

# Welke voeding voor je baby?

Jij & je  
zwangerschap

Moedermelk is de meest natuurlijke voeding voor je baby. De melk is volledig afgestemd op de behoefte van je baby. Het bevat stoffen die beschermen tegen infecties en ziekten. Borstvoeding geven is ook gezond voor jou. Vrouwen die geen borstvoeding hebben gegeven, hebben bijvoorbeeld een grotere kans op bepaalde ziektes. Het advies is om minimaal 6 maanden borstvoeding te geven. Je bepaalt uiteraard zelf hoe lang jij dit doet: elke hoeveelheid moedermelk die je baby krijgt, telt!



## Moedermelk

Al tijdens je zwangerschap bereidt je lichaam zich voor op het geven van borstvoeding. Na de geboorte is moedermelk direct beschikbaar, in de juiste samenstelling en hoeveelheid. Je baby geeft zelf aan wanneer en hoeveel voeding hij nodig heeft.

Het lichaamscontact tijdens de borstvoeding geeft je kind een gevoel van veiligheid, geborgenheid en vertrouwen. Dit stimuleert de (hersens)ontwikkeling van je baby. Het geven van borstvoeding bindt jullie op een unieke manier.



Baby's hebben aangeboren reflexen, waardoor ze direct aan de borst kunnen drinken. Na de geboorte is het even zoeken naar de prettigste manier om borstvoeding te geven. Door verschillende voedingshoudingen te proberen, merk je wat voor jullie fijn is. Je krijgt hierbij hulp van je kraamverzorgende en verloskundige. Lukt het (even) niet om je baby met de borst te voeden? Dan kun je melk afkolven. Als dit niet gaat, kun je je baby (tijdelijk) (bij)voeden met donormelk of poedermelk.

Je baby wordt zowel overdag als in de nacht regelmatig wakker om te drinken. Gelukkig is borstvoeding altijd beschikbaar en op de juiste temperatuur (en ook nog eens gratis). Sommige baby's gaan minder vaak drinken als ze ouder worden. Andere baby's blijven kleine beetjes drinken. Iedere baby is uniek en weet precies hoeveel hij nodig heeft.



kers  
dag 1



walnoot  
dag 3



abrikoos  
1 week




ei  
1 maand

maaginhoud van je baby

Je kunt je voorbereiden op het geven van borstvoeding, bijvoorbeeld door het bezoeken van een specifieke voorlichtingsavond. Goed aanleggen voorkomt veel problemen en bepaalt in grote mate het slagen van borstvoeding geven. Het kost soms tijd en oefening om dit onder de knie te krijgen. Een borstvoedingsspecialist (lactatiekundige) kan je hierbij helpen. Het helpt ook als je steun van je partner en je omgeving krijgt.

Tips nodig over  
aanleggen,  
voedingshoudingen en  
voeden op verzoek?  
Je kunt altijd terecht  
bij je verloskundige of  
kraamverzorgende. Op  
[deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl) vind  
je meer informatie.

Uitgebreide informatie vind je op [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

 de Verloskundige is een initiatief van de KNOV, beroepsorganisatie van verloskundigen.

 Kenniscentrum Kraamzorg

  
de Verloskundige

# Welke voeding voor je baby?

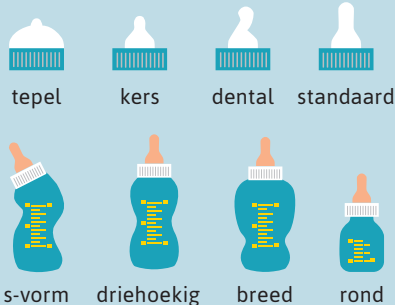
Jij & je zwangerschap

Poedermelk (ook wel: flesvoeding of kunstmatige zuigelingenvoeding) wordt gemaakt van dierlijke en plantaardige stoffen. In poedermelk zitten alle benodigde voedingsstoffen. Deze stoffen beschermen je baby niet tegen infecties en ziekten.



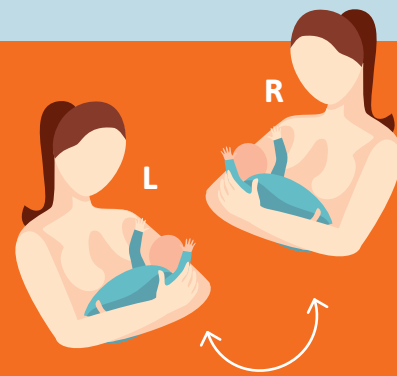
## Poedermelk

Standaard zuigelingenvoeding '0-6 maanden' kun je meteen vanaf de geboorte geven. Er zijn veel verschillende merken en soorten poedermelk te koop. Alle merken in Nederland moeten voldoen aan strenge kwaliteitseisen. Het maakt niet uit welk merk je kiest. De hoeveelheid poedermelk die je baby per 24 uur mag krijgen, bepaal je in overleg met je kraamverzorgende en verloskundige. Je baby geeft vervolgens zelf aan hoe vaak en hoeveel melk per keer hij wil drinken.



Voor de bereiding van de voeding is het van belang hygiënisch te werken. Er zijn verschillende vormen flessen en spenen te koop om je baby mee te voeden. Ook de materialen van de flessen en spenen kunnen verschillen. Welk soort fles en speen het beste bij je baby past, kun je uitproberen. De kraamverzorgende kan je hierbij helpen.

Baby's hebben tijdens flesvoeding behoefte aan lichamelijk contact. Maak daarom van de flesvoedingen, zowel dag als nacht, een momentje samen. Neem je baby in je armen en wissel het voeden op je linker- en rechterarm af. Knuffel je baby veel en zorg voor zoveel mogelijk huid-op-huidcontact. Dit stimuleert de (hersens) ontwikkeling van je baby.



Om je kind goed aan jou en je partner te laten hechten, is het verstandig dat jullie de eerste weken zelf de fles geven. Dit voorkomt ook overprikkeling bij de baby. Let tijdens het voeden goed op of je kind rustig drinkt. Verslikken en knoeien zijn vaak tekenen dat de melkstroom te hard gaat. Door een andere manier van flesvoeden en/of een andere speen kun je dit proberen op te lossen.

Tips nodig over het geven van de fles of over poedermelk? Je kunt terecht bij je verloskundige of kraamverzorgende. Op [deverlokundige.nl](http://deverlokundige.nl) vind je ook meer informatie.

Uitgebreide informatie vind je op [www.deverlokundige.nl](http://www.deverlokundige.nl)