

Wat eet je baby?

Borst of fles

Moedermelk voorziet in voedingsstoffen, levende beschermingsfactoren en groeistimulators. De samenstelling verandert samen met de groei van de zuigeling. Zes maanden borstvoeding helpt uw baby al een flink eind op de goede weg.

Flesvoeding is een alternatief als borstvoeding niet mogelijk is. De baby krijgt dan een aangepaste startvoeding tot 4 à 6 maanden, nadien een opvolgvoeding en vanaf 18 maanden een groeimelk of volle melk. Gebruik steeds flessenwater "geschikt voor babyvoeding".

Probleempjes

Reflux

Soms geeft de baby teveel terug. Je kan dit verbeteren door maatregelen die de luchtinname verminderen:

- een kleinere speenopening
- inlassen van een pauze
- laten boeren
- de baby rechtop houden in de binnenzijde van de elleboog
- op aanwijzing van de kinderarts kiezen voor AR-melk (AntiReflux) of zelf indikken met Johannesbroodpitmeel (Nutriton®)

Allergie voor koemelk

Hierbij komen te grote eiwitmoleculen in de bloedbaan. De eigen afweer reageert daarop wat leidt tot jeuk, eczeem, braken en eetlustverlies. Je schakelt dan beter over op HA-melk (HypoAllergeen). Hierin zijn de melkeiwitten gesplitst.

Overgevoeligheid voor lactose

De afbraak van lactose of melksuiker is onvolledig of traag. Krampen en zuurruikende ontlasting is kenmerkend. Alternatieven zijn in dit geval sojamelk of andere lactose-vrije melken.

Overleg eerst met je (kinder)arts of apotheker voor je van melktype verandert!

Pre- en Probioticum

Moedermelk bevat veel onverteerbare suikers die de groei van noodzakelijke micro-organismen in de darm stimuleren. Die suikers helpen het afweersysteem ziekmakende kiemen te verdringen. Daarom worden deze prebiotische vezels nu ook aan melkpoeders toegevoegd. Daarnaast bevatten de pappen tegenwoordig ook de nuttige Bifidus-en Lactobacillen, probiotica genoemd.

Groentjes en fruit

Tussen 4 en 6 maanden kan je starten met groente- en fruitpapjes. Begin met kleine porties om je kindje aan de smaak te leren wennen. Kip, vlees en vis volgen dan op 6-7 maanden, eieren op een jaar. Zout of suiker toevoegen hoeft niet, een klontje boter of wat olie mag wel.

Vraag meer informatie aan uw Braxburgapotheker.