

## Voedingsadviezen voor zuigelingen

In het schema hieronder staan aanbevelingen voor de voeding van je baby. Je kunt, in overleg met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van het consultatiebureau, kijken hoe je dit kunt toepassen bij je baby. *Elk kind heeft zijn/haar eigen groeipatroon en eetgedrag.*

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

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

Kijk voor meer informatie over 'de eerste hapjes' op [www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik)