk genoemd. Opvolgmelk is een essentiële aanvulling op een gevarieerde voeding **tot de leeftijd van 1 jaar**.

Opvolgmelk bevat veel meer ijzer, vitamines, mineralen en essentiële vetzuren dan koemelk (volgens de geldende regelgeving). Dat is noodzakelijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Het eiwitgehalte is lager dan in koemelk. Een teveel aan eiwitten kan immers leiden tot obesitas en mogelijk schadelijk zijn voor de nieren.

Van 1 tot 3 jaar

Peutermelk en groeimelk zijn bedoeld voor kinderen **van 12 tot 36 maanden**. Ze hebben een lager eiwitgehalte dan koemelk, zorgen voor een voldoende inname van calcium en vitamine D en verhogen geleidelijk aan de inname van koolhydraten. Verder compenseren ze eventuele tekorten aan ijzer en voorkomen ze een overtollige inname van natrium.

Wist u dat?

Een vaginale bevalling stimuleert een evenwichtige darmflora, dankzij de opname van gunstige bacteriën uit de vaginale en fecale flora van de moeder. Bij een keizersnede zijn die bacteriën minder aanwezig. Dat verhoogt het risico op de ontwikkeling van potentieel pathogene bacteriën die voor een onevenwicht in de darmflora zorgen.

Dit onevenwicht kan gecompenseerd worden door de aanwezigheid van bepaalde goede bacteriën, probiotica genaamd, in de voeding van uw kind.

* Volgens de nationale studie van het directoraat Onderzoek, studies, evaluaties en statistieken (DREES) van het Ministerie van Volksgezondheid in 2010

De noden van uw baby begrijpen

Wat als mijn baby...

... het goed maakt?

Dan kunt u standaardformules gebruiken. Deze zijn ontwikkeld om **alle elementen te bieden die nodig zijn voor de groei van uw zuigeling** (vitaminen, mineralen, sporenelementen, enz.), in overeenstemming met de regelgeving.

... het goed maakt en ik wil starten met spenen?

- Wilt u stoppen met borstvoeding?
- Begint u terug te werken?
- Kunt u geen borstvoeding meer geven?

Dan moet u de borstvoeding afwisselen met **flessen zuigelingenmelk specifiek voor de "afwisseling"**. Die melk is speciaal bedoeld als aanvulling op moedermelk of voor de overstap naar flesvoeding. De samenstelling is vergelijkbaar met moedermelk. Zo kunt u de voordelen van borstvoeding verlengen en toch in alle behoeften van uw kind voorzien.

.... steeds honger heeft?

Sommige baby's hebben meer honger dan anderen, waardoor u geneigd kunt zijn om uw kind meer of vaker te voeden. Maar die eetlust kan ook te wijten zijn aan een goed ontwikkeld spijsverteringsstelsel en een snelle vertering: de maag van uw baby is dan sneller leeg, waardoor uw kind sneller terug honger heeft!

Enkele regels om te onthouden:

- Wacht altijd 3 à 4 uur voor de volgende fles.
- Een baby heeft 15 à 20 minuten nodig om zijn/haar flesje uit te drinken.
- Een baby die huilt, heeft niet noodzakelijk honger: controleer eerst de luier, knuffel en troost uw baby.
- Stap na medisch advies over op een aangepaste formule van zuigelingenmelk. De samenstelling ervan zorgt dat uw baby minder snel honger krijgt, langer 'voldaan' is.

Wat als mijn baby...

... last heeft van oprispingen?

Een oprisping is een **onvrijwillige, plotselinge terugvloe**i van kleine hoeveelheden vloeistof uit de maag. Oprispingen zijn niets om u zorgen over te maken. Het is zelfs fysiologisch normaal en is meestal het gevolg van een onderontwikkelde sluitspier van de slokdarm. Meestal verminderen de oprispingen vanaf de leeftijd van 6-7 maanden, door het rechtop beginnen zitten en de geleidelijke overschakeling op vaste voeding.

Fysiologische reflux:

Fysiologische reflux zijn frequente oprispingen na het eten (de slab werd niet voor niets bedacht)! Ze worden in de hand gewerkt door de opname van lucht (een slechte houding van uw baby of de fles), door te snel of te veel te drinken, door te weinig boertjes, of door overmatige beweging van uw baby na de maaltijd. Deze reflux heeft geen enkele invloed op de ontwikkeling van uw baby. Meestal verdwijnt het probleem spontaan tegen het einde van het eerste levensjaar.

Pathologische reflux:

Pathologische reflux gaat gepaard met overvloedige en abnormaal frequente oprispingen, vooral na het veranderen van positie, zowel overdag als 's nachts. De reflux kan gevolgen hebben voor de algemene gezondheid: vertraagde groei, weigeren te eten, minder eetlust, nervositeit, huilen, problemen met neus, keel, oren of de luchtwegen en ongemak. De aanwezigheid van één van deze symptomen vereist **speciale zorg**.

Ouders moeten weten welke symptomen wijzen op een ernstig probleem: vertraagde groei, ongemak, chronische ademhalingsproblemen, weigeren van voedsel, abnormale huilbuien, de indruk dat uw kind pijn heeft (oesofagitis).

Raadpleeg uw arts indien de symptomen aanhouden.

Tips om de symptomen van fysiologische reflux te verlichten:

- **Wees gerust**, over oprispingen van uw kind hoeft u zich geen zorgen maken.
- Maak de kleding en zeker de luier van uw kind wat losser.
- Vermijd dat uw kind wordt blootgesteld aan tabaksrook.
- Vermijd alle fruitsappen.
- Respecteer het voedingschema dat uw arts of apotheker u heeft aangeraden.
- Deel de maaltijd op in verschillende momenten waardoor uw kind een kleinere hoeveelheid per maaltijd moet eten. Zorg voor pauzes om boertjes aan te moedigen.
- Beweeg uw kind niet te veel na de maaltijd en vermijd een autorit tot een uur na de maaltijd.
- Gebruik eventueel een **antiregurgitiemelk**.

Antiregurgitiemelk:

Antiregurgitiemelk is een **ingedikte** bereiding die de oprispingen van uw kind snel en eenvoudig vermindert.

...last heeft van een opgeblazen buik?

Uw kind heeft buikpijn en een opgeblazen gevoel (gas in de darmen). Dat komt vaak voor bij jonge kinderen en verdwijnt meestal rond de 4^{de} maand.

Enkele symptomen: aanhoudende en frequente huilbuien, rusteloosheid, een opgeblazen buik, flatulentie, een rood aangelopen gezicht, samengeknepen vuistjes tegen de buik gedrukt en opgetrokken beentjes (zeker aan het einde van de dag).

Raadpleeg uw arts indien de symptomen aanhouden.

Tips om de symptomen te verlichten:

- Zorg voor een aangename en ontspannen sfeer tijdens en na het eten, zodat uw baby helemaal tot rust kan komen.
- Masseer de buik van uw kindje door cirkelbewegingen te maken met de klok mee.
- Wieg uw baby zachtjes, met de buik op uw voorarm. Opgepast, niet schudden.
- Beperk de luchtinname bij het drinken door de zuigfles na de bereiding enkele minuten te laten rusten. Zo kunnen alle luchtbelletjes, gevormd bij het schudden, ontsnappen.
- Ga na of de toevoersnelheid van de speen niet te hoog is, kies eventueel voor een antikoliekpeen.
- Zorg dat uw baby de speen altijd volledig in de mond neemt.
- Let erop dat uw baby altijd meerdere boertjes laat om de ingeslikte lucht kwijt te raken.
- Differentieer de voeding van uw zuigeling niet te vroeg.
- Kies voor een aangepast dieet met een **antikoliekmelk**, waarin het lactosegehalte is aangepast aan het absorptievermogen van de darmjes van uw baby.



Wat als mijn baby...

...diarree heeft?

Acute diarree wordt gekenmerkt door plotse, frequente, vloeibare en overvloedige ontlasting. Bij een zuigeling kan dit leiden tot **ernstige problemen** zoals dehydratatie en elektrolytstoornissen.

De graad van **dehydratatie** van de zuigeling wordt gemeten aan de hand van het **gewichtsverlies**: een gewichtsverlies van minder dan 5% is onschuldig. Zodra het gewichtsverlies méér dan 10% bedraagt, is er sprake van ernstige dehydratatie en moet uw baby naar het ziekenhuis.

Bij een baby van minder dan 4 maanden kan ernstige diarree wijzen op **lactose-intolerantie**. Raadpleeg uw arts indien de symptomen aanhouden.

Oorzaken:

- virale infecties (in 70 tot 90% van de gevallen): vloeibare ontlasting, soms braken;
- bacteriële infecties;
- niet verbonden met de spijsvertering: als bijwerking van bv. het doorkomen van tanden, oorontstekingen, urineweginfecties,...;
- acute en niet-infectieuze diarree: te wijten aan de voeding, acuut symptoom van een spijsverteringsziekte of koemelkintolerantie.

Verzorging:

Met een tweeledig doel: rehydratatie en gewichtstoename door een snelle bijvoeding.

- **Rehydratatie** is uiterst belangrijk. Daarvoor wordt het gebruik van orale rehydratievloeistoffen (ORS) met een strikt gereguleerde samenstelling aanbevolen. Tijdens de eerste uren kunt u zoveel ORS aan uw kind geven als u wil. Bied uw baby regelmatig een flesje aan, eerst elke 5-10 minuten, dan elke 15-30 minuten. Indien uw kind ook moet overgeven, is het beter de voeding een beetje te spreiden.
- Na 4 uur orale rehydratatie is het aangeraden om **de voeding geleidelijk weer op te bouwen**. Gedurende een paar dagen is de aanbevolen bijvoeding hetzij de gebruikelijke melk, hetzij melk met een laag lactosegehalte. Zo kan de darmflora van uw kind herstellen.

Wist u dat?

Diarree kan onder andere leiden tot rode billen. Om maceratie te vermijden moet u de luiers van uw baby zo vaak mogelijk verversen. Maak hierbij telkens de billen en de bilplooien goed schoon en droog ze voorzichtig af. U kunt de geïrriteerde billetjes insmeren met een beschermende zalf die de huidbarrière helpt te herstellen.

...een trage transit heeft?

Men spreekt van constipatie wanneer de **stoelgang minder frequent** wordt, namelijk:

- minder dan tweemaal per dag voor baby's die borstvoeding krijgen,
- minder dan driemaal per week voor andere zuigelingen.

Een vroegtijdige behandeling kan chronische constipatie voorkomen. Raadpleeg uw arts indien de symptomen aanhouden.

Tips om de symptomen te verlichten:

De voeding aanpassen is essentieel en volstaat meestal om de transit te normaliseren:

- Indien u uw baby borstvoeding geeft, drink dan veel water en eet meer vezelrijke producten.
- Krijgt uw baby flesvoeding, gebruik dan voor de bereiding ervan steeds flessenwater met de vermelding 'geschikt voor het bereiden van babyvoeding' en met een niet te hoog gehalte aan mineralen.
- Indien u al bent gestart met de voedingsdiversificatie, geef dan de voorkeur aan vezelrijke voedingsstoffen.

...een koemelkeiwitallergie heeft (KMEA)?

Dit is de meest voorkomende voedselallergie. 2 à 3% van de zuigelingen jonger dan 1 jaar is allergisch voor koemelk en dus gevoelig voor één of meerdere melkeiwitten. Dat noemt men een primaire allergie. Ze onderscheidt zich van een secundaire, voorbijgaande allergie voor koemelkeiwitten, die vaak wordt veroorzaakt door buikgriep of diarree.

