



Flesvoeding



Verloskundigenpraktijk
DRIEBERGEN

verloskundigen
aandelaak.nl

W^{het}nder
verloskundigenpraktijk

GCM



Verloskunde en
Echobureau Maarssen



vida

VERLOSKUNDIGEN

Verloskundige Praktijk Zeist
Zorgzaam Rndom





<u>Voorwoord</u>	3
<u>Gezonde start</u>	4
<u>Flesvoeding geven. Hoe gaat het voeden dan?</u>	6
<u>Hoe maak je de fles klaar?</u>	8
<u>Flesjes van tevoren klaarmaken</u>	9
<u>Onderweg</u>	9
<u>Flesje schoonmaken</u>	9
<u>Het belang van huid-op-huid contact</u>	10
<u>Effecten van een ruggenprik(epiduraal) op de relatie met je baby</u>	11
<u>Huilen en troosten</u>	12
<u>Extra aandacht geven als je baby huilt, hoe doe je dat?</u>	13
<u>Een aantal tips over je eigen lichaamstaal, als je contact maakt met je baby</u>	14
<u>Heeft mijn baby nog vitamines nodig naast de kunstvoeding?</u>	14
<u>Tot Slot</u>	15

1e uitgave
uitvoering
teksten / redactie

maart 2017
digitaal
Jeannette Boom,
verloskundige /
lactatiekundige IBCLC

ontwerp

Manschot Grafimedia,
Zeist


Verloskundigenpraktijk
DRIEBERGEN


W het wonder
verloskundigenpraktijk


vida
VERLOSKUNDIGEN

 GCM Verloskunde en
Echobureau Maarssen

verloskundigen
aandelaak.nl

Verloskundige Praktijk Zeist
Zorgzaam Rndom





In dit boekje willen we jou en je partner informatie te geven over flesvoeding. De bevalling komt dichterbij en belangrijke vragen dienen zich aan zoals: Welke voeding ga ik mijn kind geven? Hoeveel voeding moet ik mijn baby geven en hoe maak ik het flesje klaar? Waar moet ik op letten?

Al deze vragen komen hier in dit boekje aan bod en we hopen dat je na het lezen van dit boekje goed toegerust de kraamtijd ingaat. Wij staan klaar, samen met een team verloskundige zorgverleners om je de nodige begeleiding en adviezen te geven.

Wij vinden het belangrijk dat jij en je partner goed geïnformeerd zijn over het veilig klaarmaken van flesvoeding en geven jullie informatie hoe je het flesje het beste kunt geven. Het is goed om in de zwangerschap al geïnformeerd te worden over flesvoeding en om zo tijdens de kraamtijd de samenwerking tussen jou als kraamvrouw, jouw partner, de kraamverzorgende en verloskundige zo goed mogelijk te laten verlopen.

Ook willen we in dit boekje je voorlichten over het belang van huid-op-huid contact met je baby, van troosten en welke vitamines je baby nodig heeft naast de kunstmatige zuigelingenvoeding.

Verloskundigenpraktijken

Bilthoven, Driebergen-Rijsenburg, Hoevelaken, Houten, Maarssen en Zeist (hoofdvestigingen)



Voeding geven. Borstvoeding/Flesvoeding.

Voeding geven is meer dan alleen maar eten geven. Voeden is een contactmoment met je baby. Je baby wordt ontspannen als hij bij jou of je partner ligt. Hij wordt er rustig van. De hartslag gaat omlaag, je baby is meer ontspannen en hij blijft beter op temperatuur.

Alle baby's zijn gelijk of ze nu borstvoeding krijgen of flesvoeding. De Wereld Gezondheidsraad (WHO) gaat ervan uit dat je ze daarom ook op dezelfde manier behandelt.

Nu krijgt de baby vaak een etiket opgeplakt. Deze baby krijgt borstvoeding en deze krijgt flesvoeding. En aan de hand van dat etiket wordt er met de baby omgegaan. Alle baby's hebben dezelfde behoeften ongeacht de voeding die ze krijgen.

Ouders, maar ook mensen om je heen, hebben soms bepaalde verwachtingen in het omgaan met je baby van dingen die zij om zich heen zien. Je baby moet snel doorslapen en we bouwen het aantal voedingen snel af.

Het voeden van je baby is een contactmoment en als je snel het aantal voedingen afbouwt betekent dat, dat het aantal contactmomenten ook snel minder worden. Dat is niet goed voor je baby. Je baby heeft interactie nodig en wil heel graag dicht bij jou of je partner zijn. Wegleggen, doorslapen is niet wat de baby van nature doet.

Je kind bepaalt zelf hoeveel drinken hij nodig heeft. Het maakt niet uit of je borst- of flesvoeding geeft. De principes zijn hetzelfde.

Wij als team van gezondheidswerkers willen je, om een weloverwogen voedingskeuze voor je baby te kunnen maken, de voordelen van borstvoeding nog eens op een rij te zetten.

Voordelen voor je baby

- Moedermelk is rijk aan afweerstoffen die een baby tijdens de eerste maanden beschermen tegen allerlei infecties. Zo vermindert de kans op of de ernst van diarree, middenoor- en hersenvliesontsteking, lucht- en urineweginfecties en darminfecties.
- Drinken aan de borst zorgt voor een betere kaakontwikkeling waardoor goede motoriek van de mondspieren ontstaat.
- Op latere leeftijd is er minder kans op o.a. suikerziekte en hart- en vaatziekten.
- Moedermelk lijkt te beschermen tegen allergie.
- Moedermelk is licht verteerbaar en veroorzaakt minder maag- en darmproblemen dan kunstvoeding.
- De hoeveelheid en de samenstelling van de melk zijn altijd aangepast aan de behoefte van je baby.
- Sommige studies wijzen op een beschermend effect van borstvoeding tegen wiegendood.



- Borstvoeding zou ook de kans op overgewicht op latere leeftijd doen verminderen. Verder onderzoek is hiervoor nodig.
- Borstvoeding geven zorgt voor een heel speciaal contact tussen jou en je baby en zorgt voor een veilig gevoel bij je baby.
- Borstvoeding beschermt tegen jeugdobesitas.
- Borstvoeding garandeert optimale hygiënische voeding.
- Borstvoeding geeft bevrediging van de zuigbehoefte.
- De vetzuren in moedermelk spelen een belangrijke rol bij de rijping en ontwikkeling van de hersenen. Borstgevoede kinderen scoren daardoor beter op mentale- en motorische tests.

Voordelen voor jezelf

- Borstvoeding is altijd beschikbaar, klaar en op de juiste temperatuur.
- Borstvoeding zorgt voor een sneller herstel van de baarmoeder.
- Borstvoeding beschermt tegen teveel bloedverlies na de bevalling.
- Je bent veel sneller opnieuw op het oorspronkelijke gewicht, want door het grote energieverbruik worden de vetreserves gebruikt.
- Moeders die minimaal 3 maanden uitsluitend borstvoeding hebben gegeven, hebben minder kans op borst- en eierstokkanker en mogelijk minder kans op botontkalking en heupfracturen.

Andere voordelen

- Moedermelk is milieuvriendelijk met het oog op het niet nodig zijn van verpakkingsmateriaal.
- Kinderen die borstvoeding krijgen worden minder vaak ziek. Indirect geeft dit dus minder gezondheidszorgkosten. Daarbij hoeven ouders minder vaak afwezig te zijn op hun werk.
- Borstvoeding is gratis.

Het kan zijn dat je door bepaalde omstandigheden geen borstvoeding kunt of wilt geven. Natuurlijk respecteren wij jouw voedingskeuze voor je baby.

Als je geen borstvoeding geeft, kun je stuwing krijgen. De kraamverzorgende en de verloskundige zullen je helpen hier zo goed mogelijk doorheen te komen.



Flesvoeding geven. Hoe gaat het voeden dan? Hier enkele vragen.

Flesvoeding voor baby's van 0 tot 6 maanden heet 'volledige zuigelingenvoeding'. Wanneer deze term op de verpakking staat, bevat het alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft.

Welke fles en welke speen kies je?

Dat hangt deels af van wat jouw baby het fijnste vindt en hoe snel hij drinkt. Soms is het even zoeken welke fles of speen voor jou kind het meest ideaal is.

Hoe geef je de fles

Bij het geven van een flesje wil je dat het drinken van je baby aan de fles, zo dicht mogelijk de manier van drinken aan de borst benadert. Sommigen noemen het ook 'respectvol voeden'. Je kind neemt de fles, je kind bepaalt hoeveel hij drinkt en wanneer hij stopt met drinken. In het Engels heet het 'paced bottle feeding'.

Speen met kleinste gaatje

Gebruik op de fles een speen met het kleinste gaatje dan loopt de melk er namelijk niet vanzelf uit, hoogstens druppelt het wat en een standaard brede speenvorm (geen kersspeen, dental- speen of wat voor fantasie- speen dan ook)). De speen moet lang zijn, zo lang mogelijk: lengte 2,5-3 cm.

Om je baby te voeden neem je hem iets rechtop op je schoot, dicht tegen je aan met veel huidcontact. Slikken is, als je nog zo jong bent gemakkelijker als je rechtzit. Je baby ligt dus niet ergens op de rug; niet in een wippertje, kinderstoeltje of op schoot.

De speen bied je op deze manier aan: je houdt de speen op bovenliphoogte met de fles net niet horizontaal.

Kietel je baby met de tip van de speen op de bovenlip en beweeg de speen langzaam langs de huid naar de bovenlip. Streel de fles zacht met de flessenspeen langs zijn wangetjes, in de richting van zijn mondje. Zodra je baby zijn mond wijd open doet, lok je hem wat uit en laat hem de speen pakken. Hij moet er als het ware een beetje naar reikhalzen. Je kunt de speen dan wat 'aangeven'. Je baby zal een grote hap nemen, en gelijk gaan zuigen.

Maar als hij niet groot hapt en of niet gelijk zuigt, dan neem je de speen terug, en probeer je nogmaals een hap uit te lokken met het strelen over de wang en het stukje huid tussen neus en bovenlip.

De speen blijft gevuld met melk

Als hij eenmaal drinkt, zorg dan dat de speen gevuld blijft met melk, en hou de fles zo horizontaal mogelijk. Je schakelt hiermee de zwaartekracht uit, en dat betekent dat je baby meer moet zuigen en masseren om de melk uit de fles te krijgen. Een lange grote speen zuigt en masseert makkelijker dan een kort en klein speentje.



Als je merkt dat je baby een drinkpauze neemt, neem de fles met speen even terug. deels of helemaal, kijk en tast af wat het rustigst werkt. Een drinkpauze is normaal. Een drinkpauze kan ook betekenen dat het genoeg is, dat hij niet meer hoeft. Je zal, als je het goed doet, dan ook merken dat je baby niet nog eens wil drinken. Dat is prima. Dring hem die fles niet op, giet de fles niet leeg in je baby. De fles hoeft niet leeg.

Natuurlijk moet je baby wel de hoeveelheid drinken dat past bij zijn gewicht van dat moment. Een rekensom om je te helpen uit te rekenen hoeveel je kind gemiddeld per etmaal nodig heeft is: Gewicht x150 ml delen door de aantal voedingen. Dus een baby die 5 kilo weegt en 6x per dag een flesje krijgt wordt dan: $5 \times 150 = 750 \text{ ml} : 6 = 125 \text{ ml}$ per keer per voeding

Wissel van kant van kant

In verband met het stimuleren van een gelijkmatige ontwikkeling van beide hersenhelften en ooggebruik, doe je er goed aan om het voeden links en rechts af te wisselen.

