

Voedingsadviezen voor zuigelingen

Het onderstaande schema bevat aanbevelingen voor de voeding van je baby. Je kunt, in overleg met de jeugdverpleegkundige of consultatiebureau-arts, kijken in hoeverre ze voor je baby bruikbaar zijn. *Elk kind heeft zijn/haar eigen groeipatroon en eetgedrag.*

Leeftijd	Hoeveelheid melkvoeding per dag	Bijvoeding
<p><i>Voor borstvoeding geldt: wordt meestal gegeven als de baby er om vraagt. Per voeding één borst goed leeg laten drinken, tweede kant nog voor een paar slokjes aanbieden. Voor kunstvoeding geldt: voeden als de baby om voeding vraagt. De fles hoeft niet per se leeg gedronken te worden. Richtlijn: 150 cc per kilo lichaamsgewicht.</i></p>		
0-3 wk	<p>Borstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek (minimaal 5 keer), meestal 6-8 keer per dag of <p>Kunstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek (minimaal 5 keer), meestal 6-8 keer per dag of <p>Aanvulling</p> <ul style="list-style-type: none"> Bij beide soorten voeding vanaf dag 8 vitamine D, 10 microgram per dag Bij borstvoeding vanaf dag 8 vitamine K 150 microgram per dag 	
3-6 wk	<p>Borstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek (minimaal 5 keer, vanaf een gewicht van 4 kilo) of <p>Kunstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> 5-7 keer poedermelk voor 0-6 maanden <p>Aanvulling</p> <ul style="list-style-type: none"> Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag Bij borstvoeding vitamine K, 150 microgram per dag 	
6-12 wk	<p>Borstvoeding Op verzoek (minimaal 5 keer) of</p> <p>Kunstvoeding 4-6 keer poedermelk voor 0-6 m</p> <p>Aanvulling</p> <ul style="list-style-type: none"> Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag Bij borstvoeding vitamine K, 150 microgram per dag 	
na 3 mnd	<p>Borstvoeding Op verzoek (minimaal 4 keer) of</p> <p>Kunstvoeding 4-6 keer poedermelk voor 0-6 m</p> <p>Aanvulling: Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag</p>	
na 4 mnd	<p>Borstvoeding Op verzoek (minimaal 4 keer) of</p> <p>Kunstvoeding 4-6 keer poedermelk voor 0-6 m</p> <p>Aanvulling: Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag</p>	<p>Starten met oefenhapjes: een groente- of fruithapje, of pap met een lepel, kleine stukjes brood zonder korst, een beetje aardappel of rijst of een lepeltje fijngemalen vlees of vis.</p> <p>1 a 2 keer per dag 3 tot 4 kleine lepeltjes.</p> <p>Voor kinderen met licht/matig eczeem wordt aanbevolen voorzichtig met pinda en ei te beginnen. Vraag hiernaar aan je jeugdverpleegkundige.</p>
na 5 mnd	<p>Borstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek (minimaal 4 keer) of Kunstvoeding 4-6 keer poedermelk voor 0-6 maanden <p>Aanvulling: Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag</p>	<p>Zie bijvoeding na 4 maanden</p> <ul style="list-style-type: none"> evt. groentehapje (1-2 eetlepels) evt. fruit (1-2 eetlepels) fijngeprakt vlees, vis, kip, ei of vervanging van vlees (gebruik margarine voor bereiding) aardappels, rijst of pasta (zonder zout) stukjes (bruin)brood zonder korst

Ift	Hoeveelheid melkvoeding per dag	Bijvoeding
na 6 mnd	<p>Borstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek (minimaal 4 keer) of <p>Kunstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-6 keer opvolgmelk (eventueel 1 of 2 voedingen verdikken met rijstbloem of tarwebloem) <p>Aanvulling: Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag</p>	<p>Voorbeeld dagmenu:</p> <p>Ontbijt: borstvoeding of 1 eventueel een bordje pap met granen -Tussendoor: fruithapje(vers) met eventueel iets te drinken, bij voorkeur water</p> <p>Lunch: borstvoeding -Tussendoor: borstvoeding</p> <p>Warme maaltijd: 1-2 eetlepels fijngemaakte gekookte groente. 1-2 eetlepels fijngemaakte aardappelen, rijst of pasta met 1 eetlepel gemalen vlees, kip, vis of ei en 1 theelepel olie of margarine. -Voor het slapen gaan : borstvoeding</p>
na 7 mnd	<p>Borstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek of <p>Kunstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> 4-6 keer opvolgmelk (beker proberen) (eventueel 1 of 2 voedingen verdikken met rijstbloem of tarwebloem) <p>Aanvulling: Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag</p>	<p>Voorbeeld dagmenu:</p> <p>Ontbijt: borstvoeding of eventueel een bordje pap met granen met een lepel. Tussendoor: fruithapje (vers) met eventueel iets te drinken, bij voorkeur water of slappe thee(uit een beker)</p> <p>Lunch: borstvoeding en ½ - 1 lichtbruine boterham met korst, besmeerd met margarine en beleg (zie beleg) Tussendoor: borstvoeding of bekertje water of slappe thee met stukje rijstewafel, soepstengel, crackertje, of stukje brood. (eventueel biscuit)</p> <p>Warme maaltijd: 2-3 eetlepels fijngemaakte gekookte groente. 1-2 eetlepels fijngemaakte aardappelen, rijst of pasta, couscous of (gemalen) peulvruchten 1 eetlepel gemalen vlees, kip, vis, ei of tahoe en 1 theelepel olie of vloeibare margarine (of uit een kuipje) -Voor het slapen gaan: borstvoeding</p>
na 8 mnd	<p>Borstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> Op verzoek of <p>Kunstvoeding</p> <ul style="list-style-type: none"> 2-4 keer opvolgmelk <p>Aanvulling: Bij beide soorten voeding vitamine D, 10 microgram per dag</p>	<p>Voorbeeld dagmenu:</p> <p>ontbijt</p> <ul style="list-style-type: none"> bordje pap van de opvolg- of moedermelk met tarwebloem of brood met een beker opvolg- of moedermelk <p>lunch</p> <ul style="list-style-type: none"> bruin brood naar behoefte, besmeerd met margarine en belegd met bijvoorbeeld jonge kaas, tomaat of fruit. Smeerkaas en smeerworst maximaal 1 boterham per week moedermelk of beker opvolgmelk <p>warme maaltijd</p> <ul style="list-style-type: none"> groente + aardappels/rijst/pasta + 1 eetlepel vlees/kip/vis/ei of vervanging van vlees (margarine voor bereiding) eventueel magere yoghurt als toetje <p>tussendoor</p> <ul style="list-style-type: none"> fruit(sap) rijstewafel, soepstengel water, thee, zonder suiker met halfvolle melk, in (tuit)beker

Zie voor uitgebreide informatie over 'De eerste hapjes' <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eerste-hapjes/de-oefenhapjes-4-tot-8-maanden.aspx> en <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Eerste%20hapjes/A4%20oefenhapjes%20pdf.pdf>