De klinische symptomen zijn erg divers: problemen met de spijsvertering, de huid en de luchtwegen. We kunnen twee types allergieën onderscheiden:

- De eerste soort vertoont symptomen binnen de twee uur na het drinken van de melk: diarree, braken, netelroos, anafylactische shock*,...
- Bij de tweede soort duiken de symptomen later op: buikpijn, ernstige constipatie of chronische diarree, uitslag, hoest, astma,... Raadpleeg uw arts indien de symptomen aanhouden.

Tips en advies:

- Allergietesten zijn aangewezen wanneer u een voedselallergie vermoedt: grondige vragenlijst, huidtesten, biologische testen, provocatietesten,...
- Vervang ten minste tot de leeftijd van 9-12 maanden uw gebruikelijke zuigelingenmelk door **bereidingen op basis van sterk gehydrolyseerde eiwitten**. Hierin zijn de eiwitten in deeltjes opgesplitst om elke mogelijke allergische reactie te voorkomen.
- Bij 5% van de zuigelingen met een allergie blijven de symptomen aanhouden. Voor hen zijn er dan bereidingen op basis van aminozuren of een doorgedreven hydrolysaat van rijsteiwitten. Sommige van deze bereidingen worden terugbetaald door uw ziekenfonds indien ze door de dokter worden voorgeschreven en aan specifieke criteria wordt voldaan.
- De melk wordt vanaf de leeftijd van 1 jaar geleidelijk aan opnieuw aan de voeding toegevoegd onder strikte controle.

* Een acute, hele ernstige allergische reactie op een lichaamsvreemde stof. Zo'n shock kan levensbedreigend zijn indien ze niet snel en goed behandeld wordt.

Diversificatie van de voeding

Diversificatietips

Diversificatie betekent dat u andere voeding aan uw kind aanbiedt naast moedermelk of zuigelingenmelk. Voedseldiversificatie wordt aangeraden **vanaf 4-6 maanden**. Hoe later de diversificatie, hoe minder kans op het ontwikkelen van een voedselallergie of obesitas op latere leeftijd. Maar sommige voedingsmiddelen kunnen wel al aangeboden worden **vanaf de leeftijd van 4 maanden**.

Houd wel in het achterhoofd dat moeder- of zuigelingenmelk de belangrijkste voedingsbron voor uw kind dient te blijven tot de leeftijd van 1 jaar. Verander uw gewoontes niet omdat de geadviseerde periode voor diversificatie is aangebroken. Blijf uw kind dezelfde melk geven als gewoonlijk.

Het is aanbevolen om de andere voedingsmiddelen aan uw kindje te geven vóór het flesje. Zo zal uw baby meer geneigd zijn om ze te eten.

Verder introduceert u beter slechts **één groente (of stuk fruit) per maaltijd**, zodat uw kind goed de smaak en geur kan onderscheiden. Zo kunt u ook nagaan of uw kind goed reageert op de voeding en of een allergische reactie uitblijft.

Groentepapjes worden bereid met zetmeel en vetstof.

Daarna kan u geleidelijk aan ook vlees en vis toevoegen aan de groenten, waardoor de maaltijd **steeds vollediger** wordt.



Maand per maand

4 tot 6 maanden

Vruchten die u kunt geven zijn: gepureerde appels, peren, perziken, bananen en abrikozen, zonder toegevoegde suikers. En **groenten**: gepureerde groene bonen, wortels, spinazie en het wit van prei. Zo ontdekt uw kind nieuwe “**hartige**” smaken.

6 tot 8 maanden

Het aanbod van **fruit en groenten** wordt groter: ananas, mandarijn, aardbeien, meloen, sinaasappel, pomelmoes, asperges en rapen.

