

NUTRICIA

Handig
boekje zodat je
kunt spieken als
je het even niet
meer weet!



BOUW
SAMEN
AAN DE
TOEKOMST



INHOUD

- 5 **GEFELICITEERD!**
- 6 - 14 **JULLIE EERSTE DAGEN SAMEN:
DE KRAAMTIJD**
De voordelen van borstvoeding voor je baby en jou.
Dit eet jij als je borstvoeding geeft.
Dit heb je iedere dag ongeveer nodig.
- 15 - 17 **WERKEN AAN DE WEERSTAND**
Darmmicrobiota.
Een extra zetje voor de weerstand.
- 18 - 22 **1 MAAND**
Ontwikkeling.
Verzachten van de pijn.
Darmkrampjes.
Spugen.
- 23 - 24 **2 MAANDEN**
Ontwikkeling.
Zo help je bij het ontwikkelen.
- 25 - 27 **3 MAANDEN**
Ontwikkeling.
Lichaamstaal.
- 28 - 34 **4 MAANDEN**
Ontwikkeling.
Start met groenten.
Een goed moment om een groentehapje te geven.
- 35 - 36 **5 MAANDEN**
Ontwikkeling.
Hoe nu verder?
- 37 **WIJ STAAN VOOR JE KLAAR**



GEFELICITEERD!

Hoera, eindelijk kun je je newborn echt vasthouden! Je mag trots zijn.
Op je baby natuurlijk, maar ook op je lichaam én op jezelf!

Nu jouw lieve mini-mensje er echt is, is het tijd om aan elkaar te wennen en te genieten. Misschien moet je ook wel wennen aan je (nieuwe) rol als ouder en alles wat daarbij komt kijken. Je wilt natuurlijk het beste voor je baby en dat brengt ook vragen met zich mee.

Want hoe geef je je kleintje een goede start? Wist je dat - ook al is je baby nog maar net uit je buik - je juist nu een al een bijdrage kunt leveren aan een goede ontwikkeling van je kind voor nu en later. Dit boekje helpt je daarbij, van de kraamtijd tot je baby 5 maanden is. Pak het regelmatig even, blader erdoor en 'spiek' hoe het ook alweer zit.



**Van kraamtijd tot
je uk 5 maanden is:
in dit boekje lees je
alles over deze
belangrijke periode**

JULLIE EERSTE DAGEN SAMEN: DE KRAAMTIJD

Eindelijk ligt je newborn in je armen. Je mag trots zijn. Op je baby natuurlijk, maar ook op je lichaam én op jezelf!

Terwijl je zelf herstelt van de prestatie die je geleverd hebt, leer je nu langzaam je kleintje steeds beter kennen. Als jij in bed ligt, kan je baby heerlijk op jouw blote borst slapen, of op de borst van je partner. Zo went je zoontje of dochtertje aan jouw geur en werken jullie, op een wel heel relaxte manier, aan een

Gaap!
Voorlopig
wordt je uk
ook 's nachts
wakker



hechte band. Knuffel lekker veel want daarvoor maakt jouw lijf extra oxytocine aan, ook wel het borstvoedings- of knuffelhormoon genoemd.

SLAAP EN RUST

Je baby slaapt in het begin heel veel, zo'n 18 uur per dag. Maar het zijn slaapjes van niet langer dan 2-4 uur achter elkaar. Deze korte periodes van slaap zijn belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Ze zijn kort omdat je baby nog maar een heel klein maagje heeft en wel veel voeding nodig heeft om te groeien. Er is dus regelmatig voeding nodig, in het begin

ook 's nachts. Als je baby groeit en het maagje groeit, zijn die kleine beetjes melk om de paar uur niet meer nodig.

Je baby kan dan doorslapen. Ook gaat je uk leren om het verschil te merken tussen dag en nacht.

Die gebroken nachten en alle nieuwe indrukken kunnen je heel moe maken. Middagdutjes to the rescue! Leg je je baby in bed om te slapen? Goed idee om zelf ook even te rusten. Tip: zet je telefoon op mute. Nog 2 goede gewoontes: sla aangeboden hulp niet af en zet regelmatig een kruis in je agenda zodat je (zonder visite) tijd hebt om aan elkaar te wennen.



BORSTVOEDING ALS BESTE START



Drie belangrijke ingrediënten voor een goede groei van je baby zijn liefde, aandacht en rust. Maar het verbaast je vast niet dat ook een goede voeding belangrijk is voor een goede groei en ontwikkeling van je kleintje. Daarvoor bestaat er dat prachtige wonder van de natuur: borstvoeding. De samenstelling is helemaal afgestemd op de behoefte van je baby en het bevat alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft. Zo bouw je samen aan de toekomst van je kind, want met borstvoeding krijgt je baby de beste start.

DE VOORDELEN VAN BORSTVOEDING VOOR JE BABY EN JOU

DE EERSTE MELK: COLOSTRUM

Dik en gelig, zo ziet de melk die uit je borsten komt er de eerste dagen uit. Deze 'startmelk' zit tjokvol voedingsstoffen en energie. Het bevat veel eiwitten en veel beschermende stoffen. Bovendien wekt colostrum de eerste ontlasting van je newborn op. Deze zwartachtige plakkerige ontlasting wordt ook wel meconium genoemd. Deze ontlasting bevat alle stoffen die tijdens de zwangerschap in de darmen van je baby terecht zijn gekomen.

VOORDELEN VOOR JE BABY

Borstvoeding

- ... is altijd op temperatuur.
- ... kan troost bieden.
- ... geeft een beschermd gevoel.
- ... is precies afgestemd op de leeftijd van je baby.
- ... bevat voedingsstoffen die bijdragen aan een optimale ontwikkeling van je baby.
- ... bevat prebiotica.
- ... bevat antistoffen die jij als moeder via je melk doorgeeft aan je baby. Deze antistoffen zijn belangrijk voor de weerstand.

VOORDELEN VOOR JOU

Borstvoeding

- ... laat je baarmoeder sneller samentrekken na de bevalling, waardoor je minder last hebt van bloedverlies.
- ... brengt je sneller terug op je gewicht.
- ... is altijd direct beschikbaar en op de juiste temperatuur.
- ... is gratis.
- ... stelt je menstruatie langer uit.
- ... zorgt er waarschijnlijk voor dat je minder kans hebt op het ontwikkelen van een hoge bloeddruk, diabetes type 2 en sommige vormen van borstkanker.
- ... verkleint je kans op osteoporose op latere leeftijd.

KLEURRIJKE VARIATIE

Wist je dat borstvoeding bij elke vrouw anders is en ook per voeding kan verschillen? Dit zie je al aan de kleur. Moedermelk is niet standaard wit. Na het gele colostrum kan de kleur variëren van geel tot bijna doorzichtig lichtblauw en lichtbruin. Wat jij eet is bijvoorbeeld van invloed.



GOED OP GANG MET 5 TIPS & TRICS



Er zijn trucjes om de borstvoeding goed op gang te brengen:

1. Leg je baby het liefst binnen een uur na de bevalling aan jouw borst.
2. Leg je baby goed en vaak aan. Daardoor stimuleer je het hormoon prolactine, dat voor de aanmaak van moedermelk zorgt.
3. Zorg voor rust en ontspanning; goed voor de aanmaak van het hormoon oxytocine. Dit hormoon zorgt voor de toeschietreflex waardoor de melk van achter in je borst naar de melkklier-tjes vlak onder je tepel gaat. Klaar om gedronken te worden! Bovendien versterkt oxytocine de band tussen jou en je baby. Niet voor niets wordt oxytocine het knuffelhormoon genoemd.
4. Drink veel. Normaal heb je 1,5 tot 2 liter vocht nodig, drink nu je borstvoeding geeft 2 liter per dag.
5. Houd vertrouwen in jezelf!

VOEDEN OP VERZOEK

Als je borstvoeding geeft, weet je niet precies hoeveel je uk drinkt. Er staan immers geen streepjes met milliliter op je borsten...

Jouw kind bepaalt hoeveel het drinkt. De ene keer zal het wat meer zijn, de andere keer wat minder. Logisch dus dat er niet altijd precies even lang tussen 2 voedingen zit. Als je hierin meegaat, voed je op verzoek.

Dat betekent dat je je kleine niet op vaste tijden voedt, maar aanlegt wanneer je baby hongersignalen geeft. Zo regelt jouw mini-mensje de melkproductie in jouw borsten. Vraag en aanbod dus. In de praktijk komt het in het begin meestal neer op 8 tot 12 voedingen per 24 uur.

Borstvoeding
versterkt de
emotionele band
tussen jou en je
baby



HONGER!

Je productie blijft het beste op peil als je je kind bij de eerste hongersignalen aanlegt. Ook voor je baby is het prettig als het kan drinken op het moment dat het nog maar net honger heeft.

**Problemen met het geven van borstvoeding?
Maak dan eens een afspraak met een lactatiekundige**

DE EERSTE HONGERSIGNALEN:

- Minder diep slapen.
- Het hoofd opzij draaien alsof het de tepel 'zoekt'.
- De mond open doen als je de lippen aanraakt.
- Sabbelen of zuigen op de handjes.
- Bewegen met de mond.
- Smakgeluidjes maken.

DAARNA:

- Wakker worden.
- Zachtjes huilen.
- Onrustig zijn.

Als je de vroege hongersignalen van je uk mist, trekt het alles uit de kast en gaat hard huilen. Als je dit kunt voorkomen, drinkt je baby rustiger.

ZO DRINK JIJ GENOEG



Veel drinken is nu belangrijk.

- Tip 1: drink elke keer als je borstvoeding geeft een glas vocht en drink daarnaast zoals je gewend was.
- Óf
- Tip 2: neem iedere keer dat je iets drinkt, 2 glazen in plaats van 1 glas.

DIT EET JIJ ALS JE BORSTVOEDING GEEFT

Borstvoeding geven kost je energie. Logisch dat je wat meer honger en dorst hebt. Maar heel veel extra eten, is nu ook weer niet nodig. Het is vooral belangrijk gezond te kiezen en te zorgen voor voldoende vitamines en mineralen. De samenstelling van jouw moedermelk is namelijk mede afhankelijk van wat je eet. Check ons handige basisschema.

DIT HEB JE IEDERE DAG ONGEVEER NODIG:



Groente	250 gram (5 groentelepels)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Bruin of volkorenbrood	6-7 sneetjes
Aardappelen en volkoren graanproducten	200-250 gram (4-5 aardappelen of 4-5 opscheplepels)
Vlees(waren), vis, kip of vervangers	125 g (gaar)
Noten	50 gram
Peulvruchten	200 gram per week
Zuivel	300-450 ml (2-3 porties)
Kaas	40 gram (2 plakken)
Smeer- en bereidingsvet	50 gram
Dranken	2 liter (inclusief melkproducten)

HERSEN-WEETJES



- De eerste 3 jaren groeien de hersenen van je baby met 1 gram per dag. Even snel gerekend is dat dus meer dan 350 gram per jaar!
- Bij de geboorte is het gewicht van de hersenen van je baby 30% van dat van een volwassene.
- Op 2-jarige leeftijd is dat toegenomen tot maar liefst 80%.

GEZONDE VETTEN

Maar er is meer dan de aanbevolen hoeveelheden! Jouw kind profiteert ervan als je kiest voor een voeding met gezonde vetten. DHA (docosahexaeenzuur) is een voorbeeld van een gezond omega 3-vetzuur. Het wordt ook wel visvetzuur genoemd omdat het veel in (vette) vis zit.

Vette vissoorten zijn bijvoorbeeld Atlantische zalm, sardines, haring en forel. DHA ondersteunt een normale hersenontwikkeling van je kleintje. Eet daarom het liefst 1 keer per week vette vis.

Is het lastig voor jou om iedere dag deze aanbevelingen te halen, of heb je het gevoel dat je wel iets extra's kunt gebruiken? Er zijn multi(vitamine)-preparaten verkrijgbaar, speciaal voor vrouwen die borstvoeding geven. Ook zijn er supplementen met vitamine D en omega 3-vetzuren te koop.

VITAMINE D EN K

Baby's hebben extra vitamine K nodig als ze borstvoeding krijgen. Deze vitamine zit namelijk niet voldoende in borstvoeding.

Ook vitamine D hebben alle kinderen tot 4 jaar extra nodig bovenop de vitamine D die ze via eten en drinken binnenkrijgen.

- Vitamine K ondersteunt de bloedstolling.
- Vitamine D is belangrijk voor de botaanmaak en de opbouw van sterke tanden.

ZO KRIJGT JE KLEINTJE VOLDOENDE VITAMINE K

Alle baby's krijgen direct na de geboorte extra vitamine K toegediend door de verloskundige of arts. Daarnaast hebben baby's die borstvoeding krijgen dagelijks tot en met 12 weken een supplement met 150 mcg vitamine K nodig. Begin met het zelf geven van vitamine K als je newborn 8 dagen oud is. Extra vitamine K is niet meer nodig als je baby minstens 500 ml flesvoeding per dag drinkt omdat het daaraan is toegevoegd.



ZO KRIJGT JE KLEINTJE VOLDOENDE VITAMINE D

Vanaf week 1 tot de 4e verjaardag heeft je kind 10 mcg vitamine D per dag nodig (ongeacht de voeding). Heeft je kind een donkere of getinte huid dan is vitamine D nog langer nodig, het hele leven lang.





Borstvoeding
levert de beste
start voor een goede
weerstand

WERKEN AAN DE WEERSTAND

Als je baby net geboren is, moet het immuunsysteem nog verder worden opgebouwd. Jij kunt je kleintje hierbij helpen. Moedermelk helpt bijvoorbeeld bij de opbouw van de weerstand van je baby.

Die weerstand tegen ziektes zit vooral in de darmen. Wist je dat darmbacteriën daarbij een superbelangrijke rol spelen? Voor een goede opbouw van de weerstand is het namelijk belangrijk dat de juiste bacteriën na de geboorte gaan groeien in de darmen van je kind.

DARMMICROBIOTA

Alle bacteriën die in de darm zitten, worden samen de darmmicrobiota genoemd. Het is het beste als er in die darmmicrobiota veel verschillende bacteriën zitten.

Ook is het gunstig als de verschillende soorten met elkaar in evenwicht zijn, waarbij er meer goede bacteriën dan minder goede bacteriën zijn. Dit is de basis voor een goede weerstand van je kind.



Moedermelk bevat prebiotica, probiotica en postbiotica. Bij de opbouw van gunstige darmmicrobiota speelt moedermelk een belangrijke rol. Borstvoeding bevat een aantal belangrijke stoffen die helpen bij de opbouw van een gunstige darmmicrobiota:

1. PREBIOTICA

Borstvoeding bevat vezels. We noemen dat prebiotische vezels of afgekort prebiotica. Goede bacteriën groeien hier goed op. Net zoals planten water nodig hebben om te groeien, zo zorgen deze prebiotica ervoor dat de goede bacteriën zich in de darm van je kind ontwikkelen.



2. PROBIOTICA

Borstvoeding bevat bacteriën. Deze goede bacteriën kunnen in de darm van je kind verder uitgroeien. Men noemt deze gunstige bacteriën ook wel probiotica. Je kunt ze vergelijken met zaden van planten.



3. POSTBIOTICA

Moedermelk bevat ook nog tal van stoffen die door bacteriën in de moedermelk geproduceerd worden. Deze stoffen noemen we postbiotica. Vergelijk postbiotica maar met compost voor planten. Ze zijn gunstig voor de samenstelling en het functioneren van de darmmicrobiota van je uk.





Bij een keizersnede, antibiotica en allergieën in de familie is moedermelk extra belangrijk vanwege de bijzondere componenten: prebiotica, probiotica en postbiotica.

EEN EXTRA ZETJE VOOR DE WEERSTAND

Niet bij iedere baby gaat de opbouw van de weerstand even makkelijk.

- De manier van bevallen maakt uit. Vaginaal bevallen is namelijk gunstig voor een baby, omdat je baby dan al wat van jouw bacteriën meekrijgt tijdens de bevalling, dat gebeurt niet bij een 'steriele' keizersnede.
- Gebruik van antibiotica door jou, in de periode rond de geboorte, maakt uit.
- Ook antibiotica bij de baby na de geboorte is van invloed op de opbouw van de weerstand.
- Als allergieën in de familie voorkomen, heeft dat invloed. De opbouw van de darmmicrobiota kan dan anders zijn en minder gevarieerd.

1 MAAND

ONTWIKKELING

Jouw uk is uniek. Dat zie je ook in de ontwikkeling, die lekker op een eigen tempo gaat. Vergelijk je kind daarom ook niet te veel met andere baby's. Jij hebt misschien een baby die snel geluidjes maakt, terwijl je vriendin een beweeglijke baby heeft die snel omrolt en begint met kruipen. Maar, er is wel eens soort van gemiddelde aan te geven.



ZO HELP JE BIJ HET ONTWIKKELEN:

Kleuren en details zijn voor je baby nog niet te onderscheiden. Je baby ziet alles nog wazig en ook scherpstellen op iets dat verder dan 30 cm is, is lastig. Maar je baby kijkt wel graag naar jou. Houd je gezicht daarom dichtbij het gezichtje van je baby (recht van voren) als je praat en je baby



vasthoudt. Ook voorlezen, zingen en praten tegen je baby helpen bij de ontwikkeling.

NU FAVORIET:

Knuffelen, zachtjes praten en liedjes zingen.

SPEELGOED DAT NU HANDIG IS:

Zachte muziek, een onbreekbare spiegel.

EEN BABY VAN 1 MAAND:



Beweegt de armpjes en benen evenveel.



Kan al eventjes ergens naar blijven kijken.



Blijft hangen bij optillen onder de oksel.



Geeft reacties bij optrekken tot zit.



Kan het hoofdje al even rechtop houden als je je kind laat 'zitten'.



Reageert op jouw stem.

Heeft jouw uk al deze ontwikkelingen nog niet doorgemaakt? Geen zorgen. Dat komt vast binnenkort!

(HAAST) ONTROOSTBAAR

Je kunt je heel machteloos voelen als je kind last heeft van krampjes. Het huilt waarschijnlijk ontroostbaar. Regelmatig stopt je uk met huilen om na een tijdje weer te beginnen. Gebalde vuistjes en opgetrokken beentjes horen bij kramp en sommige kinderen strekken zich juist helemaal uit.

Krampjes ontstaan meestal 1 tot 1,5 uur na de voeding

VERZACHTEN VAN DE PIJN GELUKKIG ZIJN ER TIPS OM DARMKRAMPJES TE VERZACHTEN



Masseer de buik van je baby door rondjes te wrijven met de klok mee.



'Fiets' met de beentjes in de lucht zodat eventuele lucht uit de darmpjes kan ontsnappen.



Geef je baby een lekker warm badje. Dat ontspant en verzacht de pijn.



Geef liever geen extra voeding, want dan krijgt je kind weer voeding te verwerken.



Neem de tijd voor de voeding, 20 tot 30 minuten drinken (pauzes niet meegerekend) is normaal. Drinkt je baby snel of gulzig? Grote kans op extra lucht in het buikje. En dat geeft een grotere kans op krampjes. Als je flesvoeding geeft en een gulzige drinker hebt, kan een speen met een kleiner gaatje uitkomst bieden.



Zorg ervoor dat je kleintje na iedere voeding een boertje laat.

Hebben de tips geen resultaat? Bespreek dat dan op het consultatiebureau of met de arts.

HUILEN ZONDER KRAMPJES

Ook zonder darmkrampjes huilen baby's. De 'huiltiek' ligt meestal rond de 6 weken. Waarschijnlijk wordt je kleintje rustiger als jij in de buurt bent en lekker veel samen knuffelt. Veel baby's worden ook rustiger in een draagdoek, van een warm bad, van wandelen in de wandelwagen of van 'hangen' in een hangmatje in de box.

Heb je het gevoel dat je kind extreem veel huilt, of word jij er onrustig of verdrietig van, bespreek dat dan met je arts of op het consultatiebureau.

DARMKRAMPJES MET BORSTVOEDING?



Sommige baby's zijn gevoelig voor pittig eten, uien, prei en koolsoorten in de voeding van de moeder. Je hoeft dit niet te beperken. Maar als je het idee hebt dat je baby met krampjes reageert op iets wat jij eet, laat de 'boosdoener' dan even weg. Probeer het na een tijdje wel weer te eten.

DARMKRAMPJES MET FLESVOEDING?



Soms zal het consultatiebureau een andere flesvoeding adviseren. Ook hieraan moeten de darmpjes van je kleine wennen. Probeer een nieuwe voeding daarom altijd minimaal 2 weken en wissel liever niet voor die tijd en niet te vaak.

SPUGEN

Ieder kind geeft soms wat voeding terug. Als je het gevoel hebt dat jouw kleintje veel spuugt kunnen deze tips misschien helpen:



Zorg voor een rustige omgeving

zodat de baby niet gestoord wordt tijdens het voeden.

Een onrustige baby zal meer lucht binnenkrijgen tijdens het drinken.



Neem voldoende de tijd voor elke voeding

20-30 minuten is normaal, en zorg dat de baby tijdens en na iedere voeding een boertje laat.



Krijgt de baby voeding via een flesje?

Zorg dat de speen van de fles altijd gevuld is met voeding en niet met lucht. Een speen met een kleiner gaatje of een zogenaamde dentalspeen helpt om een kind rustiger te laten drinken.



Masseer het buikje

tijdens de krampjes door rondjes te wrijven met de klok mee, dit geeft verlichting.



Draag de baby in een draagzak

Een kind dragen in een draagzak of draagdoek tegen de borst geeft rust. De baby hoort de hartslag en dat werkt kalmerend. Bovendien ligt de baby in een ronde houding. Dat vinden veel baby's prettig.



Geef een warm bad

De warmte ontspant en dat verzacht te pijn.

Fiets met de beentjes

Leg de baby op de rug en maak met de beentjes fietsbewegingen. Hierdoor kan de baby windjes laten. En dat ontspant.



2 MAANDEN

ONTWIKKELING

Hoe en hoe snel je uk zich ontwikkelt, hangt van de aanleg af. Maar wist je dat jij je baby wel kunt stimuleren in de ontwikkeling. En ook gezonde voeding helpt. Dat ontwikkelen is eigenlijk een groot spel voor je baby. En hoe leuker jij het maakt, hoe sneller je mini allerlei dingen leert. Teamwork dus!

EEN BABY VAN 2 MAANDEN:



Kan verschillende kleuren, patronen en structuren onderscheiden.



Lacht.



Kan het hoofdje al een beetje optillen als je je kind op de buik legt.



Volgt je al een beetje met ogen en hoofd.

ZO HELP JE BIJ HET ONTWIKKELEN:

Zin en praat tegen je baby en lees iedere dag even voor. Oefen ook het optillen van het hoofdje: leg je uk regelmatig, bijvoorbeeld na het verschonen van de luier of na het bad, even op de buik. Zo kan het het hoofdje even optillen. In het begin gaat dit nog knikkend en duurt het optillen maar kort. Maar hoe vaker jullie oefenen, hoe sterker het nekje en de rugspieren worden.

NU FAVORIET:

Komt een muisje aangekropen, liedjes zingen, boekjes voorlezen en vertellen van je zoal doet. Je uk vindt het heerlijk om jouw stem te horen.

SPEELGOED DAT NU HANDIG IS:

Zacht speelgoed met felle kleuren of leuke structuren.



3 MAANDEN

ONTWIKKELING

Ben jij ook iedere dag weer verrast door wat je mini-mensje al kan? Niet gek, want de ontwikkeling gaat in een razend tempo! Dat het zo snel gaat is leuk, maar betekent ook dat je moet oppassen. Voor je het weet

kan je uk zich omdraaien en rolt je baby bijvoorbeeld van de commode! Laat je kind niet zonder toezicht op commodes, banken en tafels liggen. Je weet maar nooit wanneer jouw kleintje besluit zich voor het eerst om te draaien.

EEN BABY VAN 3 MAANDEN:



Kan soms al geluiden maken.



Tilt het hoofdje steeds wat hoger op als het op de buik ligt.



Probeert al wat speelgoedjes te pakken.



Kijkt naar eigen handen.



Heeft de handen al af en toe open.



ZO HELP JE BIJ HET ONTWIKKELEN:

Doe de geluiden van je kind na en praat tegen je baby. Benoem bijvoorbeeld dingen zoals ogen, mond, wangen, buik, beentjes en voeten maar ook emoties zoals huilen, blij en boos zijn. Je baby vindt het ook leuk als je voorleest of zingt. Leg ook regelmatig iets in de buurt dat felle kleuren heeft of een opvallend patroon.

NU FAVORIET:

Kiekeboe-spelletjes, vliegtuigje spelen.

SPEELGOED DAT NU HANDIG IS:

Speelgoed met felle kleuren, een rammelaar.



Jonge kinderen kunnen zich nog niet zo heel lang concentreren.

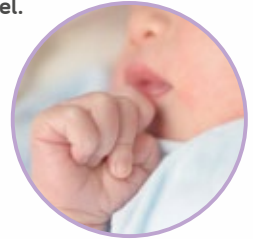


Vaak geven kleintjes zelf wel aan dat ze genoeg gespeeld hebben door een pruillipje te trekken of hun hoofd weg te draaien. Geef je uk dan weer even rust.



LICHAAMSTAAL

Tip: observeer je kleintje veel. Zo leer jij je baby sneller begrijpen, ook als je uk nog niet kan praten!



VOLLE BLIK:

Je baby maakt contact.

RONDE VERBAASDE OGEN:

Een afwachtende houding om te zien wat jij gaat doen.

WEG KIJKEN:

Je baby wil het contact even verbreken, waarschijnlijk wordt je kind moe.

VUISTJE TEGEN DE OORTJES AAN:

Je baby heeft slaap.

GESTREKTE GESPREIDE VINGERS:

Je uk is geschrokken.

BEWEGENDE VINGERTJES:

Magisch voor je baby: die bewegende handjes en vingertjes. Minutenlang kan je kind er naar kijken. Je kleintje realiseert zich binnenkort dat ze van hem of haar zijn.

4 MAANDEN

ONTWIKKELING

Je zult merken dat je kleine alles wil pakken wat het ziet. Je haren, een bril, speelgoed dat voor het grijpen ligt; niets is veilig. Ook is je baby vanaf nu wat meer op het eigen mondje gericht. Voeten, vingers, speelgoed, alles gaat erin om zo de vorm te 'proeven'. Hou daarom goed in de gaten wat er in de buurt ligt en hou kleine dingen buiten handbereik.



EEN KIND VAN 4 MAANDEN:



Trappelt met beentjes.



Beweegt druk met de armen.



Kan mensen herkennen.



Is gehecht aan jullie.



Sabbelt op vuistjes.



Heeft interesse in jou en ook in jouw eten.



ZO HELP JE BIJ HET ONTWIKKELEN:

Kijk samen naar foto's van broertjes, zusjes, opa's en oma's. Ga eens samen voor de spiegel staan en borstel bijvoorbeeld haren of zwaai naar jullie spiegelbeeld. Oefen nog steeds de nek en rugspieren: leg je baby regelmatig op de buik tijdens het spelen. Trek je baby ook, als het op de rug ligt, voorzichtig naar zit terwijl je kind je vingers vasthoudt.

NU FAVORIET:

Samen zwemmen, babyyoga, op de arm door het huis waarbij je dingen aanwijst en benoemt zoals de klok, de stoel, de poes en de kast.

SPEELGOED DAT NU HANDIG IS:

Babygym (een boog op een speelmat), lapjes met verschillende texturen, stoffen boekjes.



VASTE VOEDING

Maakt je baby smakkende geluidjes, sabbelt het op vuistjes, heeft het interesse in jouw eten? Dan geeft je kind aan dat het klaar is voor een nieuw avontuur: het proeven van iets anders dan borst- of flesvoeding.

Je mag al beginnen wanneer je baby 4 maanden oud is, maar iedere baby doet het op zijn eigen tempo. Tot 6 maanden blijft moedermelk of flesvoeding de belangrijkste voedingsbron. De hapjes erbij zijn nog een soort oefenhapjes. Het is belangrijk hier in ieder geval tussen de 4 en 8 maanden mee te starten en hoe eerder hoe beter. Overleg dus met het consultatiebureau.

De voeding die je je kind nu gaat geven, is ook belangrijk voor de latere gezondheid. Wist je dat als je nu zorgt voor een gezonde basis en veel variatie, de kans op een gezonde en gevarieerde eter later veel groter is? Het gaat niet alleen om de nieuwe smaken die je baby



gaat proeven! Er valt veel meer te ontdekken en te leren. Hoe eet je bijvoorbeeld van een lepel en wat doe je met je tong als je een hapje wilt doorslikken? Camera in de aanslag, want dit gaat sowieso leuke plaatjes opleveren!

In het begin gaat het om maar een paar theelepeltjes per keer. Je kunt apart voor je uk koken omdat het nog geen zout mag. Je kunt ook zonder zout koken, een babyportie apart houden en het eten dan op smaak brengen voor jezelf.

STARTGROENTEN

Deze groenten met zachte smaken, zijn ideaal om mee te starten:

- wortel
- doperwt
- pompoen
- courgette
- bloemkool
- sperzieboon
- broccoli



WIST JE DAT...



- ... je kind bij het eten dezelfde spieren traint als de spieren die later nodig zijn om te praten?
- ... kinderen van 1-3 jaar iedere dag 50-100 gram groente nodig hebben.
- ... kinderen van 1-3 jaar gemiddeld minder dan 60 gram groente per dag eten?

START MET GROENTEN



Goed plan: starten met groenten in plaats van fruit. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die beginnen met een groentehapje later meer groenten eten. En die zoete fruitsoorten vinden de meeste baby's toch wel lekker.

De eerste 2 weken, geef je je baby 3 verschillende soorten groenten. Elke dag 1 soort, maar wissel de smaken wel af. Vanaf de 3e week voeg je een nieuwe soort groente toe. Als je baby daar ook aan gewend is, kan er weer een nieuwe smaak bij.

Vanaf de 3e week kun je ook fruit geven.
Handig: hapesplan.nutriciavorjou.nl.



SMULPAPEN EN GEKKE BEKKEN

Smult jouw kind van alles? Of heb je juist een kind in huis dat overal een vreemd snoetje bij trekt en ieder hapje er met de tong weer uitwerkt? Veel baby's hebben even tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken.

Vaak moet je een nieuwe smaak wel 10 keer aanbieden voor je kleintje het lekker gaat vinden. Daarom is het goed om eten dat je kind niet meteen met smaak opeet, wel opnieuw aan te bieden op een andere dag. En een paar dagen later opnieuw. Grote kans

dat je baby het na een paar keer proberen wel enthousiast naar binnen werkt.

Vooraf tot 1 jaar is je baby in voor nieuwe smaken. Hoe meer je baby in dat eerste levensjaar geproefd heeft, hoe sneller je uk nieuwe dingen lust als het ouder is.

HAP, HAP, HAP

Eten van een lepeltje is echt even wennen voor je baby! Voorheen hoefde je kind alleen een zuigbeweging te maken, nu gaat het ook 'happen'. Zo help je je baby daarbij:

- Geef de lepel horizontaal in de mond.
- Laat je kleintje het eten er zelf afhappen. Liever niet afstrijken langs het gehemelte dus.

De voordelen: je smulpaapje oefent de mondspieren en bepaalt zelf het eettempo.



TIP:



Vries zelfgemaakte hapjes in.

Bijvoorbeeld in kleine, afsluitbare bakjes of in een afgedekte ijsblokjeshouder.

Dat scheelt je tijd en zo heb je altijd een portie voor je lekkerbek in huis.

MINI HAPJES

In het begin is het genoeg als je je kind een paar theelepeltjes geeft. Het gaat nu puur om het wennen aan nieuwe smaken en het oefenen van het happen van een lepeltje. Borst- of flesvoeding is de eerste 6 maanden nog de belangrijkste voeding voor je kind. Als die kleine hapjes goed gaan, kun je wat meer gaan geven. Je baby geeft zelf wel aan hoeveel het lust. Het schaaltje hoeft dus niet leeg.

Pas als je baby 6 maanden is, gaat het echte maaltijden eten, in grotere hoeveelheden en met meer dan alleen groenten. Dan kunnen langzaam de borst- of flesvoeding worden vervangen. Dit kun je op het consultatiebureau bespreken.

POTJES

Je kunt hapjes natuurlijk zelf maken, maar je hebt misschien niet altijd tijd of de juiste ingrediënten in huis. Gelukkig is er ook volop variatie in potjes te koop.

En verder:

- De groenten worden geselecteerd volgens de richtlijnen voor jonge kinderen.
- De potjes bevatten de goede hoeveelheid groenten; gemiddeld 75 gram.
- Ze zijn makkelijk om mee te nemen.
- Ze zijn snel opgewarmd en te geven.
- De structuur groeit mee met de leeftijd van je kleintje.





Meer lezen over
bijvoeding? Kijk eens op
www.nutriciavorjou.nl

EEN GOED MOMENT OM EEN GROENTEHAPJE TE GEVEN:

- Tussen 2 melkvoedingen door.
- Als je baby niet moe is.
- Als het buikje niet vol meer is van een borst- of flesvoeding.

Een goed tijdstip is bijvoorbeeld in de loop van de ochtend (fruit) en in de loop van de middag (groente).

GRANEN

Vanaf de leeftijd van 4 maanden mag je ook granen, pinda en ei gaan geven. Olvarit Rijstebloem is ideaal als eerste stapje naar vaste voeding. Het is zacht van structuur en licht verteerbaar. Olvarit heeft voor elke stap een pap, waarin de hoeveelheid vezels meegroeit met je kind. Je kunt deze pap bij voorkeur van een bordje geven of eventueel uit een papfles.

5 MAANDEN

ONTWIKKELING

Het bedje, de box en jouw armen zijn niet meer voldoende. Je kind heeft nu wat meer ruimte nodig om lekker te ontdekken. Je baby is vanaf nu ook wat vaker overdag wakker.

EEN BABY VAN 5 MAANDEN:

- 'Kletst' heel wat af.
- Wordt steeds beweeglijker en ontdekt steeds meer.
- Kan echt al spelen, bijvoorbeeld met een rammelaar.

ZO HELP JE BIJ HET ONTWIKKELEN:

Leg een lekker kleed op de grond en laat je baby daar iedere dag even op liggen. Varieer ook de plek waar je het kleed neerlegt. Het is voor je uk leerzaam om de kamer eens van een andere kant te zien. Je kleintje is meer wakker en ligt ook wakker in bed. Dat mag best; je hoeft niet meteen te gaan kijken als je het eerste wakkere geluidje hoort. Vaak kan je uk zichzelf al prima vermaken met geluiden maken of een speeltje. Als je baby écht uit bed wil, merk je dat vanzelf.



NU FAVORIET:

Samen zwemmen, babyyoga, of gymmen. Dat gymmen kan gewoon thuis. Beweeg de beentjes van je kind, draai de armpjes rond, je baby vindt alles leuk en het is ook nog eens goed voor de ontwikkeling. Je kind houdt ook van geluidjes die jij met je stem maakt. Praat eens afwisselend met een hoge en een lage stem, hard en zacht of maak gekke geluiden. En zing liedjes!

SPEELGOED DAT NU HANDIG IS:

Plastic sleutelbos, een rammelaar, speelgoed met ronde makkelijk vast te pakken vormen.



HOE NU VERDER?

- Vanaf 6 maanden combineer je het groentehapje met pasta/rijst/aardappelen en vlees/vis/kip/ei. Kies je voor een vegetarisch menu voor je kind? Dan zijn ei, tahoe en peulvruchten een goed alternatief.
- Geef kleine beetjes pindakaas en ei ook vanaf 4 maanden en blijf dit wekelijks geven.
- Blijf ook borst- of flesvoeding geven, maar dit kan afgebouwd worden als de maaltijden groter worden.
- Bij de lunch kun je een lichtbruine boterham proberen.
- Vanaf 8 maanden werk je met een routine van 3 maaltijden per dag: ontbijt, lunch en een warme maaltijd.
- Vanaf 12 maanden mag je kind in principe met het gezin mee-eten. Maar, je dreumes is dan nog geen kleine volwassene. Probeer zo min mogelijk zout toe te voegen bij de bereiding.
- Maak met het klimmen van de leeftijd, de voeding ook steeds grover. Goed voor de mondmotoriek en de spraakontwikkeling.

WIJ STAAN VOOR JE KLAAR

Natuurlijk blijft Nutricia voor jou er de komende tijd voor jou en je kind. We zijn er voor jullie in de baby- en peutermaanden en onze producten groeien met je uk mee. Zo kun jij de eerste jaren een bijdrage leveren aan een goede gezondheid voor je kind later.

**Benieuwd naar
onze producten?
Je vindt ze op
nutriciavoorjou.nl**

VRAGEN



Heb je (voedings)vragen of wil je een advies van onze enthousiaste voedingskundigen? We staan, ook de komende maanden, voor je klaar met een persoonlijk advies. Je kunt je vraag stellen via email, WhatsApp (+31 6 83 65 11 33) of bel 0800-022 26 26 (gratis, 7 dagen per week, 24 uur per dag). Je vindt ons ook op Facebook, Instagram, Twitter en YouTube.





Dit boekje wordt je aangeboden door **Nutricia Kindervoeding Service**.
Je kunt ons 24/7 bellen via 0800-022 26 26 (gratis).
Of mail via www.nutriciavoorjou.nl of WhatsApp via +31 6 83 65 11 33.