



Gepubliceerd op *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.be>)

Start > Moedermelk : Hét meest volwaardige voedingsmiddel voor je baby

Deel dit Artikel

X



Moedermelk : Hét meest volwaardige voedingsmiddel voor je baby

Moedermelk heeft alleen maar voordelen en beantwoordt perfect aan de voedingsbehoeften van je pasgeboren baby. Bovendien wordt de samenstelling ervan automatisch aangepast naarmate je baby groeit ... Het beste maak je dus zelf!

<https://www.nestlebaby.be/nl/moedermelk-volwaardige-voedingsmiddel> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Moedermelk : Hét meest volwaardige voedingsmiddel voor je baby

Moedermelk heeft alleen maar voordelen en beantwoordt perfect aan de voedingsbehoeften van je pasgeboren baby. Bovendien wordt de samenstelling ervan automatisch aangepast naarmate je baby groeit ... Het beste maak je dus zelf!

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Als je jouw baby [borstvoeding](#) ^[6] geeft, verloopt dat volgens de formule "voorgerecht-hoofdgerecht-nagerecht". Dit beantwoordt perfect aan de intense ontwikkeling van de eerste weken. Moedermelk past zich vanaf de geboorte in realtime aan je baby's ontwikkeling aan. Zo is de melk van vrouwen die vroeger dan voorzien bevallen rijker aan essentiële vetzuren, om te voldoen aan de behoeften voor verdere ontwikkeling van de hersenen van prematuurtjes.

De drie fasen

Naarmate de dagen en weken vorderen, verandert de samenstelling van je [melk](#) ^[7].

- **De eerste dagen:** vanaf de geboorte krijgt je baby een dikke, gele melk die gemakkelijk te verteren is. Dit is het **colostrum** en wordt aangemaakt vanaf het tweede trimester van de zwangerschap. Deze vloeistof is rijk aan eiwitten en antilichamen, en is ideaal voor pasgeborenen. Het helpt je baby ook om de eerste ontlasting (of meconium) te passeren. Je mag dit zo vroeg mogelijk aan je baby geven. Maak je niet ongerust over de kleine hoeveelheden (tussen 20 tot 40 ml per drinkbeurt), ze volstaan voor de behoeften van je pasgeboren kindje.
- 3de/14de dag: het colostrum wordt "**overgangsmelk**". Deze melk is
- vloeibaar met een oranje tintje, en bevat nu minder eiwitten en meer lactose (suiker), vetten en calcium. In deze fase komt de melkproductie op gang en produceer je grotere hoeveelheden. Waaraan herken je dit? **Je borsten voelen warmer, gezwollen** en zwaarder aan. Tip: hoe vaker je je baby aan de borst legt, hoe meer melk je produceert.
- Aan het einde van de 2de week wordt je melk "**volwaardig**".
- Deze melk is witblauw en dun, en bevat alles wat je baby nodig heeft om te groeien: water, eiwitten, koolhydraten (waaronder 90% lactose), vetten (waaronder essentiële vetzuren die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de hersenen), minerale zouten (calcium, ijzer, fosfor ...) en vitamines uit elke groep. Het is aanbevolen om een vitamine D-supplement te nemen (tijdens de zwangerschap). Vraag advies aan je behandelende arts of gynaecoloog.

Een complete maaltijd

- Vreemd maar waar: **moedermelk verandert niet alleen van kleur en consistentie over verschillende weken, maar ook volgens het tijdstip**. Zelfs tijdens een drinkbeurt! 's **Morgens** bevat de melk meer **lactose**. 's **Middags** piekt het **vetgehalte** en 's **avonds**

bevat de melk meer eiwitten. Deze wijzigingen pleiten voor borstvoeding op maat voor je baby: laat je kindje zo vaak en zo lang drinken als het wilt, zodat het alle nodige voedingsstoffen [8] krijgt die nodig zijn om te groeien.

- **Tijdens het drinken, past de melk zich aan de wensen van je baby aan.** In het begin is de melk bijna doorzichtig. Deze vloeistof is rijk aan water en lactose, en is vooral dorstlessend en hongerstillend. Naarmate je baby doorgaat met drinken, wordt de melk dikker en rijker aan vetten en eiwitten, om je baby te voorzien van de nodige energie om te groeien. Aan het einde verviervoudigt het vetgehalte om je kleine veelvraatje een voldaan gevoel te geven. Zo leert je baby omgaan met eetlust. Het is dus belangrijk dat je je kleintje aan de borst laat tot het die vanzelf loslaat, om vervolgens over te schakelen naar de andere borst of de drinkbeurt stop te zetten.

De melk past zich ook aan mama aan

Ben je zwanger van tweelingen [9] ? Dan hoef je je niet ongerust te maken dat je melk tekort komt om twee baby's tegelijk te voeden. Je lichaam maakt namelijk bijna dubbel zoveel melk aan. Is één van je borsten voor de één of andere reden niet geschikt voor borstvoeding? Dan zal de andere borst de productiecapaciteit verdubbelen. Je melk zal perfect aangepast zijn aan de behoeften van je baby voor een evenwichtige voeding. Koemelk drinken helpt trouwens niet om je melkproductie te verhogen!

De enige regel is dat je jouw baby de drinkbeurt laat regelen. Vertrouw op je baby en op jezelf.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt volledige borstvoeding aan, dat wil zeggen zonder andere soorten van (bij)voeding, gedurende de eerste zes maanden. Een van de doelstellingen van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) is dat alle kinderen uitsluitend borstvoeding krijgen gedurende eerste 6 maanden. Nestlé staat hier volledig achter en ook achter de voortzetting van borstvoeding daarna, in combinatie met het geven van bijvoeding.

In Nederland is een aantal zaken rondom borstvoeding in de wet vastgelegd. Zo wordt bijvoorbeeld in de Warenwet uitvoering gegeven aan de 'Internationale gedragscode voor het op de markt brengen van vervangingsmiddelen van moedermelk' van de WHO.

Lees meer [10]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/moedermelk-volwaardige-voedingsmiddel>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/moedermelk-volwaardige-voedingsmiddel>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/moedermelk-volwaardige-voedingsmiddel&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-47126050.jpg&description=Moedermelk : Hét meest volwaardige voedingsmiddel voor je baby>

[3] <https://twitter.com/share?text=Moedermelk%20%3A%20H%C3%A9t%20meest%20volwaardige%20voedingsmiddel%20volwaardige-voedingsmiddel>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/moedermelk-volwaardige-voedingsmiddel>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8466>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/eten-tijdens-borstvoeding>

[7] <https://www.nestlebaby.be/nl/borstvoeding-genoeg-melk>

[8] <https://www.nestlebaby.be/nl/voeding-groei-baby>

[9] <https://www.nestlebaby.be/nl/zwanger-tweeling>

[10] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>