

Van borst naar vaste voeding

17 maart 2022
Dr. Rolinde Demeyer

1

Wanneer start je best met vaste voeding?

POLL

- 4 maanden
- Tussen 4 en 6 maanden
- 6 maanden
- Anders



2

Wat zegt de wetenschap?

- Voedingsstoffen
- Groei
- Gluten
- Pinda-allergie

“Start niet voor 4 maanden, en niet later dan 6 maanden”



3

Kijken naar je baby



4

Kijken naar je baby

- Stevig zitten
- Interesse in voeding
- Hoofd-rompstabiliteit



5

Overwegingen voor het moment van starten

- Leeftijd van de baby
- Risico op pinda-allergie
- Voedingsstoffen en leren kennen van smaken
- Hoe voelt het voor ouder en baby?



6



7

Poll

Vaste voeding is minder energierijk dan moedermelk

- Waar
- Niet waar
- Anders

Op de GROEI

8



9

Energierijke voeding voor baby's




Bron figuur: Eet als een expert - mini

10

Welke voeding hebben baby's nodig?

Ijzerrijke voeding

Bron figuur: Eet als een expert - mini



11

In de praktijk


Bron figuur: Eet als een expert - mini



12


In de praktijk: papjes of stukjes

Bron figuur: Eet als een expert - mini




13

De eerste papjes



14

De eerste stukjes



15

Hoeveel vaste voeding?

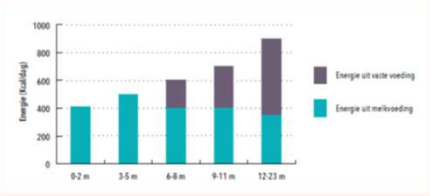
- Baby voelt zelf aan hoeveel eten hij nodig heeft

Bron figuur: Eet als een expert - mini




16

Meer dan de helft van de energie komt uit melk



Leeftijd (m)	Energie uit melkvoeding (kcal/dag)	Energie uit vaste voeding (kcal/dag)
0-2 m	~400	0
3-5 m	~500	0
6-8 m	~450	~150
9-11 m	~450	~300
12-23 m	~400	~500

Bron: WHO




17

Borstvoeding voor of na de maaltijd?

Poll

- Eerst borstvoeding, dan vaste voeding
- Eerst vaste voeding, dan borstvoeding
- Anders



18

Wat wanneer eten? Een voorbeeld

Jasmin 7 maanden	
7u	Wakker
8u	Borstvoeding
9u30	Slapen
11u30	Groentepap
12u30	Borstvoeding
13u30	Slapen
16u30	Fruitpap
18u	Borstvoeding
20u	Slapen
23u	Borstvoeding
4u	Borstvoeding



19

Mama van Ella (6 maanden):

“Thuis staat ze op tussen 6u en 9u, daar kan dus echt veel verschil tussen zitten. Ze krijgt borstvoeding elke 2u. En dan rond de middag als wij aan tafel zitten krijgt zij ook patatjes en groentjes. Als we s avonds eten krijgt ze fruit en wat brood. De stukjes zijn nog geen hoofdmaaltijd. Ik laat er dus geen borstvoeding voor weg voorlopig.”



20

Wat wanneer eten?

- Er is niet één ritme dat voor alle baby's werkt
- Laat het ritme werken voor het gezin ipv andersom
- Minstens 1, liefst 2x per dag vaste voeding aanbieden na 6 maanden



21