Ook **vlees en vis** doen hun intrede. Elk soort vlees is toegestaan (met een voorkeur voor mager vlees) en vis kan tweemaal per week worden gegeten, fijngehakt en gemengd onder een groentepuree.

8 tot 12 maanden

Met de komst van de eerste tandjes kunnen groenten en fruit nu ook geplet of zelfs in kleine stukjes worden gegeten.

Daarnaast komen ook **zetmeelhoudende producten** op het menu, zoals rijst, pasta of griesmeel.

Vanaf nu kan uw baby ook kleine hoeveelheden wit of bruin brood eten. Om verslikking te voorkomen is begeleiding van een volwassene aangeraden.

12 tot 36 maanden

Dankzij de steeds talrijkere tandjes kan uw kind veel meer verschillende dingen eten. Tot de leeftijd van 3 jaar moet uw kind **aangepaste maaltijden** krijgen.

Uw kindje heeft ook nog steeds dagelijks nood aan **melk** (moedermelk of zuigelingenmelk). Geef hem/haar elke dag **fruit en groenten** als bron van vitamines, **zetmeelhoudende producten** als energiebron, en **vlees of vis** rijk aan eiwitten.

Huisgemaakt of vooraf bereid

Sommige mama's maken de maaltijden liefst op basis van verse of diepgevroren gemixte ingrediënten. Let op dat u geen zout of te veel vetstof toevoegt.

Andere mama's verkiezen dan weer kleine potjes of (industrieel) bereide maaltijden.

De samenstelling van die maaltijden is afgestemd op de voedingsbehoeften van elk kind, aangepast aan elke leeftijd. U kiest zelf wat u het beste ligt!

Aanbevelingen

	1 maand	2 maanden	3 maanden	4 maanden	5 maanden	6 maanden	7 maanden	8 maanden	9 maanden	10 maanden	11 maanden	12 maanden	18 maanden	2 jaar	3 jaar
Melk	Uitsluitend moedermelk / Uitsluitend melk voor de 1 ^{ste} leeftijd				Moedermelk / Melk voor de 1 ^{ste} leeftijd		Moedermelk / Melk voor de 2 ^{de} leeftijd						Groeimelk		
Melkproducten													Yoghurt en kaas		
Fruit					Zeer rijp		Gekookt, rauw, geplet, gemixt, homogene textuur, glad						In stukjes		
Groenten					Gepureerd, zonder stukjes		Kleine stukjes						Geplet, kleine stukjes		
Aardappelen					Puree		Kleine stukjes								
Droge groenten													15-18 maanden, in puree		
Kinderontbijt- granen					Zonder gluten		Met gluten								
Brood, ontbijtgranen							Rijst, fijne pasta, griesmeel		Brood, fijne pasta, griesmeel, rijst						
Vlees, vis					Gemengd		10 g/d (2 kl*)		20 g/d (4 kl): fijngehakt				30 g/d (6 kl)		
Eieren							1/4, hardgekookt		1/3, hardgekookt				1/2, hardgekookt		
Vetstof							3 kl olie (olijfolie, koolzaadolie) of 2 kl boter per dag								
Drank							Zuiver water		Zuiver water, kruidenthee, aangelengd fruitsap						

 Dit eet uw kind

 Dit kan uw kind ontdekken, maar is niet onmisbaar

* kl: koffielepel

Mijn opmerkingen




In samenwerking met laboratoria:

NUTRICIA®

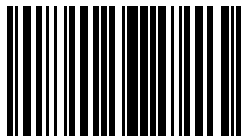
En in samenwerking met apothekers en artsen

Bronnen:
De nouveaux aliments en douceur...-ONE 2014
Nutrition infantile: l'essentiel à savoir – Impact pharmacien 2008



*Want jouw gezondheid
ligt ons nauw aan het hart!*

Heb je vragen?
Stel ze aan je **Lloydspharma-apotheker.**



0912305