



Hoe zie ik of mijn baby honger heeft?

Door de voedingssignalen van je kindje vroeg te leren kennen, kun je huilen voor zijn en overmatig huilen voorkomen. Je baby heeft waarschijnlijk honger als hij:

- ♥ Drukker wordt met (oog)bewegingen
- ♥ Smakgeluidjes maakt
- ♥ Op zijn knuistjes sabbelt
- ♥ Met zijn tong zijn lippen aanraakt
- ♥ Als je kindje huilt en het klinkt als 'Neh', heb je de eerste Signalen waarschijnlijk al gemist. Geef je baby zo snel mogelijk te eten.

Als je borstvoeding geeft, raden wij aan om te voeden op verzoek. Dat wil zeggen: als je kindje hongersignalen afgeeft. In de kraamweek is het daarnaast belangrijk om met regelmaat te voeden, dus in elk geval elke drie tot vier uur. Dit om de borstvoeding goed op gang te laten komen.

Geef je flesvoeding? Ook hierbij zijn we voorstander van voeden op verzoek. De hoeveelheid die je baby ongeveer moet hebben, is afhankelijk van zijn gewicht. Gemiddeld heeft een baby zo'n 150 milliliter flesvoeding per kilo lichaamsgewicht per dag nodig. Dit verspreid je over de dag. Een pasgeboren baby drinkt ongeveer zes tot zeven keer per 24 uur. Als je kindje genoeg plast, goed groeit en levendig is, mag je ervanuit gaan dat hij voldoende drinkt.