Poep- en plasluiers

De eerste weken heeft je baby wel 6 plasluiers per dag en 5-6 poepluiers. Na 6 weken verandert dit en zal hij minder poepluiers hebben. Als je kind goed groeit, ongeveer 6 natte luiers per dag heeft en levendig is, weet je dat hij genoeg binnenkrijgt.

Voeden op verzoek: voed wanneer je baby dat wil

De eerste dagen is elke 3 uur voeden heel normaal. De maag van je baby is nog klein en kan nog niet zo veel voeding aan. Na een week zal je baby ongeveer 7-8 keer per dag gevoed willen worden.

Bedenk bij flesvoeding dat het flesje niet persé leeg moet. Genoeg is genoeg!

Hoe zie je dat je baby bij flesvoeding genoeg heeft gedronken:

- Wegdraaien met het hoofdje.
- Niet meer gretig toehappen als je de fles opnieuw aanbiedt.
- Met zijn tong het flesje wegduwen uit zijn mond.

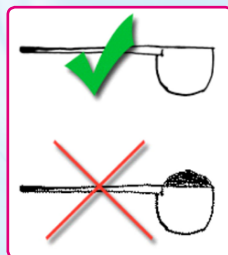
De groeicurve van je baby: afvallen en aankomen

Je baby valt na de geboorte eerst wat af. Na zo'n 2 weken is je baby meestal weer terug op zijn geboortegewicht. In de eerste 6 maanden groeit je baby ongeveer 150 gram per week. Op het consultatiebureau wordt bijgehouden of je kind volgens zijn groeicurve groeit.



Hoe maak je de fles klaar?

- Was je handen!
- Zorg dat de fles goed schoon is.
- Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
- Vul het flesje met koud kraanwater.
Je hoeft het water niet eerst te koken.
- Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C.
Deze ideale temperatuur bereik je als volgt:



Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



Een pannetje met warm water

laats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarm je 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden en van 200 milliliter 60 seconden. Schud de fles zachtjes om de warmte goed te verdelen.

- Schud de fles.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is het goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
- Laat je kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.



Bekijk filmpje: **Flesvoeding bereiden**

https://www.youtube.com/watch?v=h1wUeM_LgX8





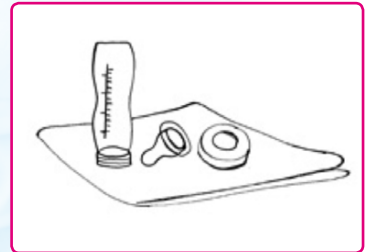
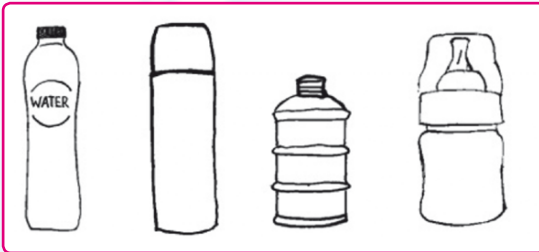
Flesjes van tevoren klaarmaken

- Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar volgens de beschrijving hierboven.
- Zet de flessen meteen na het klaarmaken achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld.
- Let op dat de temperatuur in de koelkast op 4°C staat.
- Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.



Onderweg

- Neem geen klaargemaakte fles mee op reis. Je moet flesvoeding namelijk in de koelkast bewaren.
- Neem de juiste hoeveelheid melkpoeder mee, bijvoorbeeld in een speciaal melkpoeder-doseerdoosje. Daarin kun je in verschillende vakjes per voeding de juiste hoeveelheid meenemen.
- Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Doe er gekookt water in. Dat koelt binnen enkele uren af tot warm water.
- Neem een flesje koud water mee om met het hete water te mengen als het nog te heet is.



Flesje schoonmaken

- Spoel direct na het voeren de fles en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.
- Bewaar de schone flessen afgedekt in de koelkast.



Het belang van huid-op-huid contact

Er zijn veel onderzoeken die laten zien dat moeders en baby's bij elkaar horen: huid-op-huid (de baby bloot, niet in een deken gewikkeld). Direct na de geboorte, maar ook daarna! De baby is blij, de temperatuur van de baby is normaal, de hartslag en ademhaling van de baby zijn rustig, de bloeddruk van de baby gaat omlaag en de bloedsuikers van de baby zijn stabiel. Als de baby alleen is, zijn al deze waarden minder goed. Daarbij zorgt huid-op-huid contact meteen na de geboorte ervoor dat de baby gekoloniseerd wordt door dezelfde bacteriën als die van de moeder. Verondersteld wordt dat dit van belang is bij de preventie van allergieën.

Om te begrijpen hoe belangrijk het is voor moeder de partner en baby, om vooral in de eerste weken zoveel mogelijk huid-op-huid contact te hebben, is het goed om te weten dat de natuurlijke leefomgeving voor een baby de letterlijke nabijheid (in de armen van) zijn ouders is. Wanneer een baby uit zijn natuurlijk leefgebied wordt verwijderd, vertoont hij alle lichamelijke tekenen van grote stress. Bij zoogdieren zien we een vergelijkbare reactie van stress.

Wanneer een baby ingebakerd is, kan hij niet met zijn moeder of partner communiceren zoals moeder natuur het heeft bedoeld. Door middel van huid-op-huid contact wisselen moeder, partner en baby sensorische informatie uit waardoor de baby gestimuleerd wordt in zijn natuurlijke babygedrag: hij blijft kalm, hij ademt op natuurlijke wijze, hij blijft warm, behoudt goed zijn lichaamstemperatuur en houdt zijn bloedsuiker prima op peil. Al met al kost het hem relatief weinig energie om te leven.



huid-op-huid contact met de baby



De voordelen van huid-op-huid contact zijn zo duidelijk dat de World Health Organization (WHO) adviseert huid-op-huid contact na te streven bij alle pasgeborenen onafhankelijk van de wijze van de bevalling (vaginaal of via een keizersnede).

Als dit door omstandigheden na de geboorte bij jou niet mogelijk is, kan je baby bloot op de borst bij je partner liggen. Als je baby van jou en je partner wordt gescheiden door opname op de kinderafdeling is het belangrijk te weten dat je die tijd later altijd kunt inhalen. Zodra je in de buurt van je baby bent en de omstandigheden laten dit toe, leg dan je baby bloot bij jou of je partner op de borst.

In een geboorteplan kun je je wensen en verwachtingen beschrijven met betrekking tot de zorg rond de geboorte van je baby.

Leg duidelijk vast in je geboorteplan dat je zo snel mogelijk huid-op-huid contact wil met de baby.



Effecten van een ruggenprik (epiduraal) op de relatie met je baby

Soms is het nodig dat je tijdens de bevalling pijnstilling nodig hebt. Het is goed om te weten dat, als je pijnstilling wilt tijdens de bevalling en je bevalt met een ruggenprik (epiduraal), dit consequenties kan hebben voor een goede start van je relatie met je baby.

Bij gebruik van een ruggenprik is er bijvoorbeeld meer kans op:

- Koorts bij jou en je baby en daarmee meer kans op het starten van antibiotica en opname van je baby. Daardoor weer meer kans op een verstoord eerste huid-op-huid contact.
- Opname op de couveuseafdeling, waardoor jij en je baby meer van elkaar gescheiden zijn.
- Door de medicatie is je baby minder alert en heeft je baby meer moeite om zijn flesje leeg te drinken.

Heb je hier vragen over, bespreek dit dan met je verloskundige.



Als je baby huilt, wil je als ouder maar één ding: dat het ophoudt!

Veel ouders weten uit ervaring, dat ze het huilen kunnen stoppen, door de baby op te nemen, geruststellend toe te spreken en rechtop tegen zich aan, tegen hun schouder te leggen.

Onderzoek heeft dit bevestigd: als de ouder het baby binnen anderhalve minuut oppakt en geruststelt, zal het direct ophouden met huilen.

Pasgeboren baby's zoeken al meteen contact

Het is mooi om te zien hoe baby's toegerust zijn om contact te maken. Ze geven signalen als ze honger hebben, zich veilig voelen of hun verzorgers herkennen. Ouders en kind stemmen zich al tijdens de zwangerschap intuïtief op elkaar af. Dit gaat na de geboorte door via lichaamstaal. Je baby wordt door momenten van contact niet alleen gerustgesteld maar ook aangezet tot leren en doorgroeien.

Als je spontaan met je baby praat, je stem laten horen, zie je dat je baby reageert.

Vertrouwen

Huilen is een heel duidelijk signaal.

Het is een dringende vraag om antwoord. En net als in een gesprek tussen volwassenen, reageer je meteen. Je geeft je baby daarmee te kennen dat je zijn vraag serieus neemt, en dat je er bent voor hem. Dat geeft je baby vertrouwen.

Baby's kunnen zichzelf nog niet geruststellen. Als ze huilen, maken ze stresshormonen aan, raken overstuurd, en kunnen zich niet meer ontspannen. Door je baby aan te raken, op te nemen, vast te houden, en troostend toe te spreken, vermindert de stress en kan je baby zich weer ontspannen en veilig voelen.

Bewegingsindrukken

Onderzoekers hebben ontdekt, dat het, behalve de vertrouwde stem, vooral aan de verticale houding ligt, dat je baby getroost wordt en waardoor je baby zich ontspant. Leg je baby daarom in een verticale houding, bloot, op de borst.

Waarom huilt een baby?

Baby's over de hele wereld huilen. Dat is een universele taal, met allerlei signalen, toonaarden en geluiden, die ouders geleidelijk aan in de eerste weken en maanden leren ontcijferen. Als je baby huilt, kan dat zijn omdat hij honger heeft, of moe is, of over zijn slaap heen door alle indrukken die hij heeft opgedaan, of omdat hij zich naar voelt, een natte luier heeft.



Ouderintuïtie

De meeste ouders leren binnen een paar weken in grote lijnen onderscheiden, waarom de baby huilt. Ze gaan geleidelijk aan de verschillende signalen en geluidjes en soorten huilen verstaan. Ze leren hun kind steeds beter kennen en zijn lichaamstaal intuïtief begrijpen.

De hormonale basis van die ouderintuïtie is het hormoon oxytocine. Dit hormoon wordt opgewekt in het contact met je baby en hebben alles te maken met verzorgen, tuttelen en moederen of ouderzorg. Het helpt jullie als ouders, om de signalen van je baby meteen op te vangen en te begrijpen. Het scherpt jullie intuïtie.

Het is dan ook van belang te zorgen, dat je over flink wat oxytocine en beschikt.

Wat kan je daar zelf aan doen?

Flesvoeding geven met je baby, heel dicht tegen je aan.

Voelen van je baby, dragen, huid-op-huid contact



Extra aandacht geven als je baby huilt, hoe doe je dat?

Een aantal dingen die je kunt doen als ouders:

- Tijdens het voeden de tijd nemen om er samen van te genieten (quality time).
- Reageren als je baby huilt, oppakken, geruststellen, voordat de stresshormonen echt toeslaan.
- Je baby veel dragen: onderzoek heeft aangetoond, dat baby's die meer dan 4 uur per dag gedragen worden in een draagdoek, 50% korter huilen !
- Babymassage: onderzoek toont aan, dat baby's die regelmatig gemasseerd worden, minder stresshormonen (cortisol) aanmaken en meer van het hormoon oxytocine in hun bloed hebben. Oxytocine wordt ook wel het 'liefdeshormoon' genoemd en stimuleert gevoelens van welbehagen, verbondenheid en vertrouwen.
- Ook babyzwemmen kan ontspannend werken, vooral als het water lekker warm is.
- Veel huid op huidcontact, samen badderen, samen een dutje doen door de dag.



Een aantal tips over je eigen lichaamstaal, als je contact maakt met je baby

- Een ontspannen gezicht geeft een geruststellende boodschap aan je baby.
- Een houding, waarbij je je baby kunt aankijken is fijn voor hem. Als je naar je baby lacht is het voor je baby ook veel makkelijker om terug te lachen. Oogcontact is daarbij erg belangrijk.
- Een ontspannen houding van jezelf en je baby waarin hij zich veilig voelt en zich kan ontspannen is belangrijk.
- Op een sussende, geruststellende toon praten geeft de non-verbale boodschap dat het O.K. is. Je baby verstaat niet de woorden, maar begrijpt wel de tonen en de sfeer.
- Hoge tonen werken uitnodigend en maken je baby alert. Hij zal jullie als ouders gaan aankijken en vaak zal je baby ook willen terugpraten met geluidjes.



Heeft mijn baby nog extra vitamines nodig naast Flesvoeding?

Naast flesvoeding heeft je baby extra vitamine D nodig.

Je begint met het geven van deze vitamines als je baby een week oud is. Je kunt speciale druppels met vitamine D en kopen bij de apotheek of drogist.

Vitamine D is net als calcium nodig voor de vorming van sterke botten. Vitamine D en calcium werken samen en kunnen eigenlijk niet zonder elkaar. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat calcium uit de voeding wordt opgenomen. Samen bouwen ze aan gezonde botten. Kijk op het flesje vitamine D hoeveel druppels dit zijn.

Heeft je kind een donkere of getinte huid? Dan is extra vitamine D een leven lang nodig. Overleg dan met je arts en ga dan na de vierde verjaardag van je kind dus gewoon door met het geven van vitamine D.

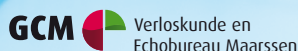




Hopelijk heb je na het lezen van deze folder voldoende informatie gekregen over het veilig bereiden van flesvoeding, het belang van huid-op-huid contact met je baby en troosten van je baby. Als je na het lezen van dit boekje nog vragen hebt, bespreek deze dan met je verloskundige tijdens een zwangerschapscontrole.



Contact



Bilthoven (hoofdlocatie) Jan Provostlaan 91
De Bilt Henrica van Erpweg 2
Maartensdijk Tolakkerweg 217
Tel. (030) 238 34 00 / 06-547 625 09
info@praktijkvida.nl
www.praktijkvida.nl

Driebergen-Rijsenburg
Arnhemse Bovenweg 285H
Tel. (0343) 513 885 / 06 - 537 146 59
www.verloskundigendriebergen.nl

Hoewelaken (hoofdlocatie) Hogebrinkerweg 15c
wTel. (033) 472 09 81 / 06 - 212 733 14
info@aandelaaak.nl
www.aandelaaak.nl

Houten (hoofdlocatie) Fossa Italica 114
Bunnik Stationsweg 43
Tel. 030 63 41 429 / 06 - 303 788 51
info@praktijkhetwonder.nl
www.praktijkhetwonder.nl

Maarssen Spechtenkamp 233a
Tel. (0346) 599 590
verloskundigen@gcmbroek.nl
www.gcmbroek.nl

Zeist (hoofdlocatie) De Clomp 19-12
Zeist-Kerckebosch Hoog Kanje 186 C1-2-3
Zeist-Vollenhove Laan van Vollenhoven 12 C-F
Soesterberg Rademakerstraat 91-9
Den Dolder Gezondheidscentrum, Paltzerweg 210
Tel. (030) 691 75 93 / 06 - 531 28 810
info@zwangerinzeist.nl / www.zwangerinzeist.nl