

Gezond Groeien

Leesvoer voor (aanstaande) ouders

Zwanger & eten

Wat kun je wel en niet nemen?

Kersverse ouders

‘We doen het echt samen’

Alles over
borstvoeding

Van opstarten, even zoeken
tot geluismomenten

INCLUSIEF
RECEPTEN
Powerfood voor
jou en je baby

Wat heeft
je baby
nodig?

Een gezonde start is de basis
voor de rest van jullie leven

eerlijk over eten

Voedingscentrum

Drink, eet & groei

wat een wonder









Van zwangerschap tot eerste hap!

Gezond eten en gezond leven is belangrijk. Helemaal als je zwanger bent. Maar wat is gezond? Stel deze vraag aan familieleden, vrienden of online en je krijgt veel verschillende antwoorden. Best verwarrend eigenlijk. Je zal ook niet de eerste (aanstaande) ouder zijn die zich onzeker voelt. Want: als ouder wil je het beste voor je kind en wil je het graag goed doen. Maar hoe?

Daarom hebben we dit magazine gemaakt: om (aanstaande) ouders te helpen. Hierin vind je wetenschappelijke en betrouwbare antwoorden op vragen over voeding, handige tips en alle belangrijke informatie. Voor tijdens je zwangerschap en tot je baby 10 maanden is. Om het nog makkelijker te maken, hebben we ook lekkere dagmenu's en gezonde recepten toegevoegd. Zo krijgt het hele gezin een gezonde start, een goede basis voor de rest van jullie leven.

Veel leesplezier!

Petra Verhoef

Directeur Voedingscentrum

Inhoud



Zwanger

6 Zwangerschap

Een aanstaande moeder vertelt.

16 Recepten

Powerfood voor jou en je baby.

18 Keuzes, keuzes!

Kies jij gezond?

24 Geen vlees, vis of koemelk

Een vervanger zoeken of niet?

26 Recepten

Lekkere en gezonde vegetarische gerechten.

28 Je lijf levert een topprestatie

Tips bij zwangerschapskwalen.

32 Even googelen

Welke online informatie is betrouwbaar?

34 Klaar voor de start?

Hoe bereid je je voor op de komst van je kind?

36 Checklist voor aanstaande ouders:

Heb je alles al in huis?

8 Goed begin

Tips en adviezen die zorgen voor een gezonde start voor het hele gezin.



12 High vijf!

Wat kun je het beste eten zodat jij en de baby voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen? De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel.



47 Slok voor slok

Wat komt er allemaal kijken bij het geven van borstvoeding of kunstvoeding?



Babytijd

39 De baby is geboren

Gelukkige eerste momenten.

40 Goede start

Tips & weetjes voor de eerste 9 maanden.

44 Recepten

Eenpansgerechten zijn lekker en makkelijk om te bewaren.

64 Recepten

Deze maaltijden staan zo op tafel.

76 Wat eten we vandaag?

Wat tover je elke dag op tafel?
Dagmenu's voor kinderen vanaf 6 maanden.

79 Alle ouders hebben vragen...

en onzekerheden. Op deze antwoorden kun je vertrouwen.

80 Meer weten

Vragen? Hier kun je terecht.

67 Kersverse ouders

Wie doet wat? Hoe help je elkaar?
Of als je een alleenstaande ouder bent: hoe vraag je om hulp? Vier ouders vertellen.



71 Je kind leert eten

Als je kind tussen de 4 en 6 maanden oud is, kun je beginnen met oefenhapjes.





Je bent *zwanger!*

Mariëlle (30) is 27 weken zwanger: 'Sinds ik zwanger ben, let ik goed op of ik alle voedingsstoffen binnenkrijg die mijn baby nodig heeft. Als ik trek heb, kies ik vaak voor een gezond tussendoortje. Gekke cravings heb ik niet, wel vond ik de geur van koffie in het begin heftig. Nu drink ik weer een koffietje per dag. Ik heb ook meteen de app ZwangerHap gedownload. Van rauwe producten, zoals vlees, bepaalde kazen en vis wist ik dat ik dat eerst moet verhitten. Maar bij veel producten twijfelde ik: kan het wel? Of: hoeveel kan ik ervan eten?

'Ik focus me liever op wat ik wel kan eten'

In de zomervakantie waren we in Spanje en stonden er allemaal gerechten op het menu die ik lekker vind, maar niet kon eten. Veel rauwe vis, zoals garnalen, zalm en ook inktvis. Daarvan is het advies om het niet te nemen. Ik heb ook best vaak zin in sushi, maar ik neem het zekere voor het onzekere. Dan maar even niet. Hoe lang is negen maanden nou helemaal? Mijn vriend en ik hadden al langer een kinderwens en zwanger worden was niet vanzelfsprekend. Dus ik focus me liever op wat ik wel mag. Ik heb vroeger een tijdje vegetarisch gegeten, dus ik weet ook hoe ik lekker kan eten zonder rauw vlees en rauwe vis.

Ik ben zwanger geworden via icsi, daarvoor heb ik twee miskramen gehad. Spontaan zwanger worden, zat er bij ons niet in. Toen ik uiteindelijk zwanger werd, voelde ik me in het begin heel onzeker. Het was eindelijk gelukt en ik wilde zo graag dat alles goed zou gaan. Daardoor was ik soms te voorzichtig. Alles wat ik at, legde ik onder een vergrootglas. Zo bang was ik om iets verkeerd te eten. Wilde ik sporten, dan ging ik voor de zekerheid toch maar wandelen. Mijn verloskundige probeerde me natuurlijk gerust te stellen, maar na dat lange voortraject kostte dat tijd. Toen uit de echo bleek dat alles goed was met de baby, zei ik tegen mezelf: "Je gaat nu genieten, de zwangerschap is zo voorbij." We krijgen een jongen. Toen ik hem voor het eerst voelde bewegen, was dat de bevestiging dat het goed zat. Dus inmiddels ben ik een stuk relaxter.'

Goed begin

Als je zwanger bent, stap je een nieuwe wereld binnen. Deze tips en adviezen helpen het hele gezin bij een gezonde start.



Marije Verwijs expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum

‘Ik wil NU een waterijsje’

Cravings: die dingen die je tijdens je zwangerschap ineens wil eten. Het liefst nú en op de raarste momenten. Hoe ga je om met snaaimomenten?



Waarom je ineens zin krijgt in bijvoorbeeld augurken, een glas melk of ijs als je zwanger bent, weten we niet precies. Maar hormonen spelen zeker een rol. Ook heeft je lichaam extra energie nodig in deze periode. Waar je dan precies trek in hebt, verschilt per persoon. De truc is om dan niet gelijk een heel pak van iets leeg te eten. Marije Verwijs: ‘Heb je zin om te snacken? Neem een handje ongezoeten noten of een cracker. Kun je de drang niet weerstaan? Een chipje of chocola kan natuurlijk prima, maar houd het bij een klein bakje of een stukje.’

Check: lood in de leiding



Water drinken is duurzaam en goedkoop.

In Nederland kun je veilig water uit de kraan drinken, tenzij je huis oude loden leidingen heeft. Of als je net nieuwe leidingen of kranen hebt, bijvoorbeeld in een nieuwbouwhuis.

Op www.voedingscentrum.nl/lood vind je meer informatie en adviezen rondom loden leidingen.

Dat geeft lucht

Het is belangrijk om te stoppen met roken als je zwanger bent. Zo krijgt je baby meer zuurstof en de voeding die het nodig heeft om te groeien. Als je stopt met roken verklein je de kans op een miskraam. Als je stopt heb je ook minder kans op vroeggeboorte en andere (ernstige) problemen in de zwangerschap en rond de geboorte.

Gebruik vpen niet als methode om te stoppen met roken tijdens je zwangerschap. Ook vpen is niet veilig. In veel vapes zit nicotine, wat schadelijk is voor de ontwikkeling van de baby. Vraag vooral om hulp aan je verloskundige als je het lastig vindt om ermee op te houden.

Meer informatie vind je op www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders - Of bel de gratis Stoplijn: 0800 -1995.



Extra nodig deze periode

Voldoende calcium, jodium en ijzer is belangrijk als je zwanger bent. Calcium zit bijvoorbeeld in zuivel en jodium vooral in brood. Ijzer zit in producten zoals vlees, vis, groente of volkoren producten. Daarnaast is het belangrijk dat je twee supplementen slikt. Per dag slik je 400 µg foliumzuur tot in de tiende week van je zwangerschap. Foliumzuur verkleint het risico op een open ruggetje, vroeggeboorte en een laag geboortegewicht. Mogelijk is de kans op een schisis bij je baby ook kleiner. Elke dag een vitamine D-supplement van 10 µg zorgt voor een betere botopbouw van de baby. Daarnaast lijkt het de risico's op zwangerschapsdiabetes, een laag geboortegewicht en astma-achtige symptomen bij je baby te verkleinen.

www.voedingscentrum.nl/zwanger

Keep it clean



Als je zwanger bent, is je weerstand lager. Door eten goed te bewaren en bereiden kun je een voedselinfectie voorkomen.

- Was je handen met zeep voordat je gaat koken of eten.
- Zet je koelkast op de juiste temperatuur: 4 °C. Plaats bederfelijke producten, zoals vlees en vis, op de koudste plek. Vaak is dit op de onderste plank. Eet koelverse producten voor of uiterlijk op de houdbaarheidsdatum op. Of na openen binnen twee dagen.
- Bak rauwe, dierlijke producten, zoals kazen, vlees en vis, heet in de pan of gaar ze in de oven.

Scan de QR-code voor meer tips over veilig eten tijdens je zwangerschap.



Handschoenen aan

Even lekker tuinieren of is het tijd om de kattenbak te verschoenen? Trek dan vooral handschoenen aan. Voor je ongeboren baby kan de parasiet *Toxoplasma gondii* (die de ziekte toxoplasmose veroorzaakt) namelijk gevaarlijk zijn. Katten dragen hem bij zich, maar ook in de tuin komt de parasiet voor. Met handschoenen aan voorkom je een besmetting.



Goed begin

Als je zwanger bent, stap je een nieuwe wereld binnen. Deze tips en adviezen helpen het hele gezin bij een gezonde start.

Go, go, go!

Bewegen is gezond. Voldoende bewegen verkleint de kans op complicaties tijdens de zwangerschap en is goed voor de gezondheid van zowel moeder als kind. Het beweegadvies is: minimaal 150 minuten per week matig intensief bewegen, minimaal 20 tot 60 minuten per keer, verspreid over verschillende dagen. Matig intensief wil zeggen: met een verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, maar je moet wel nog kunnen praten tijdens de activiteit. Ook geldt het advies om minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten te doen en veel stilzitten te voorkomen. Pas op met bewegen bij hoge temperaturen en stop na het eerste trimester met sporten waarbij er kans is op botsen en/of impact op de buik, zoals boksen, voetbal en wielrennen. Kijk voor meer informatie over sporten en bewegen tijdens de zwangerschap op www.allesoversport.nl

Samen zwanger

Misschien heb je er wel eens over gehoord of doe je al aan mee:

CenteringZwangerschap.

Bij CenteringZwangerschap krijg je de medische controles van je verloskundige gecombineerd met groepsbijeenkomsten. Je komt samen met een vaste groep van ongeveer tien andere zwangeren en bespreekt onderwerpen zoals gezondheid, lichamelijke veranderingen, de bevalling en de babytijd. Deze vorm van zorg geeft je niet alleen praktische informatie, maar ook steun en herkenning. Vaak ontstaan er vriendschappen die blijven bestaan, ook na de geboorte.

Anne Bedaux, een ervaren Centering-verloskundige: 'Centering-Zwangerschap geeft zwangeren meer informatie en zelfvertrouwen. Zo is er door de extra tijd in de groep meer ruimte om vragen te stellen.'

Kersverse ouders Sofie en Andrea hebben tijdens de zwangerschap ook veel gehad aan CenteringZwangerschap. Sofie: 'We merkten dat andere ouders, die in dezelfde fase zaten als wij, vragen stelden waarvan wij helemaal niet wisten dat we het antwoord wilden weten. We bespraken wat voor ouder we willen zijn en welke rol je kunt pakken als niet-barende ouder.'

www.samenweetjemeer.nl





Twee keer per week vis

Als je twee keer per week vis eet, verlaag je het risico op vroeggeboorte. De vetzuren in vis zijn ook belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en de ogen van je baby. Bak een keer per week een vette vis (zoals zalm) en een keer per week een magere vis (zoals schol). Kijk in de app ZwangerHap voor welke soorten vis je het beste kunt kiezen.

Door te kiezen voor een keurmerk als MSC, ASC of Europees biologisch kies je duurzame vis. Eet je niet twee keer per week vis? Slik dan tijdens je zwangerschap elke dag een omega-3 (vis)vetzurensupplement met 250-450 mg DHA.



Vol gevoel?

Bijna uitgerekend en je krijgt je bord maar niet leeg? Dat kan komen omdat de baby op je maag en darmen drukt. Verdeeld over de dag kleine beetjes eten, helpt.

Tip: eet voor de bevalling licht voedsel, zoals fruit of een broodje. Krijg je echt geen hap door je keel? Haal dan je energie uit een smoothie of sapje.

‘Hoe houd ik het binnen?’

Sommige vrouwen zijn alleen in de eerste weken van de zwangerschap misselijk en geven veel over. Helaas kan het ook voorkomen dat je tijdens de hele zwangerschap regelmatig moet spugen. Dat is vervelend en heeft veel invloed op je dagelijks leven. Eten is dan misschien wel het laatste waar je aan denkt. Twijfel je of je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt? Overleg dan met je verloskundige of gynaecoloog of je een multivitaminepil speciaal voor zwangere vrouwen kunt slikken.



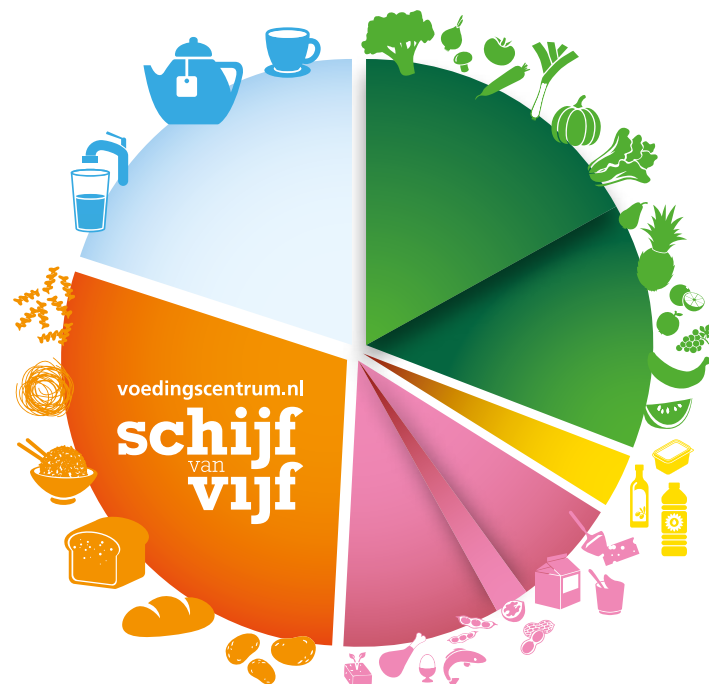
Hoe eet ik gezond tijdens de zwangerschap?

High vijf!

Wat kun je het beste eten zodat jij en de baby voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen? De Schijf van Vijf is een handig hulpmiddel. Als je elke dag wat uit de vijf vakken eet, eet je gevarieerd en krijg je alle voedingsstoffen binnen die jullie nodig hebben.







Het is altijd belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, maar als je zwanger bent helemaal. Gevarieerd eten zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden binnenkrijgt en je kind alvast kennismakkt met verschillende smaken. Wat jij eet, bepaalt namelijk de smaak en geur van je vruchtwater.

Vakwerk

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum helpt jou om gezonder en duurzamer te eten, op een manier die bij jou past. De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol lekkere producten die goed voor je zijn. Zoals groente en fruit, peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel. Maar ook brood, volkoren graanproducten, aardappelen, oliën en vetten, en water, thee en koffie staan erin. Eet elke dag uit elk vak en wissel daarbij af tussen producten. Binnen elk vak is volop keuze, dus iedereen kan de Schijf van Vijf op eigen wijze invullen. Wat je smaak, voorkeur of culturele achtergrond ook is.

Ook duurzaam

Alles wat we eten en drinken heeft invloed op het milieu. Het maken van voedsel zorgt bijvoorbeeld voor uitstoot van broeikasgassen en er is veel water en land voor nodig. Door duurzamer te eten kun je de impact van jouw

Beetje extra?

Tijdens je zwangerschap is eten voor twee niet nodig. Hoeveel je aankomt, hangt voor een groot deel af van hoeveel je woog voor je zwangerschap. Als je gewicht bijvoorbeeld aan de lage kant was, zul je meer aankomen dan wanneer je gewicht al hoger was. De verloskundige houdt je gewicht en de groei van de baby in de gaten. Lijnen of vasten is geen goed idee als je zwanger bent. Jij en je baby hebben voldoende voedingsstoffen nodig. Als je naast de normale zwangerschapskilo's niet extra aankomt, kom je na de zwangerschap weer sneller op je oude gewicht.

Meer weten over gewicht tijdens je zwangerschap?

www.voedingscentrum.nl/zwangerengewicht

voeding op het milieu verminderen. De Schijf van Vijf helpt je om niet alleen gezonder, maar ook duurzamer te eten. Lilou van Lieshout is expert Duurzaam Eten bij het Voedingscentrum: 'Voor het klimaat en dierenwelzijn is het beter om minder of geen vlees te eten. Vooral rood vlees, zoals rundvlees, heeft veel impact op het klimaat. Kies wat vaker voor peulvruchten, noten of eieren. Daarnaast help je het klimaat en milieu door zo min mogelijk voedsel weg te gooien. En te kiezen voor seizoensgroente en -fruit uit Nederland.'

Wat staat niet in de Schijf?

Producten vallen naast de Schijf van Vijf als ze te veel zout, suiker of verzadigd vet bevatten, of als ze maar weinig vezels hebben. Denk aan koekjes, snoepjes, frisdrank en chips. Maar ook zoet broodbeleg, vleeswaren, pizza, vla, witbrood, witte pasta en witte rijst. Iedereen weet wel dat die producten niet goed voor je zijn, dus neem ze niet te veel en te vaak. Kies bewust je moment én geniet er dan ook echt van.

Ook voor het milieu is het beter om minder te eten en drinken van producten die je voor je gezondheid niet nodig hebt. Die producten belasten namelijk wel het milieu, doordat ze gemaakt, verwerkt, verpakt en vervoerd moeten worden. ■



Scan en ontdek meer over gezond eten tijdens de zwangerschap. Bekijk hier ook onze videoserie.

Elke dag lekker eten

met deze aanbevolen hoeveelheden voor zwangeren

	Zwanger	
	met vlees en vis	zonder vlees met vis
 gram groente	250	250
 gram fruit	200-300	200-300
 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	175-245	175-245
 gram volkoren graanproducten en aardappelen	200-250	200-250
 liter dranken	1,6	1,6
 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	50-55	50-55
 gram ongezoeten noten	30	30
 milliliter zuivel en zuivelalternatieven*	550	550
 gram kaas	20	25
En neem elke week ook:		
 gram peulvruchten, tofu en tempé	250	430
 gram vis**	200	200
 eieren	3	4
 gram vlees waarvan maximaal 100 gram rood vlees	300	0

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

* Hiervan kan 200 milliliter een zuivelalternatief zijn, zoals soja- of erwten-drink verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Neem uit voorzorg niet meer dan 3 glazen (1 glas = 200 milliliter) sojadrink per dag. En eet dan daarnaast hooguit 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen.

** Eet één keer per week vette vis zoals zalm of forel en één keer per week magere vis zoals schelvis of schol.



Supplement?

Lukt het niet om genoeg calcium, jodium, ijzer en visvetzuren binnen te krijgen met voeding? Dan is daarvoor een supplement nodig.

Aanvullend daarop zijn de supplementen vitamine D en foliumzuur altijd nodig.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/zwanger



Zalm met couscous en sinaasappel





Wrap-pizza met groene groente



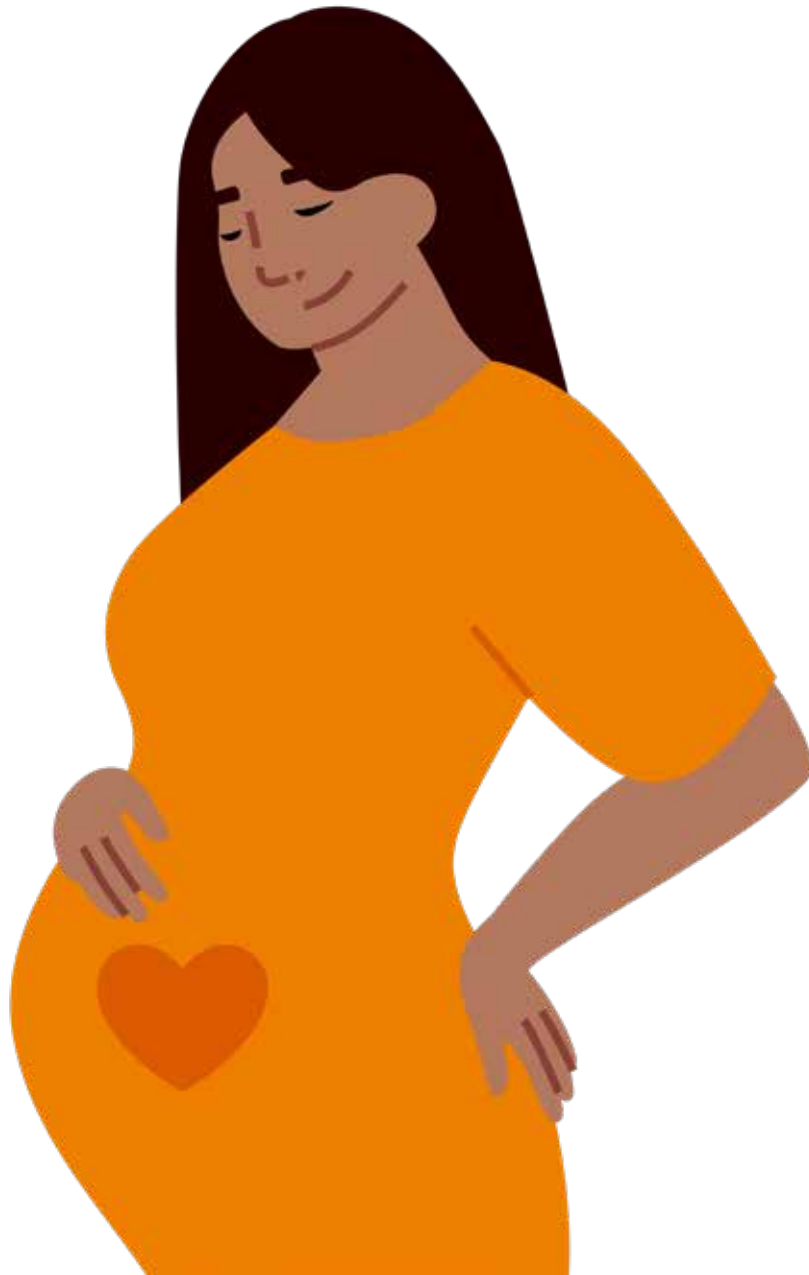
Kabeljauw met notenkorst

Powerfood voor jou en je baby

Scan de QR-code voor deze recepten.



Kipreepjes in mosterdsaus



Keuzes, keuzes! *Kies jij gezond?*

We maken ze de hele dag, tienduizenden keren zelfs. Ook op het gebied van voeding valt er veel te kiezen. Je baby heeft voedingstoffen nodig om gezond te groeien en je wilt niet iets eten wat mogelijk schadelijk kan zijn. Weet jij het antwoord op de volgende vragen?

Wil je nog een koffie?



- A: ja, lekker, ik heb pas twee kopjes koffie gehad vandaag**
B: nee, dank je, geef mij maar een verse muntthee
C: een tweede bakkie, lekker

B en C zijn goed. Te veel van het stofje cafeïne, je weet wel, die wakkermaker in koffie, kan de groei van je baby vertragen. Cafeïne zit in koffie (ongeveer 85 mg per kopje), in groene en zwarte thee (30 mg) en cola (18 mg). Koffie kun je tijdens je zwangerschap gewoon blijven drinken, maar beperk het tot maximaal twee kopjes (125 ml) per dag. Drink je naast koffie ook thee? Dan geldt een maximum van drie kopjes thee (125 ml) en een kopje koffie per dag. Kruidenthee zoals rooibos, munt, gember en cranberry-thee kun je veilig drinken. Wil je ook duurzamer kiezen? Ga dan voor koffie of thee met het Rainforest Alliance of Fairtrade-keurmerk.



Scan en lees meer over koffie en thee tijdens de zwangerschap.

In appeltaart zit kaneel. Beter niet nemen tijdens de zwangerschap?



Je kunt veilig kaneel als smaakmaker in gerechten gebruiken. Kruiden geven je eten smaak en kaneel geeft appeltaart net de smaak die we gewend zijn. Een stukje appeltaart op z'n tijd is lekker en ongevaarlijk. Net als een kaneelbiscuitje of beschuit met muisjes. Die kun je ook gewoon eten. Drink liever geen kaneel-, venkel- of anijsthee of borstvoedingsthee met venkel of anijs. Dat kan schadelijk zijn voor de baby. Wat echt wordt afgeraden zijn kruidenpreparaten (pillen) of etherische oliën van kruiden. Je avondeten op smaak brengen met kruiden: vooral doen!

Verloskundige Zehra:

‘Ik merk in onze praktijk dat veel vrouwen onzeker zijn over wat ze wel en niet kunnen eten tijdens de zwangerschap. Ook over wat ze al hebben gegeten voordat ze een positieve zwangerschapstest hadden. Ik zeg altijd: let op, en gebruik je gezonde verstand.’

Sushi tijdens je zwangerschap: kan dat nu wel of niet?



Een beetje een instinker misschien, maar sushi kun je tijdens je zwangerschap eten, maar alleen vegetarisch. Sushi met rauwe vis of vlees kan niet. Dat heeft te maken met ziekmakers die in rauw vlees, rauwe vis, rauwe melk, rauw ei en rauwe kiemgroente kunnen voorkomen. Zoals de bacterie listeria en de parasiet Toxoplasma gondii. Je kunt dan buikgriepachtige klachten krijgen, maar ook je kind kan ermee besmet worden. En dat kan gevaarlijk zijn. Wat wel kan: vlees en (gerookte) vis goed verhitten voordat je het eet.



Wat wel doen: vlees en vis goed verhitten voordat je het eet



Eén tot twee glazen zoethoutthee per dag kan, tenzij je last hebt van een hoge bloeddruk

Snoepcraving? Grijp dan niet naar drop tijdens je zwangerschap. Waar/niet waar?



Waar. Heb je zin in drop? Neem dan maar een paar dropjes. In drop en zoethoutthee zit glycyrrhizine, die je bloeddruk verhoogt. Uiteindelijk kan een te hoge bloeddruk ervoor zorgen dat de placenta minder goed werkt. Eén tot twee glazen zoethoutthee per dag kan, tenzij je last hebt van een hoge bloeddruk. Neem dan geen drop of thee met zoethout.

Moet je als zwangere vrouw extra vitamine slikken?



Slik vanaf het moment dat je zwanger wilt worden tot 10 weken zwangerschap dagelijks 400 µg foliumzuur. En tijdens de hele zwangerschap elke dag 10 µg vitamine D (zie pagina 9).

En die multivitaminen voor zwangeren die je vaak voorbij ziet komen? Als je gezond en gevarieerd eet met de Schijf van Vijf (zie pagina 15), is dat vaak niet nodig. Lukt dit niet, dan heb je een supplement nodig. Zoals een multivitaminen-supplement speciaal voor zwangeren. Let op, niet alle multivitaminen voor zwangeren bevatten genoeg jodium, calcium of DHA. Overleg met je verloskundige of gynaecoloog welke je het beste kunt nemen.



De belangrijkste bronnen van calcium zijn zuivel en kaas, een belangrijke bouwstof voor de botten van je baby

Een kaasplankje met camembert of brie: kan dat nu wel of niet?



Het kan, maar let wel op. Brie, mozzarella en camembert gemaakt van gepasteuriseerde of verhitte melk kun je veilig nemen. Rauwmelkse zachte kazen daarentegen kunnen ziekmakers bevatten, waar ook de baby ziek van kan worden. Op de verpakking staat dan: rauwe melk of *au lait cru*. Zachte kaas gemaakt van rauwe melk kun je dus alleen veilig eten als je het goed verhit. Harde kazen gemaakt van rauwe melk kun je wel onverhit eten. De meeste kazen uit de supermarkt zijn veilig, vraag er in een kaaswinkel of op de markt altijd naar.

De açai-bes is een superfood. Toch?



Je hebt het vast al eens gehoord: superfoods. Of superfruits. Deze producten 'claimen' supergezond te zijn. Wie wil dat nou niet voor de baby? Helaas bestaat er niet zo iets als superfood of superfruit. Wil je super goed eten? Gevarieerd eten met de Schijf van Vijf is de beste manier om alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Kortom: alle soorten fruit zijn supergezond. Kies je daarbij voor seizoensfruit uit Nederland, dan ben je ook nog eens duurzaam bezig.



Al het fruit is gezond.
Kies steeds voor een ander soort



Een lekkere gezonde keuze
is water met bijvoorbeeld
een schijfje citroen

Welk drankje zou jij nemen?



A: een alcoholvrij biertje

B: cola

C: water uit de kraan

Alle antwoorden zijn prima voor een keer. Toch is kraanwater de beste dorstlesser en dus de goedkoopste en gezondste keuze. Als je een alcoholvrij biertje neemt, check dan het etiket. Staat er 0.0%? Dan kun je het veilig drinken. Cola bevat cafeïne. Het is goed om daar niet teveel van binnen te krijgen.

Welk broodbeleg kun je tijdens je zwangerschap beter niet nemen?



A: leverworst

B: paté

C: allebei kan

C, maar met mate. Van leverproducten zoals leverworst of paté kun je tijdens je zwangerschap beter niet teveel eten. Dat is schadelijk voor je baby en kan aangeboren afwijkingen veroorzaken. Een keer per week een boterham met een dun laagje paté of (smeer)leverworst kan wel. Of kies voor een vegetarische variant.

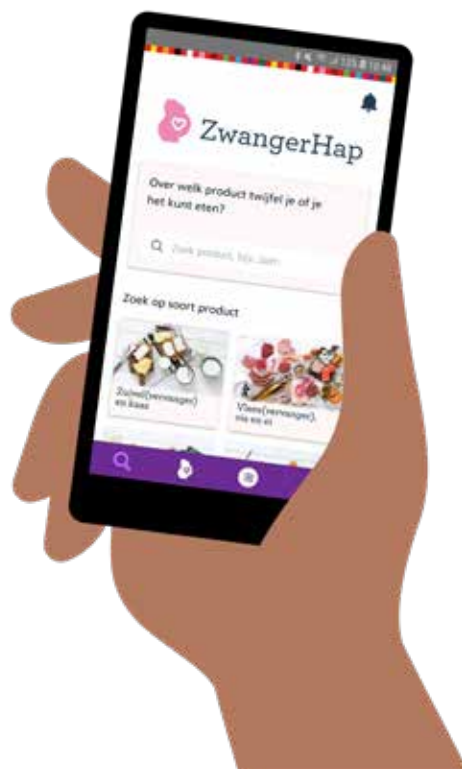
Marije Verwijs is expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum:

‘Zoek een keer goed uit welke producten je tijdens deze periode beter niet kan eten, omdat ze schadelijk zijn voor je baby. Zo weet je waar je van weg moet blijven. Dat geeft rust. En stel, je bent ergens en je krijgt iets voorgeschoteld, dan kun je in de app ZwangerHap alles snel checken.



Makkelijk keuzes maken met de app ZwangerHap

In de app ZwangerHap van het Voedingscentrum vind je snel en gemakkelijk wat je allemaal wel en niet kunt eten en drinken als je zwanger bent. Ook krijg je tips over gezonde voeding en zie je hoe de baby in je buik groeit. Naast dat je sommige dingen nu beter niet kunt eten, of met mate, kun je gelukkig veel ook wel eten. Voer een product in de zoeker en ontdek meteen of je het wel of niet kunt eten. Belangrijk, want voordat je het weet, schiet je in de twijfelmodus en besluit je dan maar om veel niet te nemen. En dat hoeft echt niet.



Scan de QR-code en download gratis de app ZwangerHap.



The image features three broccoli florets of varying sizes scattered across a white background. A trail of green lentils starts from the bottom left, moves towards the center, and then branches out towards the top left and top right, framing the central text. The lentils are a vibrant green color.

Geen vlees, *vis* of *koemelk*

Een vervanger zoeken of niet?

Steeds meer Nederlanders eten minder vlees, vis of zuivel vanwege dierenwelzijn, klimaat of gezondheid. Eet je 100% plantaardig dan hebben meerdere voedingsstoffen tijdens de zwangerschap extra aandacht nodig. Een diëtist kan je dan precies vertellen wat jij en je kindje nodig hebben. En hoe zit dat met vegetarisch eten of lactosevrij?

Geen vlees

Let op eiwit, ijzer en...

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwit, ijzer en vitamine B1 en B12. Deze voedingsstoffen zitten ook in eieren en peulvruchten, producten gemaakt van de peulvrucht sojaboon (tofu en tempé) en noten, pinda's en pitten. Af en toe een kant-en-klare vleesvervanger kan ook. Wel bevatten die vaak veel zout. Kijk in de app 'Kies Ik Gezond' welke varianten in de Schijf van Vijf staan, en dus niet te zout zijn.

100% plantaardig

Welke aanvullingen heb je nodig?

Vlees, vis en zuivel zijn belangrijke bronnen van ijzer, jodium, calcium, vitamine B12 en visvetzuren. Zwangere vrouwen die weinig of geen dierlijke producten eten, hebben dan ook een groter risico om te weinig ijzer, jodium, calcium, eiwitten en vitamine B1, B2, B12 en (vis)vetzuren binnen te krijgen. Dit zijn belangrijke voedingsstoffen voor je baby om te groeien. Bekijk samen met een diëtist welke aanvullingen je nodig hebt, zodat de baby in je buik voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Geen vis

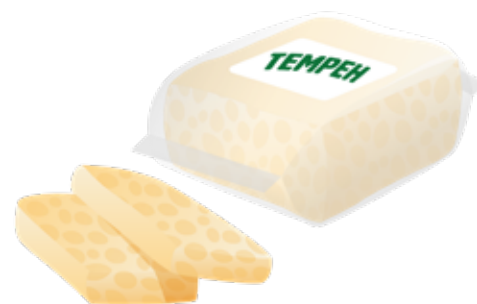
Extra slikken

Het advies is om twee keer per week vis te eten, waarvan een keer vette vis en een keer magere vis. Zo krijgt de baby belangrijke omega-3 (vis)vetzuren binnen. Als je geen vis eet, slik dan tijdens je hele zwangerschap elke dag een omega-3 (vis)vetzuren supplement van 250-450 mg. Vis zorgt, naast brood en zuivel, ook voor voldoende jodium. Zonder vis, heb je drie tot vier porties zuivel en minimaal vijf boterhammen nodig om voldoende jodium binnen te krijgen.

Geen koemelk

Wat is een goed alternatief?

Sojadrink die is verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Veel andere plantaardige alternatieven voor zuivel, zoals haverdrink of kokosdrink, bevatten weinig eiwit, calcium of B-vitaminen. Zij zijn wel duurzamer, maar bieden niet dezelfde voedingsstoffen als koemelk. Omdat sojadrink geen jodium bevat, is het goed om daarnaast voldoende jodiumrijke producten te eten zoals brood. Jodium zit ook in ei en vis. Twijfel je? Vul dan een aantal dagen de app Mijn Eetmeter in. Krijg je te weinig jodium binnen? Probeer om meer producten met veel jodium te nemen. Lukt dat niet? Neem dan tijdens de rest van je zwangerschap, elke dag, een supplement met 100 tot 200 µg jodium.



Goed om te weten

Ben je een echte sojaliefebber? Je kunt prima elke dag sojadrink nemen. Maar neem tijdens je zwangerschap uit voorzorg niet meer dan de maximale aanbeveling van 3 glazen (1 glas = 200 ml) sojadrink per dag. En eet, daarnaast, hooguit 2 keer per week andere sojaproducten zoals tofu, tempé of sojabonen. Zo zorg je ervoor dat je niet te veel isoflavonen binnenkrijgt die in sojaproducten zitten. Je kunt ook afwisselen met andere verrijkte zuivelalternatieven zoals erwtdrink.



Check hier onze informatie en videoserie over vegetarisch eten tijdens de zwangerschap.



Pasta met gazpachosaus



Aardappelcurry met courgette en wortel



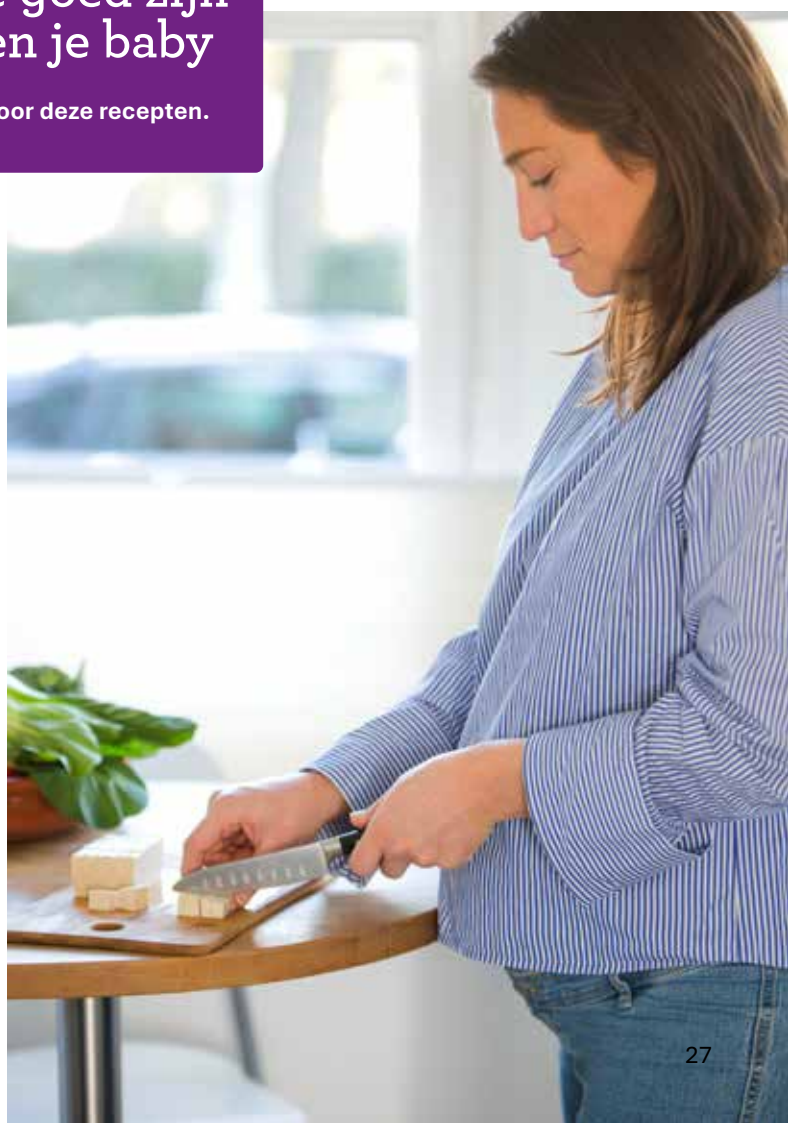
Pompoensoep met geitenkaas



Lekker vegetarisch,
met alle voedings-
stoffen die goed zijn
voor jou en je baby

Scan de QR-code voor deze recepten.

Surinaamse bruine bonen met rijst



Je lijf levert een *topprestatie*

Bij een zwangerschap horen helaas soms ook kwalen. Misselijkheid is een bekende en het láátste waar je dan aan moet denken is aan eten. En zo zijn er meer kwalen die Zehra Koylu, verloskundige bij Carmenta in Den Haag, in haar praktijk voorbij ziet komen.







Verloskundige Zehra:

‘Vermoeidheid tijdens je zwangerschap is normaal, het zijn de aanpassingen van je lichaam aan de zwangerschap. Ga erin mee’

Misselijkheid

Zwangerschapshormonen kunnen ervoor zorgen dat je ineens minder goed tegen bepaalde geuren en smaken kunt. Was je voorheen gek op banaan, maar draait je maag zich alleen al om bij de geur ervan? Je bent niet de enige. Na de eerste drie, vier maanden, wordt het meestal langzaam beter. Sommige vrouwen hebben de pech (vaak) te moeten overgeven. De baby heeft er niet zo snel last van. De zwangerschapshormonen in je lijf zorgen ervoor dat de baby voorrang krijgt en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Wat overblijft, is voor jou.

Wat helpt: Zorg ervoor dat je je maaltijden verdeelt in kleinere porties. Beter vaker op een dag een kleine maaltijd dan driemaal een bord vol. Neem direct iets kleins te eten en drinken als je wakker bent, zoals een volkoren cracker, volkorenbrood of wat fruit. Ook al heb je geen eetlust, probeer gezond te blijven eten met de Schijf van Vijf. Zo help je je baby om gezond te groeien en het helpt tegen de misselijkheid. Er zijn geen producten bekend die de misselijkheid stoppen. Geef je veel over? Dan is het belangrijk dat je blijft drinken, ook al zijn het kleine slokjes per keer. Bespreek deze klachten ook met je verloskundige.

Verloskundige Zehra: ‘Zelf heb ik gedurende mijn hele zwangerschap veel gespuugd. Ik keek naar: wat houd ik wel binnen en waar heb ik trek in? Koude komkommer bijvoorbeeld en wortel. Hoe droger en hoe kouder, hoe beter mijn maag het verdroeg. En ik slikte een multivitaminepil voor zwangeren.’

Het geheim van gemberthee

Of gember helpt tegen misselijkheid? Dat weten we nog niet goed. Niet elk onderzoek komt tot dezelfde bevinding. Maar je kunt het proberen door bijvoorbeeld een schijfje gember in je thee te doen. Bij misselijkheid wordt ook weleens geadviseerd om kalebaskalk (pimba) te nemen. Dat is geen goed idee: de grote hoeveelheid lood in pimba is schadelijk voor je baby.

Brandend maagzuur

Oprispingen, boeren: hoe verder in de zwangerschap, hoe groter de baby en de baarmoeder. Week na week verplaatsen ze zich iets naar boven. En hoe groter de baby, hoe meer druk je op je maag krijgt, waardoor je soms last kunt hebben van brandend maagzuur. Zwangerschapshormonen kunnen (al vroeg in de zwangerschap) ook een boosdoener zijn.

Wat helpt: Ga goed rechtop zitten als je eet, zodat je maag niet in de knel raakt. Eet en kauw goed en pak voor en na de maaltijd even een momentje rust voordat je opstaat. Wil je iets van de grond pakken? Buk niet voorover, maar zak door je knieën. Heb je 's nachts last? Zet het hoofdeinde van je bed iets hoger of gebruik een extra kussen. Grijp niet zelf naar maagzuurmedicijnen, maar overleg eerst met je verloskundige of huisarts. Wat ook helpt: over de dag verspreid kleine maaltijden eten. Laat cafeïne, vet, kauwgum en zure vruchtensappen staan.

Verstopping

Door zwangerschapshormonen kun je last hebben van verstopping. Je baarmoeder wordt groter en je darmen raken in de verdrukking. Gelukkig gaat deze klacht een tijdje na de bevalling vanzelf over.

Verloskundige Zehra: ‘Verstopping kom ik vaak tegen in de praktijk. Ik kijk dan samen met de zwangere naar waar je in je voeding op kunt letten. Meestal beginnen we daar al mee op het moment dat de zwangere merkt dat de ontlasting wat vaster is dan anders. Iedereen heeft

een ander ontlastingspatroon. Maar had je voor de zwangerschap bijvoorbeeld twee keer per dag ontlasting en in de zwangerschap maar een keer? En heb je meer lucht in je darmen, krampen in je buik? Dan spreken we van verstopping. We adviseren dan om voldoende water te drinken (1,5 tot 2 liter per dag), minimaal een half uur per dag te bewegen en voldoende vezels te eten. Eet ook regelmatig, zodat je je darmen in beweging houdt en houd je poep niet op.'

Tip: kies voor een vezelrijk tussendoortje. Zoals een volkoren boterham met notenpasta en plakjes banaan.

Moe

Tijdens de zwangerschap is je lichaam hard aan het werk. Er wordt extra bloed aangemaakt, je baarmoeder groeit, de organen van de baby groeien. Niet gek dat je zomaar in slaap valt op de bank. De meeste vrouwen krijgen na de eerste drie maanden meer energie.

Verloskundige Zehra: 'Vermoeidheid tijdens je zwangerschap is normaal, het zijn de aanpassingen van een zwangerschap aan je lichaam. Ga erin mee.' Dat doe je door rust te nemen. Ga vroeger naar bed en houd je grenzen goed in te gaten. Af en toe een stuk wandelen – frisse buitenlucht en beweging zijn goed voor je. Eet gezond en gevarieerd, ook als je eigenlijk geen trek hebt. Vraag je partner, familie of vrienden eens om voor je te koken, leg een voorraad verse maaltijden aan in de diepvries en houd het simpel. 'Onze maatschappij is een beetje zo van: een zwangerschap doe je er wel even bij. Ook op je werk verwacht iedereen best veel van je. In onze praktijk zie ik regelmatig dat vrouwen niet serieus genomen worden op hun werk als ze aangeven dat het even niet gaat. Terwijl: een zwangere zegt dat niet zomaar. Die moet je juist ondersteunen op zo'n moment.'

Kijk op www.rijksoverheid.nl voor meer informatie over waar je allemaal recht op hebt als zwangere werknemer.

Hoge bloeddruk

Zelf merk je meestal niet dat je een hoge bloeddruk hebt, maar je baby wel. Je bloedvaten zijn vernauwd en daardoor komen er minder voedingsstoffen en zuurstof door de placenta. Bij elk bezoek controleert de verloskundige je bloeddruk. Als die te hoog is, word je doorverwezen naar een gynaecoloog.

Wat helpt? Lekker blijven bewegen. Een zoutbeperkt dieet is niet nodig, maar je kunt wel letten op je zoutinname. Vervang bijvoorbeeld keukenzout door kruiden en kies voor ongezouten noten in plaats van gezouten.

Dikke enkels

Je schoenen zitten niet meer lekker en je handen, benen, armen en hoofd lijken voller. Als je met je vinger in je huid drukt, blijft de afdruk even staan. Veel vrouwen houden in het laatste trimester vocht vast. Hormonen spelen een rol.

Verloskundige Zehra: 'In de zomer heb je er door de warmte meer last van. We adviseren voldoende te blijven drinken: 1,5 tot 2 liter per dag. Alle soorten vocht tellen mee. Zo plas je al dat vocht sneller uit. Leg 's avonds in bed grote dikke boeken onder het matras, zodat je voeteneind hoger staat. Overdag kun je even onder de douche wat koud water over de opgezette delen doen. Helemaal de klachten wegnemen, gaat niet. Als je voor je werk veel moet staan, adviseer ik om tussendoor even met je benen heen en weer te bewegen. Vervelend, maar als je bloeddruk goed is, en de kleine het goed doet, zijn die dikke enkels onschuldig.' ■



De tweede periode is het mooist

Goed nieuws, veel zwangerschapskwalen worden het tweede trimester minder.

Verloskundige Zehra: 'Dan bloeien vrouwen weer op, ze noemen het ook wel de mooiste periode van de zwangerschap. Waarom de een meer last heeft van kwalen dan de ander weten we niet. Maar de meeste vrouwen krijgen wel wat kwaaltjes. Ik heb zelf twee zwangerschappen gehad, door de eerste ben ik heen gefietst, bij de tweede was ik misselijk en heb ik veel gespuugd. Met hetzelfde lichaam en zelfde partner. Iedere zwangerschap en bevalling is anders.'

Even ^{Online hulp} *googelen*

Elke aanstaande ouder zoekt online naar informatie. En die is er genoeg. Maar zo veel informatie kan ook verwarrend zijn en je onzeker maken. Bijvoorbeeld bij vragen over voeding: hoe weet je nu wat een betrouwbaar antwoord is? Deze vier vragen en antwoorden helpen je verder.



1. 'Hoe herken je betrouwbare informatie?'

Websites van de overheid, beroepsverenigingen en kennisinstellingen, zoals het RIVM, deverloskundige.nl en het Voedingscentrum zijn betrouwbaar en onafhankelijk. Ook thuisarts.nl is een goede bron. Commerciële partijen willen vaak een product verkopen. Is de blog of het nieuwsbericht al oud? Dan kan het zijn dat de informatie inmiddels niet meer klopt. Gebruik ook je gezonde verstand: wondermiddeltjes bestaan niet. Zoals een drankje waarmee je jong blijft of een fruitsoort waardoor je niet ziek wordt. Ook diëten die bepaalde producten helemaal uitsluiten: bespreek eerst met je huisarts of verloskundige of dat een gezond idee is en hoe je die voedingsstoffen dan kunt vervangen.

Veel mensen claimen op social media ook dat ze deskundige zijn. Veel voedingsdeskundigen zijn wetenschappers. Maar er zijn ook mensen die zich voedingskundige noemen, terwijl ze alleen een paar cursussen over voeding hebben gevolgd. Probeer daarom te achterhalen waar de voedingskundige werkt en of die lid is van een beroepsvereniging, zoals de Nederlandse Academie van Voedingwetenschappen (NAV). Ook 'therapeut' en 'natuurgeneeskundige' zijn geen beschermde titels. Iedereen mag zich zo noemen zonder daar een diploma of ervaring voor te hebben.

2. 'Tips van influencers: wel of niet naar luisteren?'

Marije Verwijs is expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum: 'Ga altijd na: wie zegt dit? Waarom zegt diegene dit? Wil de influencer een product aanprijzen? Dan beginnen ze vaak met bangmakerij. Zo van: wat je nu doet, is heel ongezond en dan volgt er een product. Dan kun je je afvragen: wat is het doel van dit bericht? Ga je echt twijfelen? Check onze apps of bespreek je vraag met je verloskundige of de huisarts zodat je weet hoe het zit.'

3. 'Waarom ziet alles op Instagram er beter en makkelijker uit?'

Marije Verwijs: 'Besef je dat je op social media vaak het goede ziet. Stel, je ziet een foto van een borstvoedende vrouw en haar pasgeboren baby in een café en het ziet er allemaal heel relaxt uit. Wat jij niet ziet, is dat de baby hiervoor een huilbui had en slecht slaapt. Op sociale media laat iedereen regelmatig zijn blij en gelukkige leven zien. Vaak is het een momentopname. En dat zegt helemaal niks over jou, je baby en hoe het thuis met jullie gaat.'

4. 'Welke apps over eten zijn veilig en betrouwbaar?'

Het Voedingscentrum heeft een aantal gratis apps ontwikkeld die je helpen om gezonde keuzes te maken op basis van wetenschappelijk onderzoek.



Speciaal voor zwangeren is er de app **ZwangerHap**. Wat kun je nou wel en beter niet eten tijdens de zwangerschap? In deze app zoek je simpel en snel op of je een product kunt eten. Zo niet, dan krijg je een alternatief.



Met de app 'Kies ik Gezond?' zoek en vergelijk je eenvoudig producten. In één oogopslag zie je wat een gezonde(re) keuze is.



Receptenapp **Slim koken** staat vol met recepten. Je kunt hoeveelheden aanpassen, een boodschappenlijst maken en favorieten opslaan.



De app **Mijn Eetmeter** geeft advies op maat. Je kunt onder andere een eetdagboek bijhouden.



Handig op een rij

Het Voedingscentrum heeft veel handige hulpmiddelen om je te helpen bij het kiezen voor gezond, veilig en duurzaam eten. Scan de QR-code en bekijk onze gratis apps en andere digitale tools.

Klaar voor de start?

Nog even en de baby ligt in jullie armen! Hoe kun je je goed voorbereiden op de komst van je kindje? Naast spullen voor de baby verzamelen en een kinderdagverblijf regelen, zijn er nog genoeg dingen te doen. Zoals samen een cursus over borstvoeding. Opvoeden doe je niet alleen: wie staat er voor jullie klaar?



Een Afrikaans gezegde luidt: *It takes a village to raise a child.*

Wat zoiets betekent als dat je een heel dorp nodig hebt om een kind op te voeden. Nu is dat voor veel mensen niet realistisch, en een heel dorp is wat overdreven, maar de boodschap is wel: zwanger zijn, kinderen krijgen en opvoeden hoef je niet alleen te doen. Het is fijn om mensen om je heen te hebben op wie je kunt terugvallen. Dat kan ook je vader of moeder zijn die je om hulp en advies vraagt als de baby er is. Verloskundige Zehra: 'Een steunpilaar is belangrijk voor een zwangere. Iemand die er is, en straks, na de bevalling helpt zodat de zwangere de tijd heeft om te herstellen. Wat ik altijd tegen zo'n steunpilaar zeg: luister en neem de klachten serieus. Dus als een zwangere zegt: "Ik ben misselijk." Antwoord dan niet met: "Ja, dat zijn veel vrouwen toch, dat is normaal." Maar zeg: "Wat vervelend voor je. Wat kan ik voor je doen?" Het is belangrijk dat er mensen zijn die de zwangere soms kunnen ontlasten door taken over te nemen. Van een wasje draaien tot koken en er zijn.'

Maak je eigen kring

Is er geen partner aanwezig? Sowieso is het slim om een kring van mensen om je heen te verzamelen die voor je klaarstaan als het even niet gaat en met wie je de mooie momenten kunt delen. 'Durf ook te vragen om hulp. Dat is soms lastig, maar helpt echt. Straks gaat je tijd vooral naar de baby. Daarna moet je herstellen van de bevalling en wennen aan een nieuw ritme. Een vriezer vol maaltijden helpt dan bijvoorbeeld enorm. Je hebt een gezonde maaltijd en niemand hoeft in de keuken te staan.' Over dat veranderende ritme gesproken: ook dat bespreekt verloskundige Zehra in de praktijk. Want de baby slaapt echt

nog niet meteen door. Hoe ga je om met weinig slaap? En wie gaat er in de nacht uit? Hoe je als partners de rollen kunt verdelen, lees je op pagina 67. Vraag ook om hulp en advies, want in je omgeving zijn genoeg familieleden die ooit hetzelfde meemaakten.

Ga je borstvoeding geven?

Borstvoeding is de beste voeding voor je baby. Het beschermt je kindje tegen ziekten en het kan je helpen om weer op gewicht te komen. Tijdens je zwangerschap is het belangrijk om je voor te bereiden, bijvoorbeeld door video's te kijken. Met je verloskundige of gynaecoloog bespreek je of je borstvoeding wilt geven. Je kunt vragen stellen en vaak organiseert de verloskundigepraktijk, kraamzorgorganisatie of het ziekenhuis een voorlichtingsavond over borstvoeding. Ook zijn er borstvoedingscursussen. Lactatiekundige en voormalig verloskundige Marieke van Luin van Mamma Minds moedigt ouders aan om samen naar een voorlichtingsbijeenkomst te komen. 'Wat houdt borstvoeding in? Hoe werkt een borst en hoe werkt een baby? Maar ook: wat kun je voor elkaar betekenen op het gebied van steun, vasthouden van een kind na een voeding, de verschoning, bij pijn? Partners hebben een belangrijke rol in kalmte en troosten. Voeden kost tijd, boeren, luier verschonen, uitbuiken. En dat ongeveer zo'n zeven, acht keer op een dag als de boel op de rit is. Simpel gerekend: acht keer 45 minuten dus. Ik was in mijn kraamtijd al blij

*'Een steunpilaar is
belangrijk voor een zwangere.
Iemand die er is'*

als ik tussendoor rustig kon douchen. Een partner kan enorm veel doen, helemaal als de moeder borstvoeding geeft.'

Het is ook wennen

Marieke is twintig jaar verloskundige geweest maar tegenwoordig fulltime als lactatiekundige IBCLC. Zij wil ouders in het kraambed graag helpen om een goede start te maken. 'Veel moeten in het begin wennen. De borstvoeding moet opstarten en dat doen de meeste ouders samen, thuis, in kleine kring. Daarom hebben weinig ouders een beeld bij hoe het er bij anderen thuis aan toegaat. Opstarten en herstellen van een bevalling duurt minimaal zes weken of langer. Die tijd heb je ook nodig om de borstvoeding te ontdekken en de melkproductie in balans te laten komen. Je moet je baby leren kennen. Het is een proces. Maar daarna: dat je je kind overal kan voeden en troosten is zo fijn! De hormonen die vrijkomen tijdens borstvoeding kunnen ook prettig zijn. Het liefdeshormoon maakt je rozig en tevreden. Maar dan moet je in het begin dus wel even afstemmen, zoeken en soms doorzetten.' ■



Scan en bekijk onze video
'Voorbereiden op borstvoeding.'

Checklist voor aanstaande ouders

Alles *in huis?*



Die vraag heb je vast vaker gehoord? Maar wát moet er dan vooraf geregeld of gedaan worden? Je leest het hier.

Wat regelen/doen

- ☐ **Kraampakket aanvragen**
- ☐ **Kind erkennen** (bij ongehuwde partners of geen geregistreerd partnerschap)
- ☐ **Zwangerschapsverlof regelen**
- ☐ **Aanmelden voor een cursus:** zoals voorbereiden op borstvoeding en de bevalling.
- ☐ **Kinderopvang regelen:** kinderdagverblijf, opa's, oma's of toch een gastouder? Dit is de tijd om je kindje in te schrijven bij een kinderopvangorganisatie. Er zijn vaak flinke wachttijden, dus doe dat op tijd. Extra mooi is als de kinderopvang aandacht besteedt aan een gezonde leefstijl. Steeds meer kinderopvangorganisaties werken aan Gezonde Kinderopvang. Benieuwd welke organisaties al werken aan Gezonde Kinderopvang? Kijk op: www.gezondekinderopvang.nl/advies-en-ondersteuning/organisaties-coach
- ☐ **Check je verzekering:** waar heb je recht op? En wat zou je willen? Kraamzorg wordt uit het basispakket van de zorgverzekering vergoed. Je kunt je ook aanvullend verzekeren voor de wettelijke eigen bijdrage die geldt voor kraamzorg thuis of in het ziekenhuis (bij een bevalling zonder medische noodzaak), en voor lactatiekundige zorg.

Om aan te schaffen

- Nee, je hoeft geen grote uitzetlijst af te werken, maar een goede basis is wél handig. Spullen tweedehands kopen of 'leasen' zijn goede en duurzame opties. Dit heb je in ieder geval nodig:
- ☐ **Wiegje of ledikant**
Stevig, veilig en voorzien van een goed matras. Kijk op www.kinderveiligheid.nl/slappen voor alle adviezen rondom veilig slapen.
 - ☐ **Dekentje, molton, lakentjes**
Van goed ventilerend materiaal zoals katoen, zijde en wol. Kinderen jonger dan 2 jaar slapen het veiligst in een babyslaapzak of onder een deken met een lakentje.
 - ☐ **Badje met badthermometer**
Een watertemperatuur van 37 °C is ideaal.
 - ☐ **Commode**
Met veel opbergruimte voor luiers en kleertjes.
 - ☐ **Aankleedkussen met hoes**
Een opstaande rand maakt omrollen voor de baby minder makkelijk.
 - ☐ **Kleertjes**
Rompertjes met lange mouwen, een paar broekjes, shirts, truitjes, vestjes, sokjes en mutsjes.



☐ **Hydrofielgoed en -washandjes**

Onmisbaar bij het boertje laten, spugen en wassen.

☐ **Luiers**

In de kleinste maat (newborn).

Tip: leg een voorraadje aan en houd een stuk of zes luiers per dag aan. Wasbare luiers zijn duurzaam en de kwaliteit is veel beter dan vroeger. Je kunt online webinars volgen met tips en tricks over wasbare luiers. Vergeet de billendoekjes niet. Ook die kun je in een wasbare variant kopen.

☐ **Luieremmer**

☐ **Koortsthermometer**

Twee stuks, voor moeder en de baby om de lichaamstemperatuur in het begin regelmatig te meten. Kies een thermometer zonder kwik.

☐ **Twee metalen kruiken met kruikenzak**

Baby's hebben de eerste dagen moeite om op temperatuur te blijven. Vul de kruik nooit met kokend water en leg de kruik op een juiste afstand van je baby.

☐ **Omslagdoek**

Daarin blijft je baby warm als die niet in bed ligt.

Mariëlle, 27 weken zwanger:

‘Een paar vriendinnen en ook mijn schoonzusje hebben net kinderen gekregen, dus ik heb ze advies gevraagd over wat ik nodig heb en wat niet. De commode en ledikant wilden we graag nieuw kopen. Misschien komt er ooit nog wel een tweede. De kinderstoel en een babybadje hebben we tweedehands gekocht. En we hebben veel kunnen lenen van mijn schoonzusje en zwager zoals een co-sleeper en kolfapparaat. Laatst kwam een vriendin langs met een zak kleding. “Ga er maar doorheen,” zei ze. Heel fijn. Er zat van alles voor de baby tussen.’

Weggeven of zelf wat nodig?

Elke dag worden er in Nederland gemiddeld 35 baby's in armoede geboren. Bij Stichting Babyspullen gunnen ze elke baby een warme start. Als aanstaande ouder kun je helpen door een kruik, dekentje of hoeslaken te doneren.

Heb je het zelf financieel zwaar en kun je geen uitzet voor je kindje kopen of regelen? Dan kun je aankloppen bij Stichting Babyspullen.

www.stichtingbabyspullen.nl





De baby is geboren!

Karen (36) en Krishna (24) zijn trotse ouders van baby James (12 weken).

Karen: 'Toen James net geboren was, ging hij al vrij snel op zoek naar de borst. Hij hapte in één keer goed aan en hij dronk gewoon! Een onwijs bijzonder moment. Ik was een beetje van de wereld. Daar lag hij met zijn lijfje op mijn borst. Hij begon met zijn hoofdje heen en weer te bewegen, zo bijzonder. Meteen voelde ik die connectie: ja, dit is mijn kindje. Ik was trots op hem en op mijn lijf. De borstvoeding werkte. Een fijn intiem moment.

*‘Meteen voelde ik die connectie:
ja, dit is mijn kindje’*

Hoe makkelijk en pijnloos die eerste keer ging, daarna werd voeden lastiger. Het was pijnlijk, omdat ik steken in mijn tepel had. Ik heb advies gevraagd aan een lactatiekundige. Op momenten dacht ik: als het zo veel pijn blijft doen, weet ik niet of ik dit kan volhouden. Maar ik wist ook: het is in het begin wennen. Ik ben blij dat ik hulp heb gevraagd en heb doorgezet. Want na twee weken ging de pijn weg. De borstvoeding gaat nu vanzelf. En ik blijf het elke keer bijzonder vinden om James met mijn eigen lichaam te voeden. In het begin was het voedingsmoment echt iets van ons drieën. Als het moment daar was, legde Krishna het kussen klaar en zette een glaasje water met een rietje neer zodat ik genoeg bleef drinken. Krishna komt uit India en daar hebben ze geen kraamzorg. Wat was het fijn om die eerste week hulp te hebben en rustig op te starten. Te koud, te warm, honger, hoe maak je het bedje goed op? Herstellen van de bevalling: de kraamverzorgende wist precies wat te doen.'

Goede start

Onze belangrijkste tips en weetjes voor de eerste negen maanden. Want er komt direct na de bevalling veel nieuwe informatie op jou en je partner af.

Hoe slaapt je baby veilig?

1. **Op de rug.** Een baby die op z'n buik ligt, kan zich niet gemakkelijk omdraaien. En met je mond of neus tegen het matras is het lastig om adem te halen.
2. **In een eigen wiegje of bedje.** Soms is dat lastig, omdat je baby bijvoorbeeld pas rustig wordt bij jou of je partner. Toch is jullie bed geen veilige plek om te slapen, want onbedoeld kunnen er onveilige situaties ontstaan. Zo kan je baby verstrikt raken in het dekbed, uit bed vallen of bijvoorbeeld niet goed ademen. Kies voor een co-sleeper of zet het bedje of wiegje tegen je eigen bed aan.
3. **In een slaapzak.** Extra beddengoed is niet nodig. Wil je dat toch? Kies dan voor een lakentje met een dekentje, die je kort en stevig opmaakt, met de voetjes bijna tegen het voeteinde.
4. **In een leeg bed.** Dus zonder knuffels, zijliggingskussen of hoofdbeschermer. Je baby kan dan nergens tegenaan rollen en goed blijven ademen.

Kijk op www.kinderveiligheid.nl/slapen voor meer tips over veilig slapen.



Rustig aan!

De bevalling heeft veel van je lichaam gevraagd en je emoties kunnen hoog oplopen na zo'n ingrijpende gebeurtenis. En dan heb je het nog niet eens over het slaapttekort. Zeker als je net bevallen bent, is extra aandacht fijn. **Verloskundige Zehra:** 'Om de moeder wat te ontlasten, kun je samen met je partner of iemand anders die je komt helpen, een plan maken voor de nacht. Slaap bijvoorbeeld niet allebei in de dezelfde kamer. Dan kan de ene even slapen, terwijl de ander oplet.' Ben je een alleenstaande ouder? Vraag dan in die eerste week na de bevalling om hulp. Misschien wil een vriendin of moeder blijven slapen? Dan kun je ook wat bijslapen.

Borstvoedings-thee? Nee

Borstvoedingsthee met venkel, anijs of kaneel wordt afgeraden voor zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. De plantengifstoffen in deze thee kunnen schadelijk zijn voor de lever. Baby's hebben een laag gewicht. Hierdoor kunnen ze vrij snel meer van deze aromastoffen binnenkrijgen dan goed voor ze is.



Wat ben je lief

Contact maken met je baby is belangrijk voor de hechting. Praat met je baby, maak huid-op-huidcontact, geef een babymassage, kijk elkaar in de ogen en verzin ritueeltjes samen (een liedje dat je altijd zingt bijvoorbeeld). Een goede hechting tussen ouder en kind is goed voor het gevoel van veiligheid en stabiliteit. Het geeft je kind de ruimte om zich veilig te ontwikkelen.



Drinkt mijn kind wel genoeg? Vanaf minimaal **6 plasluiers per 24 uur** zit je goed.



Marije Verwijs expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum

Fabel: dikke pap, slapen ze goed op

Goeie doorslaaptip van een familielid: een baby slaapt lekker op een goedgevulde fles. Eentje die je lekker indikt.

Marije Verwijs: 'Het is niet bewezen dat kinderen beter of langer doorslapen als de melk dikker is. De eerste maanden zijn die voedingen in de nacht nodig omdat je kind moet groeien. Het ene kind slaapt sneller door dan het andere. Als je als ouder al maanden niet doorslaapt, is dat natuurlijk supervermoeiend. Maar het indikken van de melk zorgt er niet voor dat je kind beter doorslaapt. De melk verdwijnt na een paar uur gewoon weer uit de maag.'

Zou het koemelkallergie kunnen zijn?

Je hoort er vaak over, maar toch heeft slechts 2 tot 3 procent van de baby's er last van. Darmkrampen of diarree, jeuk, eczeem of een groeiachterstand zijn symptomen die kunnen voorkomen bij een koemelkallergie. Bespreek je vermoeden eerst met het consultatiebureau. Heeft je kind koemelkallergie en geef je borstvoeding, dan moet je zelf mogelijk koemelkvrij gaan eten en drinken. Krijgt je baby flesvoeding, dan is er speciale voeding beschikbaar. Ga niet zelf experimenteren met speciale soorten kunstvoeding, maar vraag altijd eerst advies.

Goede start

Onze belangrijkste tips en weetjes voor de eerste negen maanden. Want er komt direct na de bevalling veel nieuwe informatie op jou en je partner af.

De grote poepshow

Dat had je niet gedacht hè? Dat je óók zo'n ouder zou worden die ineens praat over de inhoud van de luier van je kind. Eerlijk: er valt ook een heleboel over te vertellen. Zoals over de kleur.



Donkergroen tot zwart: de eerste poep van je baby is teerachtig en kleverig en noemen we meconium. Na twee dagen wordt de poep dunner, wateriger en geler.



Geel tot bruinig: baby's die borstvoeding krijgen, hebben zachte, waterige ontlasting, met een typische geur. Er kunnen klontjes of slijm in zitten. Soms lijkt het op mosterd met pitjes. Alles is goed. Bij kunstvoeding is de ontlasting meestal dikker. De kleur varieert van geel en lichtbruin en soms groen.



Geel, groen, bruin: zodra je baby meer gaat eten, verandert ook de ontlasting. De kleur kan geel, groen of bruin zijn en alles daartussen.



Wit en zwart: stopverfkleur (wit) of zwart (meconium niet meegeteld) zijn geen goede kleuren. Tijd om even langs de huisarts te gaan.



K&D: daar maak je ze sterker mee

Het lichaam van een jong kind kan vitamine K en D niet goed zelf aanmaken. Je geeft ze daarom extra. Pasgeboren baby's hebben vitamine K nodig voor een goede bloedstolling. Dat geef je vanaf de geboorte tot en met 12 weken oud. Geef je kunstvoeding en krijgt je kind meer dan 500 ml melk per dag? Dan hoeft dat niet, omdat vitamine K al aan kunstvoeding is toegevoegd. Vitamine D geef je vanaf de geboorte tot vier jaar. Kinderen met een donkere of getinte huid hebben hun hele leven extra vitamine D nodig.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/vitaminesbaby en ontdek meer over vitamines voor je baby.

Alle baby's vallen eerst af

Geen paniek als je baby van drie dagen oud sinds zijn geboorte 200 gram is afgevallen. Dat is normaal. Je baby valt wat af omdat die in het begin weinig voeding binnenkrijgt. De maag is nog klein en de borstvoeding moet nog op gang komen. Het gewichtsverlies is tijdelijk. Na een week is je kind vaak weer op het geboortegewicht. Maak je je zorgen? Bespreek dit dan met de kraamverzorgende en verloskundige.

Freeze!

Dagen vliegen voorbij, tijd om uitgebreid te koken is er niet. Beste tip: gebruik je vriezer. En zo hebben we nog twee slimme tips om te kopen, koken en bewaren.

1. Maak een eetplanning voor de week

- Wat gaan jullie deze week, of de aankomende dagen, eten? Wie eten er mee? Reserveer één kliekjesdag.
- Check de koelkast/vriezer/voorraadkast en fruitschaal: wat moet er deze week op? Gebruik het voor de maaltijden van deze week.
- Een goed boodschappenlijstje is ingedeeld in productgroepen. Dus: wat en hoeveel heb je nodig van de groente- en fruitafdeling? Wat en hoeveel van de afdeling brood en zuivel? Als je boodschappen doet met een lijstje houdt je minder eten over en gooi je minder weg. Laat je verder niet verleiden tot extra aankopen en aanbiedingen.
- Heb je een product dat eigenlijk vandaag op moet? Door het te bereiden, goed te verhitten en gekoeld te bewaren kun je het nog twee dagen langer bewaren.

2. Bewaar de restjes

- Een paar stronkjes gekookte broccoli, wat rijst, een stukje kip: restjes na de maaltijd of het koken zijn zonde om weg te gooien.
- Laat restjes eerst afkoelen en zet ze binnen twee uur in de koelkast of in de vriezer. Je kunt ook kleine hoeveelheden restjes pureren en bewaren als oefenhapje.

3. Vries het in!

- Vries je verse brood thuis in en haal alleen de boterhammen uit de vriezer die je opeet.
- Groente niet snel nodig? Kook ze kort en vries in, zo blijft het tot wel een jaar goed. Na het ontdooien wel even goed verhitten.
- Vries vlees dat je niet direct opeet in. In de vriezer blijft het maanden goed, in de koelkast twee dagen.



Lasagne met gegrilde groente, ricotta en noten





Chili con carne

Deze eenpans-
gerechten zijn
makkelijk om in
te vriezen

Scan de QR-code voor deze recepten.



Curry met kikkererwten en restjes groenten



Tajine met kip
en pompoen



Slok voor *slok*

De meeste ouders starten met borstvoeding, weten we uit onderzoek. Wat komt er allemaal kijken bij het geven van borstvoeding of kunstvoeding? In dit dossier vind je alle informatie. Over het voeden van je kindje direct na de geboorte, tot het moment dat je misschien wel weer aan het werk gaat. Over samen opstarten, het zoeken naar en lekker ritme, tot de mooie momenten.



Borstvoeding: samen opstarten

‘**A**ls het kan: plan dan de eerste dagen na de bevalling niks in, behalve naar je kind kijken, elkaar leren kennen, bijkomen van de bevalling en voeden,’ zegt lactatiekundige Marieke van Luin. Rust, huid-op-huid-contact en tijd helpen enorm om het hele systeem van borstvoeding aan te zetten. Ontdek het verschil tussen zuigen en stokjes nemen. Als je je baby dan ziet slikken, denk je: yes, er gaat wat in. Dat werkt geruststellend.’

Zo werkt het

Je lichaam maakt al kleine hoeveelheden melk aan (colostrum) in de zwangerschap. Dat eerste beetje moedermelk bevat extra veel eiwitten en afweerstoffen. Als je baby na de geboorte bloot op je buik ligt, zal die snel gaan zoeken en happen. Je baby vindt je borst door te zoeken, ruiken en kijken. Die eerste dagen is het belangrijk dat je je baby vaak aanlegt. Zo kan je melkproductie goed op gang komen. Verwacht niet dat je lichaam direct al veel melk geeft. Hoe meer je kindje ernaar vraagt, hoe meer melk je aanmaakt.

Je kindje aanleggen

In het begin kan voeden gevoelig zijn, maar let op, het hoort geen pijn te doen. Marieke: ‘Zoek naar een hou-

ding die prettig voelt. Als de moeder ontspant, ontspant de baby mee. Is je baby niet ontspannen, dan spant die zijn lijfje en ook de kaken.’ Laat je baby rustig drinken, die zal zelf stoppen als die genoeg heeft gehad. Al vinden veel baby's het fijn om te blijven zuigen als ze in slaap vallen. Dat is normaal. Kijk vooral naar wat werkt voor jullie. Blijf je onzeker, vraag om hulp. Bij iemand in je omgeving of, als het kan, bij een lactatiekundige. De kraamverzorgende helpt je de eerste week.

Uitgedronken?

Tijd voor een boertje! Houd je baby zo'n 10-20 minuten rechtop. Je kunt daarna de andere borst aanbieden. Wanneer is het tijd voor de volgende voeding? Kijk goed naar de signalen. Zoals: sabbelen op een handje, onrustig worden of smakkende geluidjes. Het is belangrijk om goed naar je baby te kijken en zijn gedrag te herkennen. Een babymaag is klein, dus in het begin drinkt je baby vooral kleine hoeveelheden.



Hoe werkt borstvoeding?
Bekijk onze video's!

Belangrijke voedingsstoffen

Via borstvoeding krijgt je baby de belangrijkste voedingsstoffen binnen. Ook zitten er allerlei stoffen in die je baby beschermen tegen infecties. Borstvoeding kost niks, is duurzaam, je hebt het altijd bij je en het heeft de juiste temperatuur. Ook versterkt borstvoeding de band tussen moeder en kind en helpt het jou om weer op gewicht te komen. Moedermelk wordt door hormonen en reflexen geproduceerd. Daardoor zijn de behoeften van je baby en de hoeveelheid melk die jij aanmaakt perfect op elkaar afgestemd.

Wanneer drinkt je baby genoeg?

In de kraamweek weegt de kraamverzorgende je baby geregeld om te zien of die voldoende drinkt. In de weken daarna weet je dat je baby genoeg drinkt als die ongeveer 6 natte luiers en 2 tot 5 poepluiers heeft per 24 uur. Daarnaast krijgt je baby genoeg binnen als die goed groeit, ongeveer 6 natte luiers per dag heeft en levendig is. Twijfel je? Neem dan contact op met het consultatiebureau.

Krampjes

Veel baby's hebben de eerste maanden last van darmkrampjes. Wat jij als moeder eet, heeft daar niks mee te maken. Als je kindje direct na de voeding huult, kan het zijn dat het last heeft van de buik. Je herkent dit aan trappende voetjes, onrustig zijn en strekken. Na drie maanden zijn de krampjes meestal over. Laat je baby halverwege de voeding even uitrusten en tijdens en na het voeden boeren.

Wat eet je vandaag?

Een voorbeeld dagmenu voor als je borstvoeding geeft

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met een hüttenkäse en tomaat en 1 met vruchtenhagel
- Glas halfvolle melk (200 ml)
- Kopje thee zonder suiker

Tussendoor

- Kopje koffie zonder suiker met scheutje warme melk of verrijkte plantaardige drank, zoals soja- of erwtdrink
- 1 volkoren boterham met halvarine of margarine uit een kuipje en 30+ kaas
- 1 banaan

Middag

- 2 volkoren pistoletjes besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met tomaat en 30+ kaas, 1 belegd met gerookte zalm
- Glas verrijkte plantaardige drank, zoals sojadrink of erwtdrink (200 ml)
- Kopje thee zonder suiker

Tussendoor

- Kopje thee zonder suiker
- Fruitsalade van 100 gram fruit (bijvoorbeeld kiwi, druiven, mandarijn)
- Handje ongezouten noten
- Glas water met een schijfje limoen

Warme maaltijd

- Paella met komkommersalade met munt
- Schaaltje magere yoghurt (150 ml) met halve sinaasappel
- Glas water

Tussendoor

- 1 volkoren boterham met zuivelspread en gegrilde tomaat
- 1 glas muntthee of water
- Fruit, zoals de andere helft van de sinaasappel, een handje bessen, of een kiwi
- Schaaltje worteltjes (70 g)



Hulp: bij wie klop je aan?

Is de kraamweek al voorbij en heb je een vraag over borstvoeding? Dan kun je ook het consultatiebureau, je verloskundige of een lactatiekundige om hulp vragen. Lig je in het ziekenhuis? Dan kun je de verpleegkundige of kinderarts vragen.

Verder kun je terecht bij:

- Een ervaren en kundige vrijwilliger van Borstvoedingsorganisatie La Leche League.
www.borstvoeding.nl
- De chat met een jeugdverpleegkundige. Alleen als deze functie van de Groeigids-app beschikbaar is in jouw regio.
www.groeigids.nl
- Een lactatiekundige. Deze professional is gespecialiseerd in borstvoeding. Vaak is er ook een lactatiekundige in dienst bij een kraamzorg- of JGZ-organisatie of ziekenhuis.
www.nvlborstvoeding.nl



Scan de QR-code en download de kaart 'Hulp bij borstvoeding.'

Gebruik je medicijnen?

Bespreek dat dan altijd met je verloskundige of huisarts. Meer informatie over zelfzorgmedicijnen bij zwangerschap en borstvoeding vind je in de app MediMama van Lareb.



Download hier de gratis app MediMama.



Hoe lang geef je?

Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer profijt je baby heeft van de gezonde en beschermende stoffen. Het is bewezen dat baby's die borstvoeding krijgen, gezonder opgroeien. Zo is aangetoond dat je kind minder kans heeft op maag-darminfecties, luchtweginfecties en middenoorontsteking. Ook de kans op obesitas (ernstig overgewicht), astma, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker lijkt kleiner (bron: vzinfo.nl). Het Voedingscentrum adviseert dan ook om zes maanden borstvoeding te geven en daarna zolang jij en je baby je er goed bij voelen.

Tip: gebruik in de eerste weken, tot de borstvoeding goed op gang is, zo min mogelijk een fopspeen. Zodat je baby goed kan wennen aan je tepel.



Heb je ergens last van?

Stuwings: een paar dagen na de bevalling zijn je borsten zwaar en gespannen. Dit is tijdelijk en komt door een hormonale piek die ervoor zorgt dat de samenstelling van de melk verandert. Leg je baby zo vaak mogelijk aan en let erop dat de eerste borst goed leeg gedronken wordt. Koude kompressen kunnen tussen de voedingen door verlichting geven. Vraag je kraamverzorgende om tips.

Pijnlijke tepels: borstvoeding hoort geen pijn te doen, maar pijn komt wel vaak voor in het begin. Dat kan komen omdat je baby nog niet breed of diep genoeg aanhaakt. Probeer zo aan te leggen dat de tepel, inclusief een groot deel van de tepelhof, in het mondje komt. Als het beter gaat, neemt de pijn snel weer af. Als het niet goed voelt, kun je een aantal voedingen afkoken om je tepels rust te geven. Overleg dit altijd met je kraamverzorgende, verloskundige of een lactatiekundige. Blijft je borstvoeding pijn doen? Heb je vragen? Schakel dan de hulp in van het consultatiebureau of een lactatiekundige, want vaak kun je er iets aan doen.

Verstopt melkkanaaltje: het kan voorkomen dat de melk niet goed door een melkkanaaltje gaat. Je kunt het beste blijven voeden zoals je gewend bent. Als je borsten ergens beurs aanvoelen, als een blauwe plek, opgezwollen, rood of warm zijn en je hebt verhoging en voelt je griepig, dan kan het zijn dat je een (beginnende) borstontsteking hebt. Neem dan contact op met de verloskundige, je huisarts of lactatiekundige.

Je borsten voelen anders

Als je borsten na een aantal weken minder vol aanvoelen, betekent dat niet dat je minder of te weinig melk hebt. Het is juist een teken dat de borstvoeding goed op gang is gekomen. Zodra vraag en aanbod op elkaar zijn afgestemd, blijven je borsten namelijk soepeler.



Het gutst eruit!

Sommige vrouwen hebben de eerste weken te veel moedermelk. Dan gutst het eruit, waardoor de baby soms te veel melk binnenkrijgt en gaat boeren, spugen of zich verslikt.

Wat te doen?

Kolf zo nodig eerst een beetje af (met de hand) om de ergste spanning weg te nemen. Houd een schoon bakje bij de hand en ondersteun je borst met je (schone) pink, ring- en middelvinger. Je wijsvinger komt vlak onder de tepelhof, je duim er vlak boven. Met je duim en wijsvinger maak je zachte, masserende bewegingen naar de tepel toe (niet wrijven). De melk vang je op in het bakje. Zodra de borst iets zachter is, leg je je kind aan. Houd ook je borsten droog. Vervang de zoekkompressen zodra het kompres nat is, zodat de huid van de tepels droog blijft.



Wanneer loopt de borstvoeding lekker?

Veel vrouwen zeggen: 'Ik ga borstvoeding proberen. Hopen dat het lukt.' Lactatiekundige Marieke: 'Maar wat is lukken? Is lukken dat je na een week met je kind in een café borstvoeding geeft? Of is lukken dat je zes weken aan het uitproberen en zoeken bent? Want dat laatste is zo normaal. En ook dan doe je het gewoon goed. Soms ben je weken bezig om elkaar een beetje te leren kennen en de borstvoeding lekker te laten lopen.'

Voeden op verzoek

Er zijn geen regels of voedingsschema's voor hoe vaak baby's voeding nodig hebben. Voed zo vaak als je kind aangeeft te willen drinken. De eerste keer zal dat ongeveer 10 tot 12 keer zijn. Een baby's maag is klein en kan dus nog niet zo veel melk per keer aan. Daarom vraagt je baby vooral in het begin vaak om melk. Je baby kan alweer dorst hebben.

Regeldagen

Je baby wil soms in 'clusters' drinken: vaak en lang aan de borst om daarna lang te slapen. Tijdens deze regeldagen heeft je baby behoefte om meer en vaker te drinken dan daarvoor. Je denkt dan misschien dat je niet genoeg borstvoeding hebt, maar na een dag stelt de hoeveelheid voeding zich weer in op de nieuwe behoefte van de baby. De reden van deze regeldagen is onduidelijk. Misschien heeft je kindje extra voeding nodig door een groeispurt of is die nieuwe dingen aan het leren. Na een dag of twee heeft je baby een nieuw ritme gevonden en keert de rust terug.

Hoe vaak voed je?

Leg je baby gedurende de eerste weken in elke geval elke drie uur aan. Als je baby voldoende groeit hoeft je die niet meer wakker te maken in de nacht. Na de eerste week zal je baby ongeveer zeven tot acht keer per dag willen drinken, maar meer is ook normaal. Is het erg warm buiten? Je hoeft als je borstvoeding geeft geen extra water te geven. De natuur lost het zelf op: bij warm weer wordt je moedermelk wateriger. Vaker aanleggen is dan dus het advies.

Mooiste moment

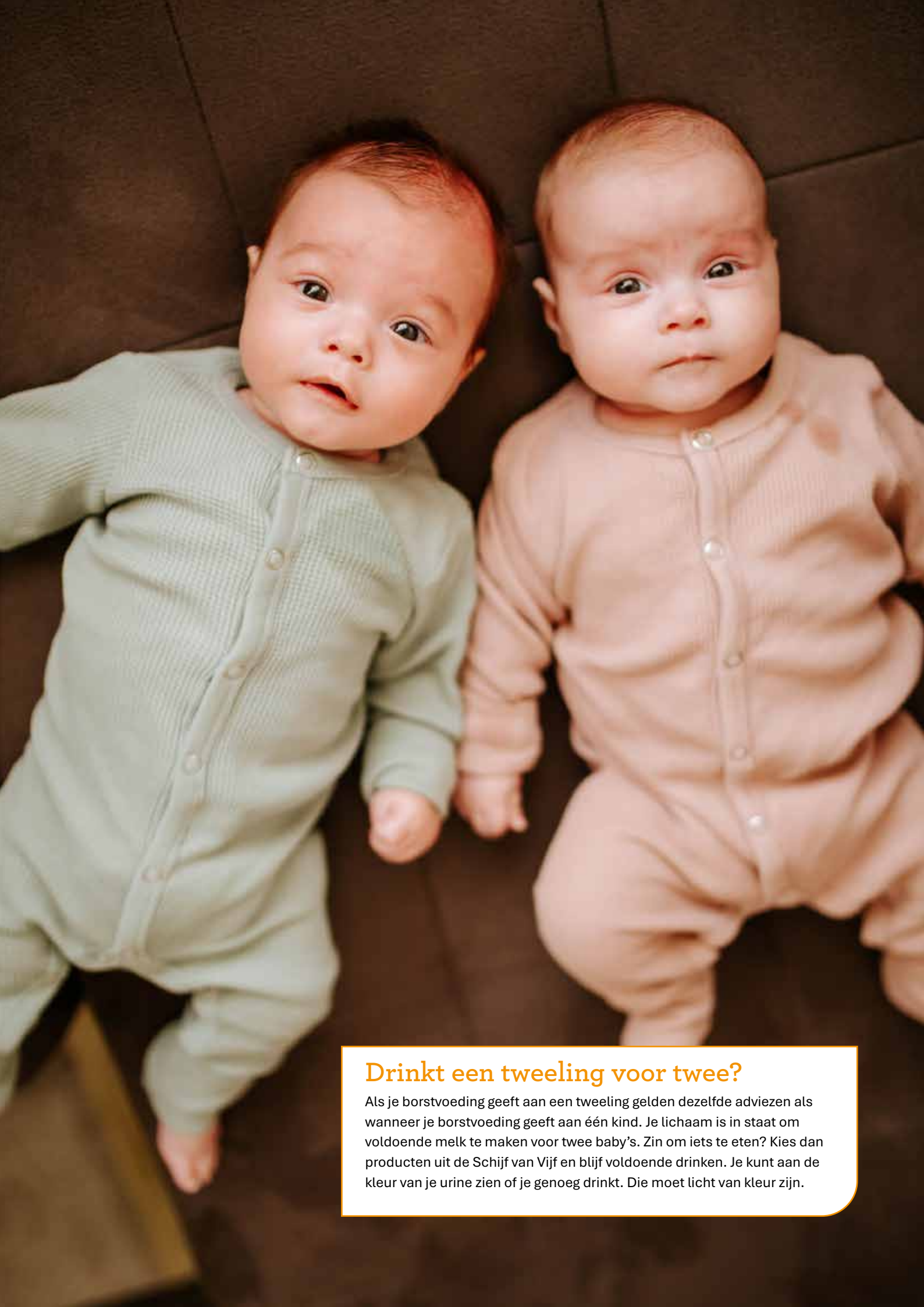
Mirjam (35): 'Ik wilde Cheyenne (6 maanden) zeker weten borstvoeding geven, dat wist ik meteen. Dus toen ik zwanger was, heb ik een cursus gedaan. Ik was erop gebrand dat het zou lukken. Vooral omdat ik haar de gezondste voeding wil geven die er bestaat. Net na de bevalling hapte ze meteen goed aan. En dat is nog steeds zo. Ik voed haar altijd op dezelfde plek, op het bed boven. Dat is ons moment. Ze ligt dan in mijn armen, echt genieten. Ze heeft hele verhalen aan de borst. Al die geluidjes die ze maakt. Het enige wat ik lastig vond in het begin was kolven, want ik moest natuurlijk op een gegeven moment weer naar mijn werk. Soms kwam er maar een druppeltje uit, ja, dan kon ik wel huilen. Dat deed ik soms dan ook. Toen heb ik hulp gevraagd aan een vriendin

die op de afdeling neonatologie werkt en aan een lactatiekundige. Want ook drinken uit de fles vond Cheyenne lastig. Ik begon na de voeding nog een beetje na te kolven, en zo werd de productie al kolvend meer.

Ik wil het liefst zo lang mogelijk doorgaan met borstvoeding. Zo kan ik Cheyenne de gezonde voedingsstoffen meegeven én geniet ik van het intieme moment samen. Ik heb een eigen bedrijf en kan dus makkelijk mijn eigen uren inroosteren. Die plan ik nu om de borstvoeding heen. En ik heb een zangstudio aan huis. In het begin probeerde ik haar nog wel eens te voeden tijdens het werken, ondertussen iets uit-typen, maar daar werd ze alleen maar hyper van. Nee, boven op bed, samen in alle rust, werkt perfect voor ons.'

Mirjam:
*'Als ze in mijn
 armen ligt, is het
 echt genieten.
 Ze heeft
 hele verhalen
 aan de borst.
 Al die geluidjes
 die ze maakt'*





Drinkt een tweeling voor twee?

Als je borstvoeding geeft aan een tweeling gelden dezelfde adviezen als wanneer je borstvoeding geeft aan één kind. Je lichaam is in staat om voldoende melk te maken voor twee baby's. Zin om iets te eten? Kies dan producten uit de Schijf van Vijf en blijf voldoende drinken. Je kunt aan de kleur van je urine zien of je genoeg drinkt. Die moet licht van kleur zijn.

Koffie: niet teveel

In koffie (en ook in thee en frisdrank zoals cola) zit cafeïne. Die komt in de moedermelk terecht en dat kan je kind onrustig maken.

Het advies is om niet te veel dranken met cafeïne te drinken. Krijg je per dag niet meer dan 200 mg cafeïne binnen als je zwanger bent of borstvoeding geeft? Dan is dat veilig voor de baby.



In een kopje koffie zit gemiddeld 60 mg cafeïne.



In zwarte thee gemiddeld 30 mg.



In groene thee gemiddeld 20 mg.



Ook in energiedranken, cola, chocolade en chocolademelk, en in sommige (sport)voedingssupplementen zit cafeïne.

Borstvoeding en roken

Roken is ongezond. Voor jou en je baby. Nicotine komt via de moedermelk bij de baby en de rook die je uitblaast maakt je baby extra kwetsbaar. Lukt het echt niet om te stoppen met roken? Blijf dan toch borstvoeding geven. Moedermelk heeft zo veel voordelen dat voeden met de borst de beste keuze blijft. Rook zo min mogelijk en in elk geval niet waar je kind bij is. Het advies is om minstens twee uur voor de voeding niet te roken. Meer informatie en hulp bij stoppen vind je op www.rokeninfo.nl/zwanger

Alcohol: kan het weer?

Het is het veiligst om geen alcohol te drinken als je borstvoeding geeft. Alcohol komt in de moedermelk terecht. Heb je toch een keer zin in een glaasje? Drink dan vlak nadat je borstvoeding hebt gegeven. Wacht na het drinken van één standaardglas alcohol altijd drie uur met voeden. Voor bier is dat 250 ml, voor wijn 100 ml en sterke drank 35 ml. Na die drie uur is de alcohol van één standaardglas uit je melk verdwenen. Dan is je voeding weer 'schoon'. Je kunt om je productie op gang te houden eventueel tussendoor wat afkolven en dat beetje weggooien. Drink je meer? Dan duurt het langer dan drie uur voordat de alcohol uit je lichaam is verdwenen.

Borstvoeding: eropuit

Door te kolven, krijgt je baby toch borstvoeding wanneer jij niet in de buurt bent. Als je kolft op het moment dat je eigenlijk de borst zou geven, blijft je melkproductie goed op gang. Tijdens je verlof kun je beginnen met een beetje afkolven en je baby laten wennen aan melk uit een flesje. Er zijn verschillende manieren om te kolven: elektrisch of met de hand. Kijk vooral wat bij je past.

Zo doe je het

Kies een rustige plek waar je lekker ontspannen kunt zitten. Was je handen en zorg dat je kolfspullen goed schoon en droog zijn. Begin met het masseren van je borsten. Het kan even duren voordat er melk komt. Iets warmes drinken of naar een foto of een filmpje van je kind kijken kan helpen om de borstvoeding op gang te krijgen. Check of het kolfchild goed bij de maat van je tepel past en begin met

korte halen om het zuigen van je baby na te bootsen. Als de melk stroomt, kolf je met lange halen. Kolf elke borst 10 tot 15 minuten. Er zijn ook handsfree kolven die je onder je kleding draagt.

Klaar?

Spoel alles wat met moedermelk in aanraking is geweest eerst af met koud water en daarna met warm water met een beetje sop. Laat de onderdelen drogen op een schone theedoek. Doe alle onderdelen sowieso een keer per dag in de vaatwasser. Of was ze met de hand met een heet sopje. Bewaar de afgekolfde melk in de koelkast of diepvries in schone kunststof bakjes, flesjes of borstvoedingszakjes. Vergeet niet om de datum erop te zetten. Melk nodig? Je kunt het flesje au bain-marie opwarmen in een steelpan met warm water, een flessenopwarmer of in de magnetron. Heb je het snel nodig,

houd de verpakte melk dan onder stromend lauwarm water. Verwarm moedermelk tot ongeveer 30-35 °C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. In de magnetron verwarm je de moedermelk op maximaal 600 watt. Voor moedermelk die uit de koelkast komt (4-7 °C) geldt: een fles van 90 ml verwarm je 50 seconden, van 120 ml 60 seconden en van 150 ml 1 minuut en 10 seconden. Zwenk het flesje tussendoor en aan het einde om de warmte te verdelen. De melk kan dan niet te warm worden. Als je het te warm maakt (boven 50 °C) gaan de beschermende stoffen uit moedermelk verloren. Check of de temperatuur goed is door een druppeltje op je pols te doen. Is het even warm als je eigen huid? Top! Moedermelk die je al een keer hebt ingevroren en opgewarmd, kun je daarna niet nog een keer bewaren, opwarmen en gebruiken.

www.voedingscentum.nl/kolven

Als je kolft op het moment dat je eigenlijk de borst zou geven, blijft je melkproductie goed op gang



Scan en bekijk onze video
'Borstvoeding en kolven.'





Voeden buitenshuis

In de app BabyMaps vind je heel eenvoudig locaties in Nederland waar je je kind kunt voeden (of kunt kolven). BabyMaps is beschikbaar in zowel de Google Play Store als Apple Store. Of ga voor meer informatie naar www.babymaps.nl

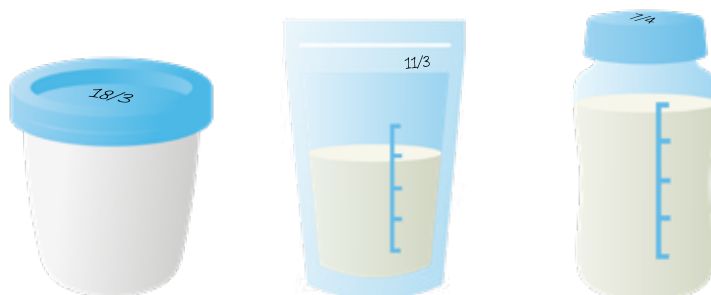
Voorraadje maken?

Direct na de ochtendvoeding is een perfect moment om te kolven. Je borsten zijn dan meestal zo vol dat je kind ze niet helemaal leeg zal drinken. Je kunt ook een uurtje na de voeding kolven en zo kleine beetje opsparen. Het lijkt weinig, maar als je dat een aantal dagen doet, heb je een voorraadje moedermelk in je vriezer.

Tip: vries de melk in kleine porties in, bijvoorbeeld in daarvoor geschikte bewaarzakjes. Zo kun je alleen de portie ontdooien die je nodig hebt.

Afgekolfde melk bewaren

In de koelkast: achterin blijft de melk het best gekoeld. Zorg dat de koelkast op 4 °C staat. Dan blijft het drie dagen goed. **In een vriezer:** vries de melk direct in na het kolven. In een vriezer met drie sterren of vier sterren blijft de melk zes maanden goed. Het vriesvak in een huishoudkoelkast is een stuk minder koud dan een aparte diepvries. Die heeft vaak maar een of twee sterren. Hier kun je borstvoeding tot twee weken bewaren.



Borstvoeding: weer aan het werk

De een kijkt ernaar uit, de ander zou het liefst niet gaan: werken na je verlof kan een grote omschakeling zijn. Gelukkig kun je borstvoeding blijven geven tijdens je werkdagen.

Waar heb je recht op?

In de wet is vastgelegd dat je werkgever voor een ruimte moet zorgen waarin jij rustig kunt kolven. Totdat je kind 9 maanden is, mag je een kwart van je werktijd besteden aan kolven. Die tijd heb je ook wel nodig, want kolven kost tijd. Je werkgever heeft er zelf ook wat aan, want dankzij jouw borstvoeding, is jouw baby gemiddeld genomen de eerste jaren minder vaak ziek. En kun jij dus gewoon blijven werken. Kolven in een rustige ruimte is

het beste. Op je werk kolf je in principe zo vaak als dat je kindje thuis drinkt. Zet je melk daar in de koelkast, vergeet de datum er niet op te zetten en neem je voeding in een koeltasje met koel-elementen weer mee naar huis.

Voeden en werken: goede combi!

Lukt het niet goed om je werk te combineren met borstvoeding? Schakel dan de hulp in van een lactatiekundige. Je borstvoeding kan tijdelijk wat minder worden, omdat werken extra energie vraagt. Neem rust, drink voldoende en leg je baby regelmatig aan als je thuis bent, om zo de melkproductie op gang te houden. Je kunt er ook voor kiezen om borstvoeding te combineren met kunstvoeding. Bouw het wel

geleidelijk af, zodat je borsten eraan wennen dat ze minder melk hoeven te produceren. Zo hoeft je niet te stoppen met borstvoeding, maar kun je op je werk het kolven overslaan. Geef dan bijvoorbeeld alleen 's ochtends en 's avond nog de borst. De andere melkvoedingen vervang je door kunstvoeding. De kans bestaat dat de borstvoeding uiteindelijk toch meer terugloopt dan je wilt. Als je dat niet wilt, kun je een paar dagen weer vaker aanleggen, of overdag een keertje kolven.

Tip: Als je van plan bent om je kind met de fles te voeden als je werkt, oefen dan al vanaf week 6 een paar keer per week met de fles.



Scan en bekijk onze video
'Borstvoeding en werk.'

Kan ik voeden onder werktijd?

Het is belangrijk om al tijdens je zwangerschap met je werkgever te bespreken dat je borstvoeding wilt blijven geven na je verlof. Geef aan wanneer jij wilt kolven en hoeveel tijd je daarvoor nodig hebt. Kom je er met je werkgever niet uit?

Kijk op www.mensenrechten.nl voor je rechten en plichten, want er is meer mogelijk dan je misschien denkt.



Elke dag lekker eten

met deze aanbevolen hoeveelheden voor als je borstvoeding geeft

	Borstvoeding	
	met vlees en vis	zonder vlees met vis
 gram groente	250	250
 gram fruit	300	300
 gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	245	245
 gram volkoren graanproducten en aardappelen	250	250
 liter dranken	1,8	1,8
 gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	55	55
 gram ongezouten noten	30	30
 milliliter zuivel en zuivelalternatieven*	550	550
 gram kaas	20	25
En neem elke week ook:		
 gram peulvruchten, tofu en tempé	250	430
 gram vis	100	100
 eieren	3	4
 gram vlees waarvan maximaal 100 gram rood vlees	300	0

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

* Hiervan kan 200 milliliter een zuivelalternatief zijn, zoals soja- of erwten-drink verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Voor het aanmaken van borstvoeding heeft je lichaam meer energie en voedingsstoffen nodig dan normaal. Je hebt dus iets meer eten nodig.

Starten met vaste voeding

Vanaf het moment dat je kindje meer vaste voeding gaat eten, vraagt het minder borstvoeding. Hierdoor gaat je lichaam langzaam minder borstvoeding aanmaken. Je kunt dan weer iets minder gaan eten, omdat je minder energie nodig hebt.



Eet je geen vlees of vis?

Dan heb je wat extra producten nodig of een supplement. Scan de QR-code voor een advies dat bij jou past.

Kunstvoeding: zo geef je het

Kun of wil je liever geen borstvoeding geven? Dan is kunstvoeding een geschikt alternatief. Het maakt eigenlijk niet uit voor welk merk je kiest, want de voedingsstoffen die erin moeten zitten, zijn vastgelegd in de wet. Met ‘volledige zuigelingenvoeding’ zit je goed tot je baby 6 maanden is. Daarna geef je opvolgmelk.

Voor kunstvoeding gelden strenge regels, daarom is kunstvoeding een geschikt alternatief als je geen borstvoeding kunt of wilt geven. Hoe vaak geef je een flesje? Waar moet je op letten? Welke fles en speen zijn geschikt? En hoe weet je of je kindje genoeg binnenkrijgt?

Een moment samen

Voeden speelt een grote rol bij het opbouwen van een band tussen ouder en je kind. Vooral lichamelijk contact is fijn. Er zijn allerlei manieren om van het voeden een intiem moment te maken. Laat je kindje zoveel mogelijk door jou, je partner en/of een vaste verzorger voeden, zodat het jullie goed leert kennen. Ook je kind op schoot nemen, huid-op-huidcontact en veel knuffelen

zijn belangrijk. Renée (39) en Freek (35) hebben vijf kinderen. Renée: ‘Bij alle kinderen heb ik weer opnieuw borstvoeding geprobeerd, maar drinken uit de borst lukte niet. Waarom het niet lukte, weet ik nog steeds niet. We hebben hulp ingeschakeld van een lactatiekundige. De productie was er wel, maar alle kinderen kregen niet genoeg melk uit de borst en kwamen niet voldoende aan. Ik ben eerst gaan kolven, maar met een groot gezin is dat best pittig. Dus besloten we over te stappen op flesvoeding. Dat moment vond ik bij alle kinderen moeilijk. Borstvoeding is natuurlijk, dat doe je gewoon dacht ik. Ik heb er nooit bij stilgestaan dat het niet zou kunnen lukken.’ Freek: ‘Borstvoeding is het mooiste wat er is, maar als het niet lukt, en je probeert van alles, dan kost het energie en kan het een afweging zijn om te stoppen.’ Nadat Renée stopte, ontstond ook meteen een nieuw avondritueel: Freek gaf Ruben de avondfles, waarna hij lekker insliep op zijn borst. Genieten. >>



Ook je kind op schoot nemen, huid-op-huid-contact en veel knuffelen zijn belangrijk



Welke melk?

De term 'volledige zuigelingenvoeding' op de verpakking is in de wet vastgelegd en betekent dat kunstvoeding alle voedingstoffen bevat die je baby nodig heeft. Voor welk merk je kiest, maakt niets uit. En wil je eens een ander merk uitproberen, dan is dat prima. Baby's van 0-6 maanden oud drinken alleen nummer 1 'volledige zuigelingenvoeding'. Er zijn daarnaast nog verschillende type voedingen. Bijvoorbeeld voor hongerige baby's of voor baby's met krampjes. Meestal is zo'n aparte soort niet nodig. Heb je toch het idee dat je baby ander type voeding nodig heeft en wil je overstappen? Overleg dan met het consultatiebureau.

Voeden op verzoek

Wanneer je kind duidelijk laat weten dat het hongerig is, geef je een voeding. Als die het hoofdje wegdraait, melk uit de mondhoeken laat lopen, onrustige bewegingen met de handjes

maakt of niet meer gretig toehapt als je de fles opnieuw aanbiedt, heeft-ie genoeg gehad. Als je kind na een half uur nog zijn fles niet leeg heeft, kun je beter stoppen. Gooi altijd de restjes uit de fles weg, die kun je niet bewaren.

Geen extra poeder

Het lijkt misschien onschuldig, maar dat is het niet: een extra schepje poeder of een maatschepje met een 'kop' in de fles doen. Op de verpakking staat hoeveel afgestreken maatschepjes poeder en hoeveel water je moet gebruiken per voeding. Gebruik je meer poeder dan aanbevolen, dan kan je baby meer dorst krijgen. En in het ergste geval zelfs uitdrogen, omdat die te weinig vocht binnenkrijgt. De baby kan ook te zwaar worden, omdat die te veel calorieën krijgt.

Rond, plat en met gaatjes

Qua speen: hoe kleiner de opening, hoe rustiger het drinken gaat. Voor

een langzame drinker zijn twee of drie gaatjes beter. Probeer verschillende spenen uit, want iedere baby heeft zijn eigen voorkeur. Zorg ervoor dat de speen vol blijft, anders komt er behalve melk ook lucht binnen. Dan kan je kind zich verslikken of krampjes krijgen. Een voeding duurt ongeveer 20-30 minuten. Pas de speen hierop aan of als het sneller gaat, neem om de twintig slokken een drinkpauze. Is de fles leeg, maar wil je kind nog even sabbelen? Gebruik dan een fopspeen.

De eerste zes maanden is melk de belangrijkste voeding. Vanaf zes maanden geef je 'opvolgmelk' in een fles of beker. Daar kun je ook pap in doen. Als je kindje 1 jaar is, kun je koemelk geven als belangrijkste melkbron.



Poederdoos mee!

Ga je de deur uit? Neem dan de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles mee, bijvoorbeeld in een doseerdoosje. Warm water voor de flesvoeding neem je mee in een thermosfles.



Wat staat er op de verpakking?

Fles klaarmaken? Volg de aanwijzingen op de verpakking. Gebruik het schepje dat bij de melkpoeder zit voor de juiste dosering. Hoeveel schepjes je mag geven, is afhankelijk van het gewicht van je kind. Na de geboorte bouw je de hoeveelheid voeding langzaam op. De kraamverzorgende begeleidt je daarbij. Je kind heeft op een dag ongeveer 150 ml flesvoeding nodig per kilo lichaamsgewicht. Als je kind vijf kilo weegt, heeft het dus op een dag ongeveer 750 ml voeding nodig (5 kg x 150 ml). Dat zijn bijvoorbeeld tien flesjes van 75 ml of 9 flesjes van 80-85 ml. Maar altijd geldt: je kind bepaalt, de fles hoeft niet leeg.

Ga voor schoon

Maak de plek waar je de fles klaarmake goed schoon en was je eigen handen. Spoel de fles, ring en speen meteen na het drinken om met koud water. Daarna afwassen met een speciale flessenborstel in een heet sopje en laat ondersteboven op een droge, schone doek drogen. Of zet de fles in de vaatwasser (minimaal 55 °C).



Beetje extra met warm weer?

Hoogzomer, de zon schijnt en zelf drink je extra water. Bij warm weer kun je je baby ook tussendoor een paar lepeltjes water geven. Vraag advies bij het consultatiebureau als je kind diarree heeft of als je je zorgen maakt of het genoeg drinkt. Vanaf 6 maanden kun je naast water ook wat lauwe, slappe vruchten-thee zonder suiker geven.

Honger herkennen

Een baby maag is klein en kan dus nog niet zo veel melk per keer aan. Hongersignalen zijn: je baby wordt onrustig, sabbelt op zijn handjes of maakt smakkende geluidjes. Zeker de eerste dagen willen baby's gedurende één of twee periodes van de dag vaker en langer drinken, en tussendoor langer slapen. Later doen ze dat vaak in de late middag en vroege avonden. Dit 'clusteren' is normaal, probeer er niet tegenin te gaan door je baby een vast voedingsschema op te leggen. Soms wil een baby clusteren omdat die graag bij je wil zijn.

Duurzamer kiezen?

Wil je duurzame of diervriendelijke flesvoeding? Dan kun je ook kiezen voor biologische flesvoeding. Plantaardige zuigelingenvoeding is lastiger. Zuigelingenvoeding en opvolgmelk bevatten meestal koemelk als eiwitbron. Kunstvoeding op basis van bijvoorbeeld rijstewit mag in Nederland niet verkocht worden. Koemelk, geitenmelk, wei en soja zijn toegestaan als eiwitbron in flesvoeding. Kunstvoeding gemaakt van soja is dus de enige plantaardige optie, maar dat is nauwelijks te koop in Nederland. Maak geen eigen flesvoeding door koemelk, geitenmelk of paardenmelk met water te mengen. Deze soorten melk zijn geen volwaardige voeding voor baby's. Maak ook geen eigen flesvoeding door melk en kunstvoeding te mengen. Meng kunstvoeding altijd met water.

De juiste temperatuur

Doe koud kraanwater in de fles, zonder poeder. Verwarm in een pannetje warm water, een flessenwarmer of de magnetron, op maximaal 600 watt.



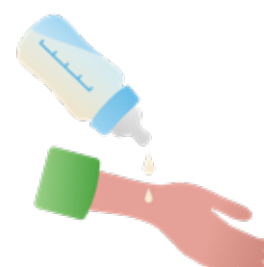
Hoe lang verwarmen in de magnetron?

90 ml:	25 seconden
120 ml:	35 seconden
150 ml:	45 seconden
180 ml:	55 seconden

Het water moet niet warmer dan 30 tot 35 °C zijn. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Een fles die in de magnetron is geweest kan aan de buitenkant kouder aanvoelen dan de melk aan de binnenkant.



Voeg de juiste hoeveelheid schepjes melkpoeder toe en zwenk de fles totdat het poeder is opgelost. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols.





Boerenkoolstampot met rode ui en noten





Spaghetti met
tomaten-linzensaus



babytijd



Wrap met wortel
en hummus

‘En dan ook nog koken...’
Deze gerechten staan
zo op tafel!

Scan de QR-code voor deze recepten.



Gemarineerde vis
met rijst





Kersverse

‘Deze eerste weken had ik niet willen missen’

ouders

Nieuwe zorgtaken, minder slaap en heel veel liefde. Zodra de baby er is, verandert er veel. Gelukkig is de kraamzorg er de eerste week om te helpen en om alle vragen te beantwoorden. Wie doet wat? Hoe help je elkaar? En wie gaat er 's nachts uit? Kersverse ouders vertellen.

‘Van tevoren had ik over de kraamtijd bedacht: ik ga alles doen wat Sofie van mij vraagt. Toch is het moeilijk om vooraf te bedenken wat er allemaal op je afkomt. Gelukkig is er kraamzorg, waar we veel van hebben geleerd,’ zegt kersverse moeder Andrea (36). Zij en Sofie (34) zijn trotse ouders van zoon Nelis (nu 4 maanden). ‘Borstvoeding kost tijd en Sofie moest bijkomen van de bevalling. De rest deed ik. Ik werd bijvoorbeeld Chef Luiers. We hebben wasbare luiers en ik deed alle verschoningen. Omdat ik had gespaard, hoefde ik tweeënhalve maand niet te werken. Een heel bijzondere tijd, die snel voorbij is gegaan en die ik niet had willen missen.’

Slapen en bijkomen

Zodra Nelis was geboren, hebben ze de co-sleeper naast het bed gezet, aan de kant van Andrea. Zo kon Sofie bijslapen, terwijl Andrea het speentje

*Sofie: ‘Je moet
wennen aan een
leven met een kind,
maar dat wennen
deden we samen’*

erin deed en checkte of hij goed lag. Moest Nelis gevoed worden, dan gaf ze hem aan Sofie. Sofie: ‘We deden het echt samen, omdat Andrea ook thuis was, konden we overleggen en beslissen. Daardoor voelden we ons, denk ik, minder onzeker in onze nieuwe rol als ouder. Je moet wennen aan een leven met een kind, maar dat wennen deden we samen. Wij wilden een gezin, de zorg en verantwoordelijkheid dragen we dan ook samen.’

Partnerverlof

Wie zwanger is in Nederland en werkt of een uitkering krijgt, heeft recht op zwangerschapsverlof en een zwangerschapsuitkering. En na de bevalling op bevallingsverlof en een bevallingsuitkering. Zelfstandig ondernemers kunnen een eenmalige uitkering van ten minste 16 weken krijgen tijdens en na de zwangerschap: de Zelfstandige en Zwanger-regeling (ZEZ). De hoogte van de uitkering is gelijk aan de hoogte van het minimumloon. Sinds 1 januari 2019 krijgen partners in loondienst eenmaal het aantal werkuren per week aan geboorteverlof. Helemaal mooi: sinds 1 juli 2020 kunnen deze partners ook maximaal 5 weken (vijf keer het aantal werkuren per week) aanvullend verlof opnemen. Dan krijg je geen salaris, maar een uitkering van het UWV. Dit aanvullende verlof moet je opnemen binnen 6 maanden na de geboorte. >>

Freek: 'Onze band als gezin is versterkt omdat we samen konden opstarten'

Onmisbare kraamzorg

Nergens in de wereld vind je kraamzorg zoals we die in Nederland hebben. De kraamzorg is er tijdens en na de bevalling. Zeker in die eerste dagen, de kraamweek, is zo'n kraamverzorgende voor vele ouders onmisbaar. Samen met de verloskundige draagt zij zorg voor de ondersteuning, houdt de kraamverzorgende de gezondheid van de moeder en baby in de gaten en helpt het gezin. Bij de borstvoeding, maar ook bij je baby in bad doen, hoe je het bedje veilig opmaakt, de baby temperatuurt en zo zijn er nog veel dingen die de ouder(s) van de kraamverzorgende leren. Kraamzorg wordt vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering.

Moment samen

De eerste weken nadat Ruben (3 maanden) was geboren, pakte Freek de avondshift. Freek (35): 'Ik gaf hem zijn flesje, trok zijn pyjama aan, in de slaapzak, en dan legde ik hem op mijn borst onder een deken zodat hij op die manier ging slapen.' Freek en Renée (39) hebben vijf kinderen. Bij de eerste zwangerschap had iemand tegen het stel gezegd: doe niet alles samen. Een tip waar ze echt wat aan hadden. Zo kon de een bijslapen op het moment dat de ander met de baby bezig was. Ook Freek zag zijn rol als partner als honderd procent dienend. Freek: 'Negen maanden lang groeide er een baby in de buik van Renée. Die heeft ze ook nog eens op de wereld gezet en nu mag ze daarvan herstellen. Bij Anouk, onze oudste, was het aanvullende verlof er nog niet en moest ik gewoon werken. Ik miste veel. Dan kwam ik 's avonds thuis, kon ik nog net een voeding geven en ging ze alweer slapen. Tijdens de coronalockdown



kregen we onze tweeling en merkte ik hoe fijn het was om thuis te zijn. Die eerste weken duren kort. Als je thuis bent, word je beter in je nieuwe rol als ouder en gaat het leven. Ook onze band als gezin is in die tijd versterkt, omdat we samen konden opstarten. Dus bij Ruben heb ik geboorteverlof opgenomen.'

Kramen met je moeder

Het aantal kinderen dat geboren wordt in een eenoudergezin is de laatste jaren toegenomen. Irene (38) kreeg samen met haar ex-partner dochter Isa (7). Een paar weken geleden beviel ze van haar tweede dochter: Noa. Die ze bewust zonder partner kreeg,



met hulp van een donor. 'Ik heb altijd het vertrouwen gehad dat ik alleen een baby kon krijgen. Ik heb een eigen bedrijf en kan dus zelf mijn uren indelen. Daarnaast heb ik een groot netwerk van familie en vrienden op wie ik kan terugvallen.' De zwangerschap was pittig. Irene had last van veel bloedingen, Noa had een groeiachterstand. Er waren zorgen. 'Toen miste ik wel een partner. Een knuffel van je moeder of een vriendin is toch anders dan van een partner. Ik ging elke keer alleen naar bed met die zorgen.' Tijdens de kraamweek was haar moeder er. Dag en nacht. Daar genoten ze beiden veel van. Toch voelde Irene zich soms bezwaard. 'Dan zei ik: "Je mag wel naar

huis gaan, ik red me wel.'" Maar mijn moeder antwoordde dan dat ze er ook van genoot om alles zo van dichtbij mee te maken. Soms vind ik het zwaar om geen partner te hebben om het samen mee te doen. Gelukkig ervaar ik ook veel geluismomenten. Dan denk ik: ik kan dit gewoon! Of als ik naar Noa kijk tijdens het voeden, ben ik zo trots en gelukkig: ze is echt van mij en blijft bij mij.'

Voel je niet bezwaard

Tips voor alleenstaande moeders heeft Irene ook: 'Zorg voor een goed vangnet, mensen om je heen waar je op terug kunt vallen.' Zo vroeg ze aan een buurvrouw met wie ze niet veel

contact heeft of ze haar telefoonnummer mocht hebben. "Als ik het echt niet red, mag ik je dan bellen?" Dat vond de buurvrouw prima. 'Ik kan altijd terugvallen op familie, maar mensen in de buurt hebben, is ook heel fijn.' Om hulp vragen, blijft lastig, bekend Irene. Maar toch is haar tip: 'Durf om hulp te vragen aan je partner, familie of een vriend.' Een andere belangrijke tip, en die geldt misschien wel voor iedereen die net ouder is geworden: 'Je emoties zijn groot die eerste periode. Praat en deel! Vertel hoe je je voelt. Of dat nu aan je partner is, of zoals ik veel deed, aan de kraamverzorgende.' ■

Wanneer begin je?

Tussen 4 en 6 maanden



Stopt je baby van
alles in de mond?

Heeft je baby
interesse in eten?



Maakt je baby
smakgeluidjes?



En kan die goed
rechttop zitten?

Mijlpaal: *je kind leert eten!*

Hoe zou jij het vinden als je van alleen maar melk ineens broccoli voorgeschoteld krijgt? Best wel spannend, toch? Daarvoor is de oefenperiode bedoeld. Om op een rustige manier kennis te maken met andere smaken, structuren en geuren dan melk. Zodat je baby vanaf 6 maanden al wat gewend is.

Maakt je baby steeds smakken- geluidjes? Kijkt die het eten uit je mond? Dan kun je met oefenhapjes beginnen. Je start als je baby tussen de 4 en 6 maanden is. Begin niet eerder en niet later. Iedere baby heeft een eigen tempo, geen haast. Het is belangrijk dat je kind in ieder geval rechtop zit in een wipstoel en goed kan slikken. Merk je nog niks aan je baby? Dan kun je altijd een oefenhapje proberen, maar draait je baby bijvoorbeeld zijn hoofdje weg, kun je beter nog even wachten. Probeer het dan na een paar dagen nog eens. Als je kind 6 maanden is, heeft die vaste voeding nodig naast borst- of flesvoeding.

Wat geef je?

Begin met een zachte smaak, dan is het verschil met de zoete smaak van borst- of flesvoeding niet zo groot. Zoals een lepeltje geprakte groente of fruit of een klein stukje brood dat je zacht maakt door het te dopen in wat borst- of kunstvoeding. Laat je kind eerst wennen aan losse smaken. Geef in het begin dus nog geen gemengde smaken.

Leren lusten

Er zijn vijf verschillende hoofdsmaken: zoet, zuur, zout, bitter en umami (hartig). Bijna alle baby's hebben een

Voedselallergie voorkomen



Een voordeel van op tijd wennen aan verschillende soorten voeding, is dat je kind minder kans heeft op een voedselallergie. Zodra je kind gewend is aan de eerste oefenhapjes, is het verstandig om wat 100 % pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker) en ei aan de hapjes toe te voegen. Doe dat voor de 8 maanden. Ernstig eczeem of een voedselallergie? Dan is het belangrijk al voor de leeftijd van 6 maanden te starten met verschillende soorten voeding, zoals ei en pindakaas, en deze minimaal één keer per week te geven. Overleg wel eerst met de behandelend arts of diëtist.



Scan de QR-code voor meer informatie over de eerste hapjes.

natuurlijke voorkeur voor zoet en een afkeer voor bittere en zure dingen. Bittere en zure smaken hebben in de natuur vaak een minder gezellige bijwerking: ze wijzen op gevaar. Zoete smaken zorgen voor calorieën, die we hard nodig hebben. Baby's hebben in het eerste jaar grote behoefte aan koolhydraten om goed te kunnen groeien. Die halen ze uit melksuiker. De natuur heeft bedacht dat moedermelk zoet smaakt, zodat baby's dit graag willen drinken. Mooi geregeld! Daarom is het slim om met de eerste oefenhapjes te beginnen met zachte, losse smaken. Dat kan groente zijn, maar ook fruit.

Om te beginnen

Geschikt om mee te beginnen als eerste hapje is banaan, perzik, peer en meloen. Groenten met een zachte smaak zijn bijvoorbeeld bloemkool, doperwtjes, boontjes, broccoli, worteltjes of pompoen. Je baby kan als hapje ook brood, pasta, aardappel of rijst proberen. Maal of prak het wel goed fijn met een vork. Gaat het goed? Maak dan ook fruit- en groentehapjes met andere soorten. Kinderen die al vroeg wennen aan veel smaken, leggen de basis voor een gevarieerd eetpatroon. Uiteindelijk hoeft je kind niet alle smaken superlekker te vinden, ze ontwikkelen ook smaakvoorkeuren. >>



Wat geef je als oefenhapje?

Tussen de 4 en 6 maanden kun je beginnen met het geven van oefenhapjes. Maakt je baby smakkende geluidjes en kijkt die het eten uit je mond? Dan kan het tijd zijn om ermee te starten. De kleine hapjes komen nog niet in de plaats van borstvoeding of flesvoeding. Laat je baby aan zo veel mogelijk smaken wennen. Begin met losse smaken en laat je baby meerdere keren proeven. Je kunt alle soorten groente en fruit, maar ook andere dingen uit de Schijf van Vijf geven.

✓ Voorbeelden van geschikte producten:



bloemkool



brocoli



pompoen



wortel



courgette



doperwtjes



biet



tomaat



paprika



meloen



peer



perzik



kiwi



banaan



appel



mandarijn



witte pasta



zoete aardappel



witte rijst



aardappel



doorbakken witvis



kikkererwten



hardgekookt of
doorbakken ei



doorbakken kipfilet



Hoeveel?

1-2 keer per dag
3-4 lepeltjes

Wanneer?

tussen melk-
voedingen in



Tips en adviezen

Maak de oefenhapjes fijn met een blender, staafmixer of prak met een vork.



Voeg een beetje water, melkvoeding, of olie toe om het lekker smeuïg te maken.



Het is belangrijk om af en toe 100% pindakaas en ei toe te voegen aan een oefenhapje.



Wat geef je nog niet?

rauw vlees, rauwe vis en rauw ei



lever (smeerworst)



alles waar zout aan toegevoegd is, zoals kaas



zuivel



honing

Wat kijk je zuur!

Dat gezicht van je kind als die voor het eerst iets in zijn mond proeft! Expert Voeding en Gezondheid Marije Verwijs: 'Een kind moet soms wel tien keer iets proeven voordat die de smaak accepteert. In de mond, telt ook als proeven. Het is dus heel normaal als je baby iets niet meteen lust. Zie de fase met oefenhapjes als een avontuur en probeer het gewoon nog een keer op een ander moment.' Ieder kind is anders, ieder kind heeft zijn eigen ritme. Er is geen 'goed' of 'fout'. Wacht even twee weken als het niet vanzelf gaat. Misschien is je kind er nog niet klaar voor en wil je als ouder wel te snel.

