

# Eet baby alles?

Moedermelk voorziet in voedingsstoffen, levende beschermingsfactoren en groei-stimulansen. Ze verandert samen met de groei van de zuigeling.



## Borst of fles

Is de moeder gezond en is het praktisch haalbaar, dan voldoet moedermelk de eerste zes maanden.

Bij flesvoeding kunnen vader en moeder de taken verdelen. Na de geschikte startvoeding (tot vier à zes maanden) gaan ze verder met opvolgvoeding.

Is het verteringsstelsel wat traag dan raadt de kinderarts een dieet- of bijzondere voeding aan. Rond achttien maanden wordt 'groeimelk' interessant. Vanaf drie jaar is volle melk nodig. De peuter gebruikt het vet om te groeien en te stoeien.

## Praktisch

- Flessenwater met een etiket 'Geschikt voor babyvoeding' is te verkiezen boven leidingwater dat soms nitraten bevat.
- Melk opwarmen in de microgolfoven mag. Schud de fles en test de temperatuur op je pols.
- Verander niet op eigen houtje de hoeveelheid of het type melkpoeder.

## Verrassingen

### Spugen of reflux

Is méér dan een slokje teruggevloede melk.

### Beperk luchtinname door:

- een kleinere speenopening.
- het inlassen van pauzes (om de 40 ml bijvoorbeeld).
- te laten opboeren.
- de baby rechtop te houden in de binnenzijde van de elleboog.
- op aanwijzing van de kinderarts te kiezen voor verdikte of AR-melk (AntiReflux) of na de voeding een koffielepel Gaviscon® suspensie toe te dienen.

### Overgevoeligheid voor melksuiker

De afbraak van lactose of melksuiker is onvolledig of traag. Gisting in de darm, krampen en zuurriekende ontlasting zijn kenmerkend. Sojavoeding is een plantaardig en veilig alternatief.

### Allergie voor melkeiwit

Dit komt nogal eens voor wanneer familieleden lijden aan astma of hooikoorts.

Te grote eiwitmoleculen raken in de bloedbaan. Jeuk, eczeem, braken en eetlustverlies vragen om een oplossing.

Melkeiwitten worden daarom in fabrieken gesplitst. Op de verpakking vind je de letters HA (Hypo Allergeen). Deze voeding is ideaal gedurende de eerste zes maanden.





### Coeliakie of glutenintolerantie

Gluten is een eiwitmengsel in granen (tarwe, rogge, spelt, gerst,...).

Door een aangeboren tekort van enzymen blijft dit onverteerd en ontsteekt de dunne darm. Opgezette buik, vette ontlasting, bloedarmoede en groeivertraging zijn de gevolgen.

Het is veiliger bij zuigelingen tot zes maanden niet te experimenteren met glutenrijke voeding.

Naast de vele bijzondere voedingen vind je in de apotheek glutenvrije babyvoeding op basis van rijst en maïs.

### **Moedermelk blijft het voorbeeld**

Moedermelk bevat veel soorten onverteerbare suikers. Die activeren de groei van noodzakelijke micro-organismen in de darmen. Ziek makende kiemen gaan op de loop en het afweersysteem kript op. De melkindustrie mag sinds 2001 dergelijke suikers of 'prebiotische vezels' aan baby melk toevoegen. Beloftevol is het verrijken van

melk met 'probiotica' zoals Bifidus- en Lactobacillus soorten. Deze levende micro-organismen zouden de hevigheid en de duur van koorts en diarree verminderen (zie ook Geneesmiddelenwijzer nr 53: Al een pro- of prebioticum geproefd?).

### **Potjes**

Tussen vier en zes maanden komen 'potjes' of zelf bereide fruitpapjes aan de beurt. Rond zes, zeven maanden volgen kip, vlees en vis. Met eieren begin je vanaf één jaar. Wen het kind aan een nieuwe smaak met kleine hapjes. Reageer niet overbezorgd bij een eerste weigering. Probeer het opnieuw, later, bij grote honger.

Voeg geen suiker of zout toe. Een lepelkje tafelolie of een klontje boter mag wel.

### **De gezonde baby en een lastige vertering**

#### **Denk aan:**

- Venkelpreparaten bij winderigheid en onrustige slaap.
- Johannesbroodpitmeel bij de voeding in geval van spugen of verstopping (Nutriton®).
- Een oplossing van suikers en zout in geval van ernstige diarree, koorts met braken of uitdroging (ORS). Ook hier is de apotheker een goede raadgever.

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Lichte geheugenstoornissen**

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
Kava D/2008/3286/06

Redactie en realisatie:  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen