

Ontwikkeling en spel

Pedagogie van het jonge kind
Eerste jaar
6 studiepunten

Je staat stil bij de ontwikkeling van kinderen. Hoe ontwikkelen ze hun taal, identiteit, hersenen ...? Je leert ook hoe je baby's verzorgt. En je krijgt aan de hand van workshops inzicht in het belang van spel en spelen, dé lievelingsactiviteit van kinderen.



Docent: Ann Fiems

Inleiding

Heel veel kinderen gaan van jongs af aan naar de kindervang, waar de eerste levensjaren heel belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Daarom staan zij in de kinderopvang centraal.

Kinderen onder de 3 jaar vragen veel zorg en veiligheid. Om dit op een juiste manier te kunnen geven wordt in deze cursus de basisverzorging in de kinderopvang weergegeven. Dit zijn de lichamelijke zorgen zoals verzorging, eten, drinken en slapen en ook de nodige veiligheid die hieraan gekoppeld is wordt toegelicht. Op deze manier worden de kinderen op een veilige manier van hun basisbehoeften voorzien.

Om zich goed te voelen en betrokken te zijn, moeten de basisbehoeften van het kind immers vervuld zijn. Deze behoeften krijgen, afhankelijk van leeftijd, cultuur en nood, meer of minder aandacht. Ook de omgeving maakt het mensen makkelijker of moeilijker om in hun basisbehoeften te voorzien. Dit maakt iedereen uniek.

Met kinderen werken is een bijzonder beroep met werk dat leuk en afwisselend is en ook veel verantwoordelijkheidszin vraagt.

Kinderen zijn spontaan, enthousiast en geven heel veel liefde. Ze groeien iedere dag, wat elke dag uniek maakt en bijzonder om te mogen meemaken.

Ouders vertrouwen in de opvang het meest dierbare toe dat ze bezitten en dat is een grote verantwoordelijkheid. Een warm en veilig nest bieden is heel belangrijk.

DEEL 1: GEZONDHEID

1 INLEIDING

Het welbevinden van kinderen is het zich goed voelen in de kinderopvang. Als kinderen zich goed, veilig en thuis voelen gaan ze meer betrokken zijn bij verschillende activiteiten. Een goede observatie van de kinderen en het correct toepassen van de basisverzorging, rekening houdend met de 8 basisprincipes, geeft hen een gevoel van veiligheid en geborgenheid die het welbevinden en de betrokkenheid zal bevorderen.

2 DE 8 BASISPRINCIPES IN DE VERZORGING

2.1 Hygiëne en steriliteit

Belang van de toepassing

Infectie/kruisinfectie voorkomen

2.2 Veiligheid en preventie

Voor het kind: objectief, subjectief en reëel gevaar/gevoel van onveiligheid

2.3 Beleving

Betekenis van de gebeurtenis voor het kind

Angst van het kind voor het ongekende

2.4 Zelfzorg en inspraak

In verband met beslissing over wat er moet gebeuren en hoe.

In verband met uitvoering van de zorgen

2.5 Comfort

Tempo/aanpassing/organisatie/handigheid

2.6 Ergonomie

Arbeid aanpassen aan eigenschappen van de mens:

“wat is nodig om een vlotte uitvoering mogelijk te maken?”

Voorbeeld: verplaatsingsvaardigheden, optillen van een kind,...

2.7 Economie

Kwaliteit: prijsbewust hanteren van materiaal

Kwantiteit: niet meer materiaal gebruiken dan nodig

Tijdsmanagement: organisatie

2.8 Ecologie

Sorteren van afval

Keuze van materiaal in functie van het milieu (waar mogelijk)

3 HYGIËNE IN DE KINDEROPVANG

Hygiëne in de kinderopvang is essentieel. Een slechte hygiëