

Rust en regelmaat

Jonge kinderen voelen zich prettig in een rustige omgeving. Ook is het belangrijk om alles zo veel mogelijk in dezelfde volgorde te doen (regelmaat), bijvoorbeeld:

- Wakker worden
- Luiers verschonen
- Contact maken met ouders
- Spelen in box of op speelkleed
- Naar bed

Je kind krijgt de fles als het daarom vraagt. Maar geef niet bij elk huiltje meteen de fles. Let goed op de signalen die je kind geeft.

Beweging

Eten is belangrijk, maar ook beweging is belangrijk om gezond op te groeien. Je kind leert door te bewegen en te spelen zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is een voorbereiding op omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen.

Beweegtips:

- Leg je kind elke dag even op zijn buik. Als je kind op zijn buik ligt, leert het te zitten en te kruipen.
- Verander na een tijdje van plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo geef je je kind weer andere mogelijkheden om te spelen.
- Geef je kind één speeltje in de box, zodat het lekker vrij kan bewegen.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.

Meer informatie

Voor vragen over gezond eten en drinken voor je kind kun je terecht bij je consultatiebureau.

Voor vragen over gezond eten en drinken kun je ook terecht bij het Voedingscentrum (070 306 88 88). Of kijk op internet: www.voedingscentrum.nl.

Meer lezen? Bestel dan de uitgave 'Goed eten en bewegen voor baby en peuter'. Kijk voor meer informatie hierover op www.voedingscentrum.nl.

Informatieblad

Flesvoeding

In het eerste jaar geef je je kind nog geen 'gewone' melk (koemelk), maar borstvoeding. Als je geen borstvoeding geeft, dan geef je de fles.

In deze folder vind je een antwoord op vragen als: Hoeveel melk doe je in de fles? Wanneer geef je een voeding? Hoe maak je een fles klaar?

Wanneer geef je je kind een voeding?

Geef je kind een voeding wanneer het hier om vraagt. Ieder kind heeft weer een eigen ritme. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Maar er zijn kinderen die minder vaak drinken, en andere drinken juist iets vaker.

Als je kind niet meer wil drinken, ga het dan niet opdringen. Het flesje hoeft niet leeg.

Welk merk?

Je kunt verschillende merken flesvoeding in de winkel krijgen. Alle gezonde stoffen (voedingsstoffen) die je kind nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding'. Of je 'volledige zuigelingenvoeding' koopt, kun je zien op de verpakking. Gebruik je een bepaald type flesvoeding en wil je een andere gaan gebruiken? Overleg dan eerst met je consultatiebureau. Het is niet verstandig om zomaar andere flesvoeding te geven.

Hoeveel melk doe je in de fles?

Op de verpakking van de flesvoeding kun je lezen hoeveel (afgestreken maatschepjes) poeder en water je moet gebruiken. Die hoeveelheid heeft te maken met het gewicht van je kind. Je kind heeft per dag ongeveer 150 ml vocht per kilo van zijn gewicht nodig. Dus voor een kind van 5 kilo is dat ongeveer 5 x 150 ml = 750 ml vocht.

Je weet zeker dat je kind voldoende drinkt als:

- Je kind levendig is.
- Je kind minimaal 4 zware plasluiers per dag heeft.
- Je kind goed groeit (volgens de groeicurve van het consultatiebureau).

Extra vitamines?

Je hoeft je kind geen extra vitamine D en K te geven als je flesvoeding geeft. De fabrikant heeft deze vitamines al in de melkpoeder gestopt.

Hoe maak je de fles klaar?

Je moet de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaarmaken. Als je dat niet doet, zou je kind ziek kunnen worden.

Hieronder staat stap voor stap hoe je de fles goed klaarmaakt:

- Was je handen.
- Zorg dat de plek waar je de fles klaarmaakt schoon is.
- Zorg dat de fles schoon is.
- Lees op de verpakking van de flesvoeding hoe je het moet klaarmaken en verwarmen (zie ook hieronder).
- Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. Het water in Nederland is zo veilig dat je het water niet eerst hoeft te koken.
- Probeer altijd op de binnenkant van je pols of de klaargemaakte melk niet te warm is.
- Geef de fles meteen aan je kind als de temperatuur goed is.
- Laat je kind niet langer dan een halfuur drinken. Gooi de melk weg die over is.
- Spoel direct na het drinken de fles en speen om met koud water.
- Was de fles en speen na elke voeding in een afwasmachine op minimaal 55°C. Of maak in heet sop de fles en speen goed schoon met een flessenborstel.
- Zet de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek te drogen.

Kun je flesvoeding van tevoren klaarmaken?

Als het moet, kun je een of twee flessen al eerder klaarmaken. Je moet ze dan wel meteen na het klaarmaken in de koelkast zetten. En de temperatuur in de koelkast moet lager zijn dan 4°C. De klaargemaakte flesvoeding kun je niet meer dan 8 uur in de koelkast bewaren.

Hoe maak je flesvoeding onderweg?

Als je op reis gaat, kun je de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles meenemen. Eventueel kun je ook warm water meenemen in een thermosfles. Zo kun je overal gemakkelijk een fles klaarmaken en geven.

Hoe verwarm je de fles?

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen: au bain marie (dat is in een pannetje met warm water), in een flessenwarmer of in de magnetron. De flesvoeding mag niet warmer worden dan 30-35°C (drinktemperatuur).

Als je de fles in een magnetron verwarmt, kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen. Maar de inhoud kan al heet zijn. Daarom moet je de fles altijd even schudden om de warmte van de melk goed te verdelen.

Hoe lang moet je de fles in de magnetron verwarmen?

- Een fles van 100 ml ongeveer 30 seconden op 600 Watt
- Een fles van 150 ml ongeveer 45 seconden op 600 Watt
- Een fles van 200 ml ongeveer 60 seconden op 600 Watt

Hoe geef je de fles?

Als je de fles geeft, is het belangrijk om je kind veel aandacht te geven. Voor je kind is ook lichamelijk contact belangrijk. Neem je kind daarom bij je op schoot. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven. Bijvoorbeeld alleen jij en andere verzorgers. Je kind leert jou dan goed kennen en raakt aan je gewend.

Hier nog andere tips bij het geven van de fles:

- Zorg dat de speen vol blijft met melk. Anders krijgt je kind veel lucht binnen.
- Eindig met de fles geven als je kind niet meer wil. Als je vaak te veel melk geeft zonder dat je kind wil, kan je kind te zwaar worden (overgewicht krijgen).
- Sommige kinderen spugen bij het drinken uit de fles. Als ze vrolijk zijn bij het spugen, is er niks aan de hand. Je hoeft dan niet te proberen om het spugen te voorkomen.
- Let op welke speen je gebruikt. Als je kind snel drinkt, dan kun je een speen met één klein gaatje geven. Zo verslikt het zich niet. Een speen met twee gaten kan juist voor een langzame drinker fijn zijn.

Wanneer ga je minder flesvoeding geven?

Als je kind ouder wordt, heeft het steeds minder melkvoedingen nodig. Vanaf 6 maanden heeft je kind bijvoeding nodig. Je kind begint dan met ander eten en drinken dan melk. Meer hierover kun je lezen op het 'informatieblad bijvoeding'.