Paar hapjes per dag

Je start met twee tot drie lepeltjes, die je zo'n een of twee keer per dag geeft. Geef niet meer, want het is niet de bedoeling dat je baby minder trek krijgt in de melkvoedingen. In deze fase zijn de hapjes puur bedoeld om te oefenen. Je kind oefent zijn mondspieren, leert afhappen van de lepel en ontdekt andere structuren en smaken. Ook weten we dat het goed is om op tijd aan verschillende soorten eten te wennen om allergieën te voorkomen. Vroeg beginnen, tussen 4 en 6 maanden, is dan juist goed.

Steeds meer vaste voeding

Vanaf 6 maanden heeft je kindje vaste voeding nodig naast de borst- of flesvoeding. Geleidelijk ga je nu de borst- of flesvoeding vervangen voor vaste voeding. De oefenhapjes breid je verder uit met wat groente, aardappel of rijst en vlees, vis of peulvruchten. Zo went je baby ook aan verschillende texturen. Prak het eten met een vork. Begin eerst met een fijngeprakt hapje, die je vervolgens steeds wat minder fijn maakt. Sommige kinderen willen zelf proberen te eten. Je kunt ze de lepel laten vasthouden of ze soms wat

grovere stukken geven om te eten. Blijf er altijd bij. Het eten proeven en vastpakken hoort er allemaal bij!

Met de pot mee!

Vanaf 8 maanden vervang je een borstvoeding of kunstvoeding door een volledige maaltijd. Ook prak je de hapjes steeds minder fijn. In de periode die volgt, totdat je kind 12 maanden is, vervang je steeds vaker borst- of kunstvoedingen door vaste voeding. Totdat je kind alle maaltijden met de pot mee-eet. Een goede eter is een kind dat gezellig aan tafel zit en nieuwe smaken probeert. Jij bepaalt wat het kind eet en wanneer, je kind

bepaalt hoeveel. Of het bord helemaal leeg is, is niet belangrijk. Moedig je kind aan om van alles iets te proeven en geef vervolgens een compliment. Denk ook niet te snel: dit lust-ie nou eenmaal niet. Blijf het steeds opnieuw aanbieden, maak het eventueel op een andere manier klaar en als het bij één hapje blijft: prima. ■

Eten uit een potje

Handig als je een keer weinig tijd hebt, maar het nadeel van een potje is dat de smaken meestal gemengd zijn en glad van structuur. Zo went je kind niet aan de afzonderlijke 'losse' smaken en andere structuren.

Tip: neem zelf eens een hapje, dan proef je het verschil! Het aanbod van potjes in de supermarkt is groot. Zo zijn er duurzaam biologisch en/of plantaardige varianten. Ga je voor plantaardig? Kies dan voor het potje mét eiwitbron.

Biologisch of niet?

In biologische producten zitten minder resten van bestrijdingsmiddelen. Voor verse, niet-biologische groente en fruit bestaan er strenge wetten die ook rekening houden met zwangeren, baby's en kleine kinderen. Ook voor hen is niet-biologische groente en fruit dus veilig om te eten. Wat je ook kiest, het belangrijkste is dat je kind voldoende en verschillende groente- en fruitsoorten eet.

Geef het goede voorbeeld

Een kind doet alles na. En dat geldt ook tijdens het eten. Marije Verwijs is expert Voeding en Gezondheid bij het Voedingscentrum: 'Goed voorbeeld doet volgen. Als je kind jou ziet genieten van het eten, leg je de basis voor later. Benoem: "O, dit heb ik al heel lang niet gegeten," of: "Dit heb ik nog nooit geproefd." Als je kind jou ziet proeven en genieten, wil het dat ook!'



Zelf hapjes maken

Wortel

Voor 6 porties
200 gram wortels

1. Schrap de wortels en verwijder het uiteinde en de wortelpunt. Snijd ze in kleine stukken.
2. Kook ze met een paar lepels water in circa 6 minuten gaar.
3. Pureer de wortels met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine, een staafmixer of prak met een vork. Voeg eventueel nog wat kookvocht of water toe.
4. Verdeel in 6 gelijke porties.

Bloemkool

Voor 6 porties
200 gram bloemkool

1. Verdeel het stuk bloemkool in kleine roosjes. Snijd de stronk in even grote stukjes als de roosjes. Was de bloemkool goed.
2. Kook in een bodempje water in 4-6 minuten gaar.
3. Pureer met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine, een staafmixer of prak met een vork.
4. Verdeel in 6 gelijke porties.



Meer inspiratie vind je in het kookboek 'Lust ik wel!'



Tip:

Bewaar de rest van de hapjes in een ijsblokjesbakje in de vriezer. Hapje nodig? Haal er dan elke keer een ijsblokje uit. Voor een oefenhapje verwarm je een blokje in de magnetron, als je kind al wat groter is, verwarm je er twee.

Vanaf wanneer mag je kind brood eten?

Geef tot 6 maanden alleen een stukje brood zonder beleg. Vanaf 6 maanden kun je brood besmeren met zachte margarine en iets gezonds, zoals 100% pindakaas. Vanaf 7 maanden kun je je kind brood met korst geven, zodat die kan oefenen met kauwen.

Een extra bord op tafel

Is het bord van je kind gemaakt van melamine met bamboe of mais? Dan kan, als het bord warm wordt, de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen. Niet gebruiken dus. Ander servies van melamine (zonder bamboe of mais) kun je wel veilig gebruiken voor koud of lauw eten. Andere goede keuzes zijn servies van steen, siliconen, plastic, glas of rvs. Bekijk de tips voor kinderservies en bestek op www.voedingscentrum.nl/kinderservies

Vegetarisch eten

Eieren, tofu, tempé en peulvruchten bevatten belangrijke voedingsstoffen die ook in vlees zitten. Dat geldt ook voor noten. Geef geen hele noten, maar hak ze in hele kleine stukjes of kies voor 100% notenpasta. In de app 'Kies ik Gezond?' zie je of een vleesvervanger een gezonde keuze is. Eet je kind geen vlees, maar wel vis? Een keer per week vis eten past bij een gezond voedingspatroon. Bij voorkeur vette vis, zoals makreel, haring, sardines of zalm. Lust je kind geen vis? Geef niet te snel op. Soms moeten kinderen wel tien keer iets proeven voor ze het leren lusten.



Gezonde eetgewoonten

Eetrituelen: daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Een eetmoment begint met handen wassen. Door altijd aan tafel te zitten, leren kinderen: nu is het tijd om te eten. Gaan jullie na het eten weer van tafel, dan snappen ze: nu zijn we klaar. Zo wennen ze aan de vaste eetmomenten. Ook voorkom je zo dat ze de hele dag om iets komen vragen, waardoor hun buik bij de grote maaltijden vol is. Ook niet onbelangrijk: door met elkaar aan tafel te zitten, leer je dat eten een sociale functie heeft. Marije Verwijs: 'Jong geleerd is oud gedaan. Als ouder heb je grote invloed op hoe je kind later gaat eten. Door aan tafel te eten, maak je van eten een activiteit die de aandacht krijgt. Zonder schermmpjes, boekjes of speeltjes. Maak er iets gezelligs van en geef ook zelf het goede voorbeeld. Jij bepaalt wat en wanneer je kind eet, je kind bepaalt hoeveel. Zo leert je kind luisteren naar het gevoel van vol zitten.'

Nu nog even niet geven

Rauw vlees en rauwe vis: zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. Geef tot 4 jaar ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Koemelk: bevat minder goede vetten en meer zout en eiwitten. Daarom blijft borstvoeding of opvolgmelk totdat je kind 1 jaar oud is de belangrijkste melkbron. Als je kind 1 jaar is kan het koemelk of borstvoeding drinken.

Honing: kan besmet zijn met een bacterie waar kleine kinderen erg ziek van kunnen worden. Vanaf 1 jaar kunnen ze het zonder gevaar eten.

Zout: niet toevoegen aan het eten. De nieren van baby's en kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Als ze teveel binnenkrijgen, kunnen ze op latere leeftijd last krijgen van hun nieren.

www.voedingscentrum.nl/geefniet

*Niet vergeten: elke dag 10 microgram
vitamine D voor gezonde botten*

Wat eten we vandaag?

Dagmenu's voor een baby van 6-8 maanden. Wat en hoeveel geef je ongeveer op een dag? Twee dagmenu's om uit te kiezen.



Dagmenu 1

Ochtend

- ½ -1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en plakjes banaan
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje van 3 eetlepels kleingesneden peer
- Bekertje water

Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en 100% notenpasta
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd

Orzo met courgette en kip in tomatensaus:

- Snijd 1 eetlepel gare kip en 1 eetlepel gebakken courgette fijn. Meng met 2 eetlepels gekookte orzo en 3 eetlepels verwarmde tomatenblokjes. Voeg wat (olijf) olie toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Dagmenu 2

Ochtend

- Bordje pap van opvolgmelk en havermout
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Fruithapje van ½ perzik in kleine blokjes
- Bekertje water

Middag

- 1 bruine boterham met margarine uit een kuipje en light zuivelspread
- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk

Tussendoor

- Reepje bruinbrood
- Bekertje lichte lauwe thee zonder suiker

Warme maaltijd

Gestoomde vis met wortel en zilvervliesrijst:

- Prak 1 eetlepel gare makreel of zalm fijn met een vork. Prak 4 eetlepels wortels fijn. Geef er 2 eetlepels gare zilvervliesrijst bij. Voeg eventueel wat vloeibare margarine toe om het wat smeug te maken.
- Bekertje water

Avond

- Borstvoeding of een bekertje opvolgmelk



Scan de QR-code voor nog meer dagmenu's voor je baby.





Alle ouders hebben vragen...

...en onzekerheden. ‘Eet-ie wel genoeg?’ ‘Ben ik een slechte ouder als ik af en toe een snoepje geef?’ En dan zijn er ook nog die goedbedoelde adviezen en de comments op social media. Vier dingen die je je als ouder vast wel eens afvraagt.

1. ‘Zit mijn kind wel goed op schema?’

Schema's: voordat je ouder werd speelden ze een andere rol in je leven. En nu stap je ineens in een leven van sprongetjes, stapjes en hoeveelheden. Goed om in je achterhoofd te houden: elk kind is anders en elk kind heeft zijn eigen ontwikkeling. Dat geldt ook voor vaste voeding. Sommige kinderen hebben ook meer tijd nodig om bijvoorbeeld de smaken en structuur van eten te leren kennen als je begint met de eerste hapjes. Kijk goed naar je kind, het belangrijkste is dat je kind eraan toe is. Je bent goed bezig als je ergens tussen 4 en 6 maanden oud met een paar kleine gezonde oefenhapjes begint en dat in het tempo van je kind uitbreidt en opvoert.

2. ‘Die spekkige benen zijn zo erg toch niet?’

Veel kinderen hebben babyvet. Dat komt omdat ze een extra voorraad opslaan. Vaak verdwijnt het vet vanzelf weer. Toch is het belangrijk dat je kind goed op gewicht zit. De curve bij het consultatiebureau laat de verhouding lengte en gewicht zien. Dus als je kind niet uit de curve vliegt en zich goed en gezond ontwikkelt is alles oké. Medici en wetenschappers waarschuwen al jaren voor de gevaren van overgewicht

en obesitas. 1 op de 7 kinderen in Nederland is te zwaar. Helaas kan dat leiden tot allerlei problemen, zowel lichamelijk als hoe je kind in zijn vel zit. Gezond eten, genoeg bewegen en goed slapen helpen je om goed op gewicht te blijven. Dat geldt voor iedereen in het gezin!

3. ‘Een babykoekje met extra vitamine: klinkt goed, toch?’

Eet mijn kind wel goed en genoeg? Twijfel je daaraan? Babykoekjes met extra vitaminen spelen daar slim op in. Ons advies: zie je ze liggen in de supermarkt? Loop lekker door. Deze ‘beloofde’ extra vitaminen heeft je kind niet nodig en daarbij zitten in deze koekjes vaak extra suiker en vet. Gewoon gezond eten met de Schijf van Vijf, dan krijgt je baby precies genoeg binnen.

4. ‘Diksap is toch een gezond drankje voor mijn kind?’

Het is een goede dorstlesser, bevat geen calorieën en is niet slecht voor de tanden. Bovendien is het goed voor het milieu en (bijna) gratis. Nee, we hebben het niet over diksap, maar gewoon over kraanwater. Als je al vroeg leert om water te drinken (veel en vaak aanbieden), is water normaal en zal je kind later vaker om water vragen. Vanaf 6 maanden kun je water geven. Ook als je kind wat ouder is: houd het bij water. Wil je toch een keer limonade geven? Leer dan meteen aan dat limonade niet zoet smaakt. Dat doe je door water uit de kraan te mengen met een druppeltje. Je kind weet dan niet beter dan dat dat de smaak van limonade is. Lauwe vruchtenthee zonder suiker is een lekker alternatief voor suikerrijke dranken. ■

In light-frisdrank zit geen suiker, maar het bevat vaak wel fruitzuren. Het zuur tast het tandglazuur van de doorkomende tandjes aan

Meer weten?

Het Voedingscentrum beantwoordt al je vragen over eten tijdens de zwangerschap, borstvoeding, eten voor je kind en jezelf als ouder.

www.voedingscentrum.nl

Volg ons ook op social media voor meer tips en inspiratie!



www.youtube.com/voedingscentrum



@Voedingscentrum



www.facebook.com/Voedingscentrum

Je vindt ook informatie op andere websites:

Over borstvoeding

Wil je meer informatie over borstvoeding? Wil je ervaringen over borstvoeding uitwisselen met andere moeders?

Neem dan contact op met de borstvoedingorganisatie LLL:
www.borstvoeding.nl

Zoek je een lactatiekundige bij jou in de buurt?

Kijk op **www.nvlborstvoeding.nl**

Over de zwangerschap

Voor betrouwbare informatie over zwangerschap en bevalling van zorgverleners in de geboortezorg:

www.allesoverzwanger.nl

Voorlichting voor (bijna) zwangeren van de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen:

www.deverloskundige.nl

Over veiligheid

Op **www.kinderveiligheid.nl** vind je adviezen en tips om jouw kind veilig te laten opgroeien.

Of volg **@kinderveiligheid.nl** op Instagram of TikTok.

Informatie over chemische stoffen in consumentenproducten. **www.waarzitwatin.nl**

Hulpvragen

Informatie over gezondheid en ontwikkeling vanaf de zwangerschap tot en met de puberteit vind je op

www.groeigids.nl Ook over opvoeden en ouderschap kun je hier informatie vinden. Je kan ook de GroeiGidsapp downloaden. Je start een groeipad in de app en met de gegevens kun je een groeialbum maken als tastbare herinnering voor later. Je ontvangt in de app ook handige pushberichten van het Voedingscentrum.

Beeldverhaal: 'De eerste hapjes van baby Adam', Uitgeverij Pharos. **www.pharos.nl/kennisbank**

Voor advies hulp en meer informatie over alcohol en zwangerschap.

www.alcoholinfo.nl/zwanger

Informatie over drugs en zwangerschap.

www.drugsinfo.nl/zwanger

Advies en hulp en meer informatie over stoppen met roken:

www.ikstopnu.nl/zwanger en **www.ikstopnu.nl/rook-vrijeouders** of bel de gratis **Stoplijn (0800-1995)**

Bijna alle consultatiebureaus hebben inloopsprekuren. Hier kun je zonder afspraak heen met al je vragen en twijfels.

Copyright © 2026, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Gezonde mensen op een gezonde planeet. Daar zet het Voedingscentrum zich elke dag voor in, onafhankelijk en zonder commercieel belang. Met wetenschappelijk onderbouwde informatie, tips en tools helpen we alle Nederlanders gezonde, duurzame en veilige voedselkeuzes te maken.

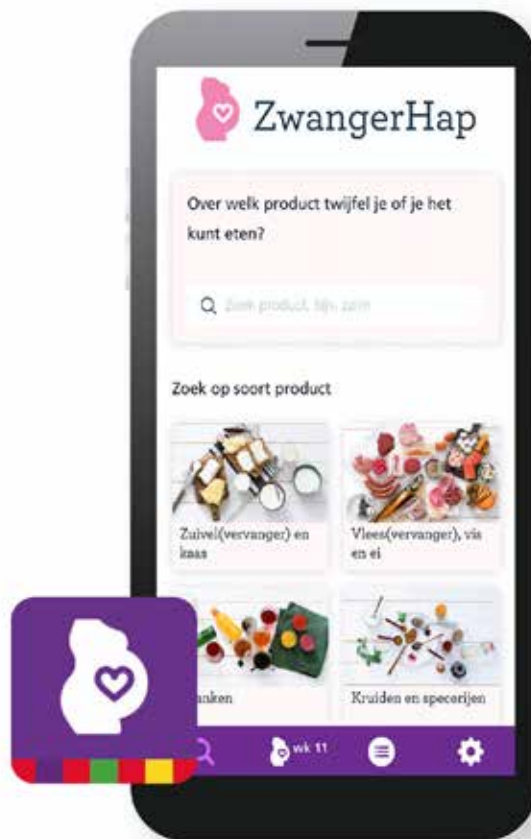


Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Met dank aan de moeders, vaders, partners, kinderen en de professionals voor hun medewerking aan deze uitgave.

Heb je onze handige app al gedownload?



Een broodje met gerookte zalm of tonijnsalade: kan dat? En hoe zit het met salami en brie, is dat veilig om te eten als je zwanger bent? In de handige app ZwangerHap van het Voedingscentrum kun je snel en makkelijk opzoeken wat je allemaal wel en niet kunt eten en drinken als je zwanger bent. Ook krijg je tips over gezonde voeding en zie je hoe de baby in je buik groeit.

Download nu gratis
de app ZwangerHap

