



Borstvoeding gunstig voor moeder en kind

Tijdens de borstvoedingsperiode ligt de energiebehoefte van de mama nog hoger dan tijdens de zwangerschap en vraagt om een aangepast voedingspatroon en levensstijl.

Waarom kiezen voor borstvoeding

- Bevat diverse afweer ondersteunende cellen en stoffen en beschermen jou baby tegen infecties
- Is licht verteerbaar en de voedingsstoffen worden beter opgenomen dan uit flesvoeding
- Rijker aan gezonde vetten dan flesvoeding. Deze vetten spelen een belangrijke rol bij o.a. de ontwikkeling van de hersenen, ogen, het zenuwstelsel en het afweersysteem
- De samenstelling van moedermelk wordt per moment van de dag aangepast aan de behoefte van jouw kindje
- Het stimuleert de ontwikkeling van de smaak, motoriek, kaak- en kauwfuncties. Zo is de smaak van borstvoeding afhankelijk van wat u hebt gegeten en daarmee elk moment anders
- Stimuleert de emotionele binding tussen jou en jouw baby
- De kinderen hebben op latere leeftijd een lager risico op diverse gezondheidsproblemen
- Draagt bij aan een gezonde ontwikkeling van de darmen en darmflora
- Is rijk aan groeifactoren en grondstoffen voor de celdeling, opbouw van het darmslijmvlies en de gezonde darmflora
- Bevat diverse hormonen die een rol spelen in o.a. de stofwisseling, immuunsysteem, bloedvaten, zenuwstelsel, stressregulatie en bloedaanmaak

Aanvulling voor de moeder

- Voldoende vitamine D
- Voldoende essentiële vetzuren zoals omega 3 vetzuren
- Voldoende eiwitten die extra kunnen worden toegevoegd door bijvoorbeeld plantaardige proteïnen van rijst

Aan jouw arts kan je vragen jouw vitamine D spiegel te laten bepalen. Een optimale waarde vitamine D is 80 nanomol per liter. Naast vitamine D heeft men soms ook nood aan extra voedingsstoffen afhankelijk van jouw persoonlijke gesteldheid. **Voedingstips:** zie document 'Enkele belangrijke factoren voor een goede basisverzorging'

Waarom en wanneer kiezen voor een probiotica

De darmen hebben een belangrijk functie voor de opbouw van het immuunsysteem en het bevorderen van de spijsvertering. Probiotica zijn voedingssupplementen met gezonde darmbacteriën. Gezonde darmbacteriën spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het afweersysteem van jouw baby. Probiotica helpt bij het voorkomen van darmklachten, infecties en allergieën. Na de geboorte ontwikkelt het kind een gezonde sterke darmflora. De ontwikkeling kan worden verstoord door keizersnede of te vroeg geboren, bij gebruik van antibiotica en bij reeds een onevenwichtige vaginale en/of darmflora tijdens de zwangerschap. Hierbij kan het zinvol zijn om jouw baby probiotica te geven. laat je hierbij steeds begeleiden door een deskundige.