



Nationaal Voedings- en GezondheidsPlan (NVGP),
een initiatief van de Minister van Sociale Zaken
en Volksgezondheid.

www.mijnvoedingsplan.be

Nog vragen ?

Kind en Gezin

02/533.12.11 - www.kindengezin.be

INFOCENTRUM VBVB vzw

03/281.73.13 - www.vbbb.be

VZW Borstvoeding

051/77.18.03 - www.vzwborstvoeding.be

La Leche League Vlaanderen

015/55.79.43 - www.lalecheleague.be

Belgische Vereniging van Lactatiekundigen

info@borstvoeding-bvl.be - www.borstvoeding-bvl.be

V.U. : Dr. Dirk Cuypers, Victor Hortaplein 40 bus 10, 1060 Brussel



Lekker aanbevolen voor
toekomstige mama's en ouders
met kinderen tot 3 jaar





EEN BABY OP KOMST ?

Hebt u als koppel een grote kinderwens en plant u in de nabije toekomst een gezinsuitbreiding? Dan is het belangrijk dat u er nu reeds voor zorgt dat uw reserves foliumzuur of vitamine B9 voldoende worden aangevuld. Foliumzuur helpt om bepaalde misvormingen en ernstige groeivertragingen te voorkomen. Dit zijn aandoeningen die tot een onomkeerbare handicap kunnen leiden. Om dit risico te vermijden is het aangewezen dat de toekomstige moeder over voldoende foliumzuur beschikt, zowel op het ogenblik van de conceptie als aan het begin van de zwangerschap.

Waar te vinden?

Volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan foliumzuur: bladgroenten (spinazie, veldsla, kropsla, koolsoorten), prinsessenbonen, erwten, courgettes, fijne kaassoorten, nagenoeg alle gekleurde fruit- en groentesoorten, volle graanproducten of vruchtensappen.

Voeding alleen volstaat niet!

De behoefte aan foliumzuur is bijzonder groot tijdens de eerste weken van de zwangerschap en wordt niet volledig gedekt door de gewone voeding. Het is daarom aangewezen en zelfs noodzakelijk om als toekomstige moeder bepaalde voedings-supplementen in te nemen. U begint hier best mee twee maanden voor de conceptie en u dient deze gewoonte aan te houden gedurende de eerste maand van de zwangerschap. Praat erover met uw arts.

HOEWEL DE BABY NOG NIET GEBOREN IS, EET HIJ AL ...

Eten voor twee is geen synoniem voor tweemaal zoveel eten. Het gaat er juist om tweemaal beter te eten! Een gezonde voeding is onontbeerlijk voor een goede ontwikkeling van uw baby (zie de actieve voedingsdriehoek op de achterkant van de gids).

Hoeveel?

Tijdens de eerste weken van uw zwangerschap heeft uw baby niet zoveel extra energie nodig om te groeien. Het is pas vanaf de tiende zwangerschapsweek aangewezen om tot 180 kcal extra per dag op te nemen. Dit komt overeen met een vieruurtje dat bijvoorbeeld bestaat uit een natuuryoghurt, twee clementines en een sneetje bruin brood met confituur ...

Negen maanden in topvorm

Het is als toekomstige moeder volkomen normaal dat u af en toe toegeeft aan enkele onweerstaanbare trekjes. Maar uw zwangerschap verantwoordt uiteraard niet dat u constant overdadig gaat eten. Want vaak raakt u de bijgekomen zwangerschapskilo's nadien moeilijk weer kwijt! Het ideaal is een gevarieerde voeding, waarin alle voedingsstoffen die een toekomstige mama nodig heeft in voldoende mate aanwezig zijn. Eet op geregelde tijdstippen en sla zeker het ontbijt niet over. Een gezonde voeding helpt ook om vermoeidheid, misselijkheid, constipatie, ... te voorkomen.

Tips voor het boodschappenlijstje

U hoeft natuurlijk niet opeens met al uw gewoontes te breken, maar er zijn toch enkele producten die voortaan in uw boodschappenmandje thuisshoren: zuivelproducten, fruit als tussendoortje, rauwkost, groenten van het seizoen, zetmeelhoudende producten, vlees, eieren, vis, boter, koolzaadolie, ...

Goede gewoontes

De zwangerschap is niet de meest geschikte periode om een streng dieet te volgen. U dient wel zoveel mogelijk het gebruik van tabak en alcohol te vermijden en u drinkt ook beter geen al te grote hoeveelheden koffie en thee. U doet er goed aan uw huisarts te raadplegen in geval u te veel of te snel kilo's aankomt.

Wat uw baby "meer" nodig heeft

Ijzer, jodium, calcium en vitamine D zijn voedingsstoffen die absoluut noodzakelijk zijn voor een optimale geestelijke en lichamelijke (botmassa) ontwikkeling van uw baby. Zorg ervoor dat u deze voedingsstoffen voldoende inneemt.

Wist u dat?

Neem geen vitaminesupplementen zonder voorafgaand medisch advies. Zo is bijvoorbeeld een "overdosis" vitamine A (onder de vorm van retinol) niet ongevaarlijk voor een zwangere vrouw. Vraag ook raad aan uw apotheker.

Waar te vinden?

Ijzer : de beste bronnen zijn vlees (in het bijzonder rood vlees) en vis. Ijzer is in mindere mate ook te vinden in zuivelproducten of eieren. Bepaalde groentesoorten zoals spinazie, courgettes, witte bonen, linzen of broccoli bevatten wel een behoorlijke hoeveelheid ijzer, maar eerder onder een vorm die moeilijker door het lichaam wordt opgenomen.

- Jodium: goede bronnen zijn vis, zeevruchten, zuivelproducten, graanproducten, ... U kan ook opteren voor gejodeerd zout, maar dat dient u wel met mate te gebruiken.
- Calcium: vooral te vinden in zuivelproducten, alsook in calciumhoudend mineraalwater (zoek naar een vermelding op het etiket van meer dan 150 mg/l) of met calcium verrijkte vruchtensappen. Het calcium in deze producten wordt in dezelfde mate opgenomen als het calcium uit melk. Dit geldt ook voor sojaproducten die werden verrijkt met calcium.
- Vitamine D is aanwezig in vette vis (zalm, haring, makreel, ...), in eieren en niet afgeroomde zuivelproducten. Het grootste deel van deze vitamine wordt aangemaakt in de huid bij blootstelling aan het zonlicht. Daarom is het aangewezen in de winter vitamine D-supplementen in te nemen. Vraag raad aan uw huisarts.



Ik eet geen vlees!

Wanneer u geen vlees eet, maar wel vis, zuivelproducten, gevogelte en eieren dan is er geen enkel probleem voor u als zwangere vrouw. Wanneer u echter opteert voor een strikt veganistische voeding (dus geen enkel product van dierlijke oorsprong) dan wordt het moeilijk om alle noodzakelijke voedingsstoffen tijdens uw zwangerschap op te nemen. Het gevaar voor een tekort aan eiwitten, ijzer, calcium, zink en vitamine B12 is dan reëel. Het is in die omstandigheden raadzaam voedingssupplementen in te nemen (vraag raad aan uw huisarts) en u te laten begeleiden door een diëtist(e).

Hou dit in de gaten ...

Tijdens de zwangerschap moet u bijzondere aandacht besteden aan de zuiverheid en de hygiëne van uw voeding. Toxoplasmose (doe hiervoor bij het begin van de zwangerschap een bloedtest in geval u niet immuun bent

tegen toxoplasmose, vraag raad aan uw huisarts) en listeriose zijn de voornaamste aandoeningen die via het voedsel worden overgedragen.

Dit probleem kan verholpen worden door enkele raadgevingen op te volgen:

- eet vlees dat goed doorbakken is;
- vermijd bepaalde rauwe voedingsmiddelen (gerookte vis, rauwe ham, rauwe melk en kaas van rauwe melk);
- was veelvuldig uw handen, zeker wanneer u rauwe levensmiddelen hebt vastgenomen;
- was en schil alle groenten en fruit die u rauw op eet;
- vermijd rechtstreeks contact met katten;
- was alle groenten en aromatische kruiden zorgvuldig.



© Michelle Marsan - FOTOLIA

GEEF HET BESTE AAN UW BABY: BORSTVOEDING!

De Wereldgezondheidsorganisatie en Unicef raden ten stelligste het geven van borstvoeding aan tijdens de eerste zes levensmaanden. In tegenstelling tot bepaalde vooroordelen is het geven van borstvoeding, zelfs voor moeders met een actieve levensstijl, perfect haalbaar.

Durf erover te praten!

U zou willen borstvoeding geven, maar u zit nog met heel wat vragen? Zal ik wel voldoende melk hebben? Is het écht wel goed voor de baby? Hoe kan ik borstkloven of andere ongemakjes voorkomen? Hoe verloopt borstvoeding? Gezondheidswerkers staan klaar om u daarbij te helpen, bij Kind & Gezin en bij verenigingen die mama's informeren over borstvoeding (zie adressen op de achterzijde van de gids).

Aarzelt u nog?

U overweegt om borstvoeding te geven maar u twijfelt misschien nog? Lees dan even de volgende opmerkingen en maak daarna rustig uw keuze:



- tijdens de zwangerschap bereiden uw borsten zich spontaan voor om borstvoeding te geven;
- ledere vrouw is in staat borstvoeding te geven (op enkele zeldzame uitzonderingen na);
- ook als u terug aan het werk bent, blijft borstvoeding mogelijk (door gebruik te maken van borstvoedingspauzes);
- zes maanden exclusief borstvoeding geven is ideaal, maar zelfs al duurt het niet zo lang toch blijft borstvoeding aanbevolen;
- borstvoeding is de goedkoopste voeding voor de baby.

Goed voor de baby!

- **Waarom borstvoeding ?**
- borstvoeding geven moet beschouwd worden als de normale voeding voor alle baby's omdat moedermelk simpelweg niet te imiteren valt;
- moedermelk bevat antilichamen van de mama die helpt de risico's op infecties te verkleinen;
- moedermelk draagt bij tot de goede ontwikkeling van uw baby;
- uw melk evolueert met de leeftijd van uw baby, de samenstelling blijft altijd aangepast aan de groei van uw kindje;
- moedermelk vermindert de kans op allergieën;
- moedermelk vermindert het risico op bepaalde aandoeningen zoals diabetes en zwaarlijvigheid.

Ook goed voor u!

- borstvoeding geven is een onvergetelijke ervaring;
- door borstvoeding te geven, krijgt de baarmoeder sneller haar oorspronkelijke vorm terug en is er minder bloedverlies na de bevalling;
- borstvoeding vermindert mogelijk het risico op bepaalde kankers (borst- of eierstokkanker) of osteoporose;
- de meest natuurlijke, snelste en efficiëntste manier om het bijgekomen gewicht door de zwangerschap kwijt te geraken, is door borstvoeding te geven;
- en zeker niet te verwaarlozen: u moet niets voorzien, niets voorbereiden, niets meenemen, niets kopen...

Wist u dat ?

Per 100 ml melk die wordt aangemaakt , verbruikt u gemiddeld 70 kcal. Eenmaal op kruissnelheid, produceert u 700 tot 800 ml melk per dag ...

VANAF HET EERSTE OGENBLIK...



Wanneer mijn kindje aanleggen?

Zo snel mogelijk na de bevalling, zelfs wanneer de geboorte via een keizersnede verliep. Geef de baby rustig de tijd om het te leren: zijn overlevingsreflex is verbluffend en niet

zelden zal hij uw borst instinctief vinden.

De eerste dagen maken uw borsten in kleine hoeveelheden colostrum aan, de 'eerste melk'. Dit is de ideale voeding voor uw baby. Het is dus zeker niet nodig om dan bijvoeding te geven, want dit kan de borstvoeding alleen maar bemoeilijken. Na enkele dagen zal het colostrum in moedermelk veranderen.

Zogen op verzoek

Voed je baby wanneer hij erom vraagt, let niet op het aantal keren of de duur van de voedingen, zo beantwoordt u het best aan zijn behoeften en is de hoeveelheid geproduceerde melk voldoende.

Geen angst ...

De eerste voedingen kunnen, in sommige gevallen, gepaard gaan met pijnlijke baarmoedercontracties of tepelkloofjes. Laat u echter niet ontmoedigen, want deze ongemakken zullen snel verdwijnen. Als u zich vragen stelt, aarzel niet om beroep te doen op moedergroepen, die voor een luisterend oor, informatie en raad kunnen zorgen.

Een misvatting

Borstvoeding geven is niet vermoeiend ! Het is vooral het voedingsritme van de baby dat vermoeiend is en inwerkt op de vermoeidheid van de zwangerschap en de bevalling ... Wie borstvoeding geeft, hoeft geen flesjes te maken, dat is alvast een zorg minder.

Wat eten en drinken ?

Eet waar u zin in hebt, zorg voor een gevarieerde en evenwichtige voeding, drink veel water en eet veel fruit en groenten. Volg zeker geen streng dieet en laat het gebruik van alcohol achterwege.

Stilaan overschakelen

Dit is vaak een moeilijke periode. Laat de overgang zeer geleidelijk verlopen zodat uw baby er weinig last van heeft. Begin met het stopzetten van één borstvoeding. U kan bijvoorbeeld kiezen voor de borstvoeding waarbij u normaal het minst melk had.

Terug naar het werk

Ook wanneer u opnieuw gaat werken kan u borstvoeding blijven geven. Enkele tips:

- u kan borstvoedingspauzes nemen bij de terugkeer naar uw werk, als u dit aanvraagt bij uw werkgever (neem inlichtingen voor uw bevalling);
- u kan uw bevallingsverlof verlengen door borstvoedings-, ouderschapsverlof of onbetaald verlof te nemen. Overweeg eventueel een tijdelijke loopbaanonderbreking...
- u kan, zolang u zelf wilt, de ochtend- en avondvoedingen blijven geven;
- tijdens het weekend en verlofdagen kan u weer naar believen borstvoeding geven.

Wist u dat?

Baby's die exclusief gevoed worden met borstvoeding komen sneller aan dan baby's gevoed met kunstmatige melkpoeders in de eerste maanden. Verder loop je met borstvoeding geen risico om de baby te overvoeden.

DE BABY EN ZIJN FLES

Indien u geen borstvoeding kan geven, u dit niet wenst te doen of als u overschakelt op flesvoeding, is het belangrijk de geschikte melk aan uw baby te geven. Volg onderstaande raadgevingen op en praat erover met uw kinderarts of huisarts.

Kunstvoeding

Tot de leeftijd van zes maanden, heeft uw baby nog nood aan kunstmatige melk of zogenaamde "zuigelingenvoeding" (te koop in de apotheek). Daarna, en zeker tot de leeftijd van één jaar, gebruikt u best 'opvolgvoeding' (beschikbaar in de apotheek of het grootwarenhuis). Deze kunstmatige zuigelingenvoeding bevat minder proteïnen dan gewone koemelk en de essentiële vetzuren, vitamines en ijzer zijn aangepast aan de groei van uw baby. Tot de leeftijd van vier maanden is het noodzakelijk om

de flessen te steriliseren. Elke fles met melkpoeder moet bereid worden vlak voor de consumptie om het risico van bacteriële groei, die levensbedreigend kan zijn voor de baby, te voorkomen. De melkpoeder is namelijk niet steriel. Daarom dient bij voorkeur water uit flessen gebruikt te worden met vermelding "geschikt voor zuigelingen" tot de leeftijd van 2 jaar (zie hiervoor het etiket).

Hoeveel ?

Volg de raadgevingen van uw arts goed op. In het begin kan u het kind zeker een zestal flessen per dag geven. Wanneer het kind de leeftijd van één jaar bereikt, zullen dat nog een drietal flessen per dag zijn. Aarzel niet om professioneel advies te vragen aan uw arts, het verplegend personeel of uw apotheker.

Tussen 1 en 3 jaar

Het is aanbevolen om 'groeimelk' te gebruiken (aangepast aan de leeftijd van het jonge kind), omdat deze de aangepaste hoeveelheid ijzer en essentiële vetzuren bevat die uw opgroeiende peuter nodig heeft. Verder is het aangewezen om dagelijks een supplement vitamine D te geven tot de leeftijd van 3 jaar (voor de groei van de tanden en beenderen) om het tekort aan de blootstelling aan zonlicht te compenseren (vitamine D wordt namelijk gevormd in de huid onder invloed van ultraviolette stralen).

AFWISSELING IN DE VOEDING: NIET TE SNEL!

Alle voedingsbehoeften van uw baby worden tot de leeftijd van zes maanden vervuld door de borstvoeding. Tot die leeftijd is aanvullen met vast voedsel helemaal niet nodig. Het risico om een voedselallergie te ontwikkelen is vrij reëel, zeker als dit reeds voorkomt in uw familie. Bovendien is het maag-darmstelsel van het kind nog onvoldoende ontwikkeld om vast voedsel te kunnen verteren en is kauwen en slikken van voedsel nog zeer moeilijk.



Twee grote stappen

Vanaf de leeftijd van zes maanden wordt het stilaan tijd om de baby kennis te laten maken met fruit en groenten, daarna vlees (alles uiteraard in beperkte hoeveelheden). Dit is de eerste stap in de noodzakelijke afwisseling. Tussen 8 en 12 maanden maakt de baby kennis met de 'grote mensvoeding' een leerproces dat eigenlijk gedurende de hele kindertijd blijft duren.

De pediatrie diëtisten, de kinderartsen en Kind & Gezin raden aan tot de leeftijd van één jaar uitsluitend aangepaste zuigelingenvoeding te gebruiken in plaats van gewone melkproducten.

Hoe eraan beginnen?

Ga vooral niet overhaast te werk! Het is belangrijker het ritme van uw kind te volgen dan het ritme van de kalender. Dwing het kind zeker niet, respecteer de smaakvoorkeuren, wissel af in textuur en smaak, vergroot de portie beetje bij beetje, kook of stoom de voeding, mix ze fijn, gebruik niet te veel zout en introduceer maar één nieuw voedingsmiddel tegelijkertijd. In het begin kan je een beetje zoeken naar de juiste samenstelling en hoeveelheid, maar zorg ervoor dat je, eenmaal de baby acht maanden oud is, een groentenmaaltijd (met of zonder vlees, vis of eieren), een fruitmaaltijd en tussen 500 tot 750 ml melk per dag (moedermelk of kunstmatige melk). U kan daarnaast ook water geven (afhankelijk van de omgevingstemperatuur). Twijfel niet om contact op te nemen of raad te vragen aan Kind en Gezin en/of uw huis- of kinderarts.

10 tot 15 gram

Dit is de aangewezen hoeveelheid vlees, vis of eieren tussen 6 en 8 maanden.

- vóór 6 maanden: moedermelk of zuigelingenvoeding (melk voor 1ste leeftijd);
- vanaf 6 maanden: kindermeel voor zuigelingen (zonder gluten tot de leeftijd van zes maanden), fruit en groenten, minimum 500 ml moedermelk of opvolgvoeding (melk voor 2de leeftijd) per dag;
- tussen 6 en 8 maanden: geleidelijk aan vlees, aardappelen, minimum 500 ml moedermelk of opvolgvoeding (melk voor 2de leeftijd) per dag. Meng ongeveer drie koffielepels olie of boter onder de groenten. Wissel af in de oliën (koolzaad, soja, noten, zonnebloem, mais...). Voor zuigelingen is olijfolie niet de beste keuze;
- tussen 8 en 12 maanden: brood, koekjes met weinig suiker, vetstoffen (bvb. koolzaadolie), deegwaren, griesmeel, vis, minimum 500 ml moedermelk of opvolgmelk per dag;

TUSSEN HET 1STE EN HET 3DE JAAR: UW BABY EET (BIJNA) ZOALS DE GROTEN!

Stap voor stap begint het kind te eten wat u eet. Ook het kind heeft nood aan een evenwichtige en gevarieerde voeding, weliswaar aangepast aan zijn leeftijd. Toch zijn er nog enkele specifieke behoeften, met name aan ijzer, calcium, vitamine D (denk eraan hem/haar een supplement te geven), jodium en essentiële vetzuren.

Profiteer van zijn nieuwsgierigheid!

Stilaan ontwaakt bij uw spruit de zin naar nieuwe dingen. Hij aanvaardt

gemakkelijk nieuwe smaken. Geef het kind de mogelijkheid deze te leren kennen, maar dwing uw kind zeker niet! Twijfel niet om verschillende keren hetzelfde voedingsmiddel te serveren (volgens een andere bereidingswijze en manier van presentatie). Laat u zeker niet ontmoedigen: het is best mogelijk dat uw kind 8 keer het voedingsmiddel weigert en het de 9de keer wel aanvaardt! Zorg voor regelmaat in zijn eetpatroon en voorkom dat een maaltijd wordt overgeslagen. Sla zeker ook het ontbijt niet over.

Beperken

Frituurgerechten, gashoudende dranken (ook lightdranken), siropen, overdaad aan suikerwaren, gezouten snacks, pindanootjes (verstikkingsgevaar), vetrijke voedingsmiddelen (worst, pastei, chips, koekjes, ...) en een overmaat aan keukenzout.

Welke hoeveelheden?

Vanaf acht maanden mag de portie vlees stilaan verhoogd worden tot 20 à 30 g (tot 50 g op de leeftijd van drie jaar). Voor de rest, heb vertrouwen in uw kind, het kan zijn hongergevoel zelf wel beheersen.

