

Vitamines voor je baby naast borstvoeding

De eerste zes maanden heeft je baby voldoende aan borstvoeding. Alleen vitamine K en D worden bijgegeven. Als je baby een week oud is, begin je met het geven van deze vitamines. Het wordt gegeven in druppelvorm. Deze speciale druppels kun je kopen bij de apotheek of drogist.

Vitamine K

Hoe geef je vitamine K?

- Kijk goed op de verpakking hoeveel druppels je je baby per dag mag geven.
- Doe de druppeltjes op een lepeltje en geef dit aan je baby.

Waarom vitamine K?

Het is belangrijk voor de bloedstolling. Baby's bouwen pas na drie maanden een eigen voorraad op. Direct na de geboorte krijgen alle baby's vitamine K en na een week moet je starten met vitamine K druppels.

Indien moedermelk en kunstvoeding wordt gecombineerd

Aan kunstvoeding is vitamine K toegediend. Wanneer je minder dan 500 milliliter kunstvoeding geeft, dan heeft je kindje ook extra vitamine K nodig.

Vitamine D

Hoe geef je vitamine D?

Kijk goed op de verpakking hoeveel druppels je je baby per dag mag geven. Doe de druppeltjes op een lepeltje en geef dit aan je baby.

Waarom vitamine D?

Het zorgt voor een goede opname van kalk en fosfaat uit de voeding. Dit is weer nodig voor een goede opbouw van botten en tanden.

Schema voedingscentrum (samengevat)

Wat?	Waarom?	Hoeveel?	Hoelang?
Vitamine K	Voor een goede bloedstolling	150 microgram	De eerste 12 weken
Vitamine D	Voor sterke botten	10 microgram	Tot je kind 4 jaar is

Bij een donkere of getinte huid is extra vitamine D een leven lang nodig. Dus na de 4e verjaardag gewoon doorgaan met het geven van vitamine D.

Referenties

- www.gezondheidsraad.nl
- www.voedingscentrum.nl