

**NUTRICIA**

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



BOUW  
**SAMEN**  
AAN DE  
TOEKOMST

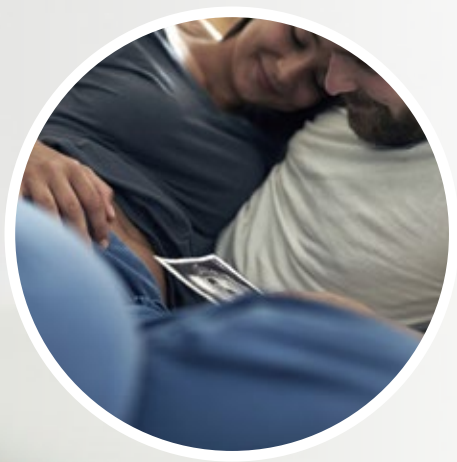


# INHOUD

- 4 - 5 **GEEF JE BABY EEN GOEDE START**
- 6 - 7 **NOG VÓÓR JE ZWANGER BENT**  
Gezonde voeding en leefstijl.
- 8 - 14 **HET 1<sup>E</sup> TRIMESTER VAN JE ZWANGERSCHAP**  
Dit gebeurt er in je buik.  
Dit gebeurt er met jou.  
Gezond eten!
- 15 - 17 **HET 2<sup>E</sup> TRIMESTER VAN JE ZWANGERSCHAP**  
Dit gebeurt er met jou.
- 18 - 19 **HET 3<sup>E</sup> TRIMESTER VAN JE ZWANGERSCHAP**  
Dit gebeurt er in je buik.  
Dit gebeurt er met jou.
- 20 **DE BEVALLING**
- 21 - 29 **JULLIE EERSTE DAGEN SAMEN: DE KRAAMTIJD**  
Borstvoeding als beste start.  
Voordelen voor jou.  
Goed op gang met 5 tips & trics.  
Dit eet jij als je borstvoeding geeft.
- 30 - 33 **WERKEN AAN DE WEERSTAND**  
Darmmicrobiota
- 34 - 38 **1 MAAND**  
Ieder kindje ontwikkelt zich in een eigen tempo.  
Darmkrampjes.
- 39 - 40 **2 MAANDEN**  
Ontwikkeling.
- 41 - 42 **3 MAANDEN**  
Ontwikkeling.
- 43 **WIJ STAAN VOOR JE KLAAR**



# GEEF JE BABY EEN GOEDE START



## BOUW SAMEN AAN DE TOEKOMST!

Een kind krijgen is heel bijzonder, maar ook spannend. Je wilt natuurlijk het beste voor dat kleintje in je buik en dat brengt ook vragen met zich mee. Want hoe geef je je baby een goede start?

Al is je baby nog niet geboren of nog maar net uit je buik, je kunt nu al een bijdrage leveren aan een goede ontwikkeling van je kind voor nu en later. Hoe? Dat lees je in dit boekje. Pak het daarom regelmatig even, blader er door en 'spiek' hoe het ook al weer zit.

Van kinderwens tot zwangerschap en van bevalling tot je kleintje 3 maanden is: in dit boekje vind je meer over de verschillende belangrijke momenten in deze eerste fase, handig verdeeld over de verschillende periodes. Zo kun je makkelijk de juiste periode en de bijbehorende ontwikkeling in het leven van jullie uk erbij pakken.



# NOG VÓÓR JE ZWANGER BENT

## GEZONDE VOEDING EN LEEFSTIJL

Zelfs als je nog niet zwanger bent, zijn een gezonde voeding en leefstijl belangrijk. Niet roken, geen alcohol drinken, een gezond gewicht en een gezonde voeding helpen je om je lichaam goed voor te bereiden op een zwangerschap. Zo geef je je kind al in het prille begin een goede start.

### WIST JE DAT...



- ... Foliumzuur bijdraagt aan de weefselgroei tijdens de zwangerschap en dat ook voor de vorming van de placenta en de groei van je kind foliumzuur nodig is?
- ... De celdeling al vanaf de eerste dag van de bevruchting begint?
- ... Het advies is om elke dag een foliumzuursupplement van 400 microgram te slikken op het moment dat je zwanger wilt worden tot je 10 weken zwanger bent.



## FOLIUMZUUR

Foliumzuur (vitamine B11) is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby, vooral tijdens de eerste weken van de zwangerschap.

Nu kun je natuurlijk niet precies bepalen wanneer je zwangerschap begint. Het is daarom slim om te beginnen met het slikken van foliumzuur zodra je stopt met anticonceptie. Zo heb je voldoende foliumzuur in je lichaam op het moment dat de bevruchting plaatsvindt en de razendsnelle ontwikkeling van je baby start. Na de 10<sup>e</sup> week van je zwangerschap kun je stoppen met extra foliumzuur slikken. Blijf daarnaast wel gezond eten.

### HET FOLIUMZUURADVIES

**Slik dagelijks een supplement met 400 microgram.** Je start hiermee vanaf tenminste 4 weken voor de conceptie (bevruchting) en slikt het supplement tot 8 weken daarna. Omdat gerekend wordt vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie, ben je dan 10 weken zwanger.



# HET 1<sup>E</sup> TRIMESTER VAN JE ZWANGERSCHAP

## DIT GEBEURT ER IN JE BUIK

Hoewel de buitenwereld misschien nog niet weet dat je zwanger bent, gebeurt er in je buik al ontzettend veel! Er ontstaat namelijk een compleet minimensje.

In 12 weken groeit een bevruchte eikel uit tot een foetus. Na deze periode zitten zelfs alle belangrijke organen al op hun plaats! Als eerste ontwikkelen het hartje en de bloedsomloop van je kindje zich.

Ook de hersenen en ruggenmerg worden snel gevormd. Aan het einde van het 1<sup>e</sup> trimester werken de darmen, hersenen en lever, en worden botten en kraakbeen al aangemaakt. Hoewel je minimensje nog echt klein is (ongeveer 7 cm), is het belangrijke begin gemaakt.





Een goede voeding en de juiste supplementen zijn in deze periode heel belangrijk.

### EXTRA BELANGRIJK:

- **Omega 3-vetzuren** zoals DHA (docosahexaeenzuur). Ze ondersteunen de normale hersenontwikkeling van je kind. Deze vetten zitten vooral in vette vis zoals Atlantische zalm, makreel, sardines en forel. Plantaardige bronnen zijn met name lijnzaad(olie), koolzaadolie, walnoten(olie) en omega-3 algenoliecapsules. Probeer 1 keer per week (vette) vis te eten.
- **Foliumzuur.** Belangrijk voor de ontwikkeling van je baby. Slik daarom (minstens) tot 10 weken van de zwangerschap dagelijks 400 microgram foliumzuur.



- **Vitamine D.** Tijdens je zwangerschap is de behoefte aan vitamine D namelijk verhoogd. Daarom wordt geadviseerd gedurende de hele zwangerschap dagelijks 10 microgram vitamine D in de vorm van een supplement te nemen.

## DE EERSTE 1.000 DAGEN



Je geeft je kind niet alleen je genen door, met daarin opgeslagen alle erfelijke eigenschappen. Ook de manier waarop je leeft en je voeding hebben al vanaf het prilleste begin invloed op je baby. Net als de genen zijn ook deze omstandigheden belangrijk voor de latere gezondheid van je kind. Volgens deskundigen zijn de eerste 1.000 dagen na de bevruchting daarbij ontzettend belangrijk, dus de periode in de baarmoeder en de eerste jaren na de geboorte. Zelfs wat jij eet nu je zwanger bent, is dus al van invloed op die uk in je buik. En zelfs op de latere gezondheid van je kleine!

## DIT GEBEURT ER MET JOU

De zwangerschap is een achtbaan van emoties. Blijdschap, spanning, onzekerheid en geluk kunnen elkaar in rap tempo afwisselen. Het is ook niet niks, zo'n kleintje in je buik.

En dan zijn er ook nog de hormonen, die nu door je lijf gieren. Die hormonen kunnen er bovendien voor zorgen dat je ook last krijgt van zwangerschapskwaaltjes zoals misselijkheid, vermoeidheid en obstipatie (verstopping).



### FOTO'S



Leuk om later te hebben en om nu al mee te beginnen: foto's van het voor- en zijaanzicht van je buik bij iedere week of maand.

## WAT KUN JE DOEN ALS JE LAST HEBT VAN MISSELIJKHEID?

- **Probeer vaak op de dag kleine beetjes te eten.** Ook als je je misselijk voelt. Dat kan een beschuit of volkoren cracker zijn, volkoren brood, wat fruit, een schaaltje yoghurt of wat rauwkost.
- **Drink ook regelmatig kleine slokjes.** Zo vul je het vocht dat je eventueel via braken kwijtraakt, weer aan. Daarnaast helpt het om sowieso voldoende (1,5-2 liter) te drinken. Soms is de misselijkheid het gevolg van te weinig vocht in je lichaam.
- **Leg iets te eten op je nachtkastje.** Een voorverpakte cracker bijvoorbeeld of een mandarijntje. Blijf nog even een half uur

liggen nadat je gegeten hebt en sta dan pas op. Of laat je partner een ontbijtje op bed maken.

- **Rust is belangrijk.** Want slaapgebrek en stress kunnen de misselijkheid aanwakkeren. Luister dus goed naar je lichaam en pak zoveel mogelijk je rust.
- **Frisse buitenlucht doet vaak goed.** Maak een wandeling of stap op de fiets.

Niet iedere tip werkt bij iedereen. Probeer gewoon uit wat bij jou past.



## TIPS BIJ VERMOEIDHEID



- Doe een middagdutje.
- Vraag je partner, vrienden of familie je (wat meer) te helpen.
- Zorg voor een gezonde en gevarieerde voeding.
- Laat je ijzergehalte (extra) controleren omdat je je moe kunt voelen als dit te laag is. IJzerrijke voedingsmiddelen zijn vlees, noten, groene bladgroenten en graanproducten.
- Gebruik bij iedere maaltijd een product met vitamine C. Drink bijvoorbeeld een glas vers sinaasappelsap bij je ontbijt en eet een salade of stuk fruit bij je lunch. Vitamine C helpt bij de opname van ijzer.
- Ontspan! Neem bijvoorbeeld een douche, ga in bad liggen of duik in bed met een tijdschrift of boek.
- Frisse lucht kan ook helpen.



## 7 TIPS VOOR EEN GOEDE STOELGANG



- Drink voldoende, liefst 1,5 tot 2 liter vocht per dag.
- Neem bij iedere maaltijd producten met veel vezels. Er zitten veel vezels in groente, fruit, volkoren producten, noten en peulvruchten.
- Sla geen maaltijden over.
- Zorg voor voldoende beweging, het liefst elke dag. Daarmee stimuleer je de darmen.
- Hou je ontlasting niet op en ga als je aandrang voelt.
- Neem de tijd om naar het toilet te gaan.
- Gebruik geen laxemiddelen zonder overleg met je huisarts, gynaecoloog of verloskundige.

## GEZOND ETEN! EN SOMMIGE DINGEN EVEN NIET

Wist je dat wat je nu - tijdens je zwangerschap - eet, belangrijk is voor de groei en ontwikkeling van je baby in jouw baarmoeder? Voedingsstoffen gaan via jou en je placenta naar je baby. Er zijn ook producten die je nu beter even niet kunt eten. We hebben ze voor je op een rijtje gezet:



- **Rauwe eieren of producten waar ze in verwerkt zijn** zoals zelfgemaakte mousse, zelfgemaakte mayonaise en zelfgemaakt ijs. Rauwe eieren kunnen een bron zijn van salmonellabacteriën.
- **(Half)rauw vlees of rauwe of gerookte vis** vanwege een mogelijke listeria- of toxoplasmosesbesmetting. Bewaar producten als filet americain, carpaccio, parma-ham, rosbief, tartaar, salami, ossenworst, niet-doorbakken biefstuk, nieuwe haring, ceviche en gerookte zalm (die je niet verder verhit) dus liever voor na je bevalling.
- **Roofvissen** (ook niet uit blik) zoals zwaardvis, haai en tonijn omdat er relatief veel kwik en dioxines in kunnen zitten.
- **Rauwe schaal- en schelpdieren** zoals oesters.
- **Kaas gemaakt van rauwe melk** (zowel hard als zacht). Op het etiket wordt dit aangeduid met 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'. Voorbeelden zijn boerenbrie, boerenacamembert, Nederlandse boerenkazen en roquefort. Ze kunnen besmet zijn met de listeriabacterie. Goed verhit, bijvoorbeeld over een lasagne mag wel.
- **Rauwe melk.**
- **Rauwe kiemgroenten** zoals taugé en alfalfa (helemaal verhit kan wel).
- **Alcohol.**
- **Gedroogde gojibessen.**
- **Lever**, vanwege de ruime hoeveelheid vitamine A. Eén boterham met leverworst paté of smearworst per dag mag wel.
- **Geen overmatig gebruik van keukenkruiden.**
- **Geen superfoods** zoals chiazaad, gedroogde gojibessen en hennepzaad. Zwangeren zijn extra gevoelig voor mogelijke schadelijke effecten.



## LIEVER NIET TEVEEL

- **Cafeïne.** Maximaal 1 kopje koffie, of 1 glas cola óf 3 glazen thee per dag. Let op energiedrankjes bevatten ook veel cafeïne. Cafeïnevrije koffie of thee zoals rooibosthee mag wel!
- **Vette vis.** Vis en ook vette vis is gezond, maar hou het bij 1 keer per week. Als je meer dan 1 keer per week vette vis eet, kun je te veel dioxines binnenkrijgen.
- **Drop of zoethoutthee,** omdat dit je bloeddruk kan verhogen. Hou het bij maximaal 2-3 dropjes per dag.
- **Gebruik van keukenkruiden.**

## ZWANGERSCHAPSDAGBOEK



Als je graag schrijft is het leuk om een zwangerschapsdagboek bij te houden. Noteer daarin dingen als hoe je het nieuws aan familie en vrienden vertelde, hoe je je voelde, wat je woog, wanneer jullie namen en geboortekaartjes hebben gekozen, wanneer je de eerste trapjes voelde en wanneer je naar de verloskundige ging. Plak er ook dingen in als foto's en echo's, om de herinnering nóg levendiger te maken. Niet zo'n schrijver?

Er zijn ook speciale zwangerschapsboeken te koop waar veel al in voorgedrukt is. Het is dan een kwestie van invullen en er foto's bij plakken.

# HET 2<sup>E</sup> TRIMESTER VAN JE ZWANGERSCHAP

Je kleintje groeit maar door. Het wordt in dit trimester 5 keer zo groot en wel 10 keer zo zwaar! En ook de ontwikkeling gaat als een speer: je uk traint de spieren volop en oefent slikken en zuigen. Bovendien gaan dit trimester de zintuigen werken. Je baby hoort nu bijvoorbeeld jouw stem al! Als jij overdag lekker veel kletst, herkent je kindje straks jouw stem.

Wist je dat gezond en gevarieerd leren eten, eigenlijk al in de baarmoeder begint? Je baby neemt vanaf dit trimester namelijk regelmatig kleine slokjes vruchtwater. Onderzoek heeft uitgewezen dat vruchtwater de smaak en geur van voedingsstoffen uit het eten van de moeder overneemt. Als jij tijdens je zwangerschap bijvoorbeeld vaak wortels eet, zal je baby die smaak straks sneller lekker vinden.

De smaak is immers 'herkenbaar' van de tijd in jouw buik. Maak daar gebruik van: eet lekker gevarieerd. Zo heb je meer kans dat je kind straks meer verschillende smaken herkent en waardeert.



et,  
eden

## FRUITSMOOTHIE VOOR 1 PERSOON



Meng plakjes van een halve banaan, 5 aardbeien en de partjes van 1 gepelde sinaasappel samen met 150 ml yoghurt in een blender tot een stevige drank.

Voeg wat water of yoghurt toe als de smoothie te dik is.



## DIT GEBEURT ER MET JOU

Heerlijk, het 2<sup>e</sup> trimester. Tenminste, voor de meeste vrouwen. De misselijkheid is verdwenen, de vermoeidheid vaak ook en je buik zit nog niet echt in de weg. Toch is het belangrijk om nog steeds naar je lichaam te luisteren. Voel je je bijvoorbeeld moe?

Ga gewoon even op de bank liggen; je hebt er een goede reden voor!

Als je je lekker energiek voelt, heb je misschien ook meer zin om iets meer aandacht aan je voeding te besteden. Verwen jezelf bijvoorbeeld met een lekkere fruitsalade. Ook lekker tussendoor: een smoothie. Klaar in een handomdraai en zo krijg je toch meteen veel vitamines en vezels binnen.



Grijp elke kans om wat meer te bewegen. Wandelen in de bossen, op de fiets boodschappen doen, (zwangerschaps)yoga of rustig wat baantjes trekken in het zwembad. Zo blijft je conditie op peil, en dat komt straks goed van pas als je mag puffen en persen of achter je kruipende baby aan moet.

## COURGETTESOEP VOOR 2 PERSONEN



Verhit ½ eetlepel olijfolie in een pan met dikke bodem en fruit hierin 1 kleine ui en een teentje knoflook. Voeg 500 g in blokjes gesneden courgette toe en bak deze even mee.

Doe een deksel op de pan en smoor het geheel ongeveer 20 minuten. Voeg 750 ml hete bouillon toe en pureer de courgette met een staafmixer.

Voeg vervolgens 2 eetlepels crème fraîche toe. Breng op smaak met vers gemalen peper en strooi er voor het serveren eventueel wat blaadjes verse basilicum over.



# HET 3<sup>E</sup> TRIMESTER VAN JE ZWANGERSCHAP

## DIT GEBEURT ER IN JE BUIK

In deze laatste 3 maanden wordt je kindje ongeveer 1,5 keer zo groot en 4 keer zo zwaar. Geen wonder dat je buik nu echt flink groeit. Deze periode ontwikkelen de hersenen van je baby zich heel snel en ook de zintuigen gaan steeds beter werken.

Je baby kan knipperen met de ogen, hikken, slikken, armen en benen bewegen. Ook kan het zuigen op vingers en het hoofdje dragen. Wat knap!

**Last van maagzuur?  
Slaap met extra kussens  
onder je hoofd of zet het  
hoofdeinde van je bed iets om-  
hoog. Doordat je bovenlichaam zo  
hoger ligt, zorgt de zwaarte-  
kracht ervoor dat je maagzuur  
minder makkelijk omhoog  
komt.**



De groei van de hersenen in deze periode is van invloed op de ontwikkeling van jouw kind op latere leeftijd. Tijdens de laatste 3 maanden

van de zwangerschap en in de eerste 6 maanden na de geboorte groeien de hersenen van de baby het hardst.



DHA draagt bij aan de normale ontwikkeling van de hersenen en het gezichtsvermogen van je baby. DHA (docosahexaeenzuur)

is een omega 3-vetzuur (zie pagina 9) en zit veel in (vette)

vis. Het advies voor jou: probeer elke week vis te eten, het liefst een vette vis zoals zalm, ansjovis, makreel, sardines of forel.

Hou je niet van vis of verkies je een vegetarische bron? Dan kan een supplement met DHA uitkomst bieden.

### DIT GEBEURT ER MET JOU

Nu wordt je buik echt groot. Je baby weegt steeds meer en heeft meer ruimte in je buik nodig. Als jij denkt 'zo is m'n buik op z'n

grootst', blijkt hij toch weer een stukje ronder te kunnen worden. Zo'n bolle buik is prachtig en iets om trots op te zijn. Maar hij kan je nu ook in de weg gaan zitten.

Bewegen gaat wat lastiger en misschien heb je last van – auw! – brandend maagzuur?

### 9 TIPS OM BRANDEND MAAGZUUR TE VERMINDEREN



1. Eet rustig en kauw je eten goed.
2. Neem kleine maaltijden verdeeld over de dag.
3. Eet niet vlak voordat je gaat slapen.
4. Rust voor en na de maaltijd, maar ga na de maaltijd niet meteen liggen.
5. Neem liever geen zware en vette maaltijden.
6. Drink niet teveel cafeïne.
7. Let op met zure citrusvruchten en vruchtensappen.
8. Producten als koolzuurhoudende dranken, chocolade, scherp gekruid eten, kauwgom en pepermunt kunnen klachten geven. Probeer uit wat je wel en niet verdraagt.
9. Eet lekker veel vezels.

# DE BEVALLING

**Je baby is bijna klaar om geboren te worden! Het minimensje in je buik is (ook wat betreft ontwikkeling) klaar om de echte wereld te ontdekken.**

Waarschijnlijk ben je reuze nieuwsgierig en duurt het wachten je eigenlijk te lang. Probeer nog wat afleiding te zoeken. Vraag een vriendin op de thee of doe iets leuks met je partner. Handig: maak soep en andere lekkere gezonde gerechten die je invriest. Zo heb je altijd iets achter de hand voor drukke dagen als jullie kleintje er is.

Ook als de eerste weeën begonnen zijn, kan het nog een tijd duren voor je je baby vast hebt. Is het rond etenstijd? Neem dan een kleine portie van iets dat niet te zwaar op je maag ligt. Tijdens het wegpuffen van de weeën kun je een droge mond krijgen. Dus zet alvast een glas water met een rietje op je nachtkastje. Dan ben jij er helemaal klaar voor!



# 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 zontje of dochtertje aan jouw geur en werken jullie, op een wel heel relaxte manier, aan een hechte band. Knuffel lekker veel want daardoor 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 kindje 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.

**Gaap!  
Voorlopig  
wordt je uk ook  
's nachts  
wakker**



## KRAAMTIJD

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 uk 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

### 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.

### 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.

## 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.

Borstvoeding versterkt de emotionele band tussen jou en je baby

## 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.
- Tip 2: neem iedere keer dat je iets drinkt, 2 glazen in plaats van 1 glas.



## 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 kleintje 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 melkkliertjes 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!
6. Wat ook de reden ook is: blij er niet mee zitten als de borstvoeding moeizaam verloopt. Schakel hulp in, bijvoorbeeld van je verloskundige of een lactatiedeskundige. Zij zijn gespecialiseerd in ondersteuning bij dit soort problemen.

### 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 minimsensje de melkproductie. Vraag en aanbod dus. In de praktijk komt het in het begin meestal neer op 8 tot 12 voedingen per 24 uur.

## 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.

## 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.



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.

## 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 baby 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 uk. Eet daarom het liefst 1 keer per week vette vis.



## 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 baby 8 dagen oud is. Extra vitamine K is niet meer nodig als je kleine 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.

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

# 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

De verzameling van microben 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 goed als er een gunstig evenwicht is, waarbij er meer goede bacteriën dan minder goede bacteriën zijn. Dit is de basis voor een goede weerstand van je kind.

Borstvoeding  
levert de beste start  
voor een goede  
weerstand

**Moedermelk bevat prebiotica, probiotica en postbiotica. Bij de opbouw van een 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 zaadjes 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.





## 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.

Bij een keizersnede en antibiotica is moedermelk extra belangrijk vanwege de bijzondere componenten: prebiotica, probiotica en postbiotica. Vraag advies aan je consultatiebureau.



# 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.



### EEN BABY VAN 1 MAAND:



Beweegt de armpjes en benen evenveel.



Blijft hangen bij optillen onder de oksel.



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



Kan al eventjes ergens naar blijven kijken.



Geeft reacties bij optrekken tot zit.



Reageert op jouw stem.



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

### 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.

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

### NU FAVORIET:

Knuffelen, zachtjes praten en liedjes zingen.

### SPEELGOED DAT NU HANDIG IS:

Zachte muziek, een onbreekbare spiegel.

### DARMKRAMPJES

Het maag-darmkanaal van je baby heeft nog niet zijn optimale functie bereikt. Hierdoor heeft bijna iedere baby in de eerste maanden af en toe last van darmkrampjes.



## (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.



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



### 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.



## 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:



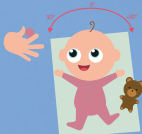
Kan verschillende kleuren, patronen en structuren onderscheiden.



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:

Zing 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!

### EEN BABY VAN 3 MAANDEN:



Kan soms al geluiden maken.



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



Proeft al wat speelgoedjes te pakken.



Kijkt naar eigen handen.



Heeft de handen al af en toe open.

Laat je kindje niet zonder toezicht op commodes, banken en tafels liggen. Je weet maar nooit wanneer jouw kleintje besluit zich voor het eerst om te draaien.

### **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.



# 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](https://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.



NUTRICIA



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](http://www.nutriciavoorjou.nl) of WhatsApp via +31 6 83 65 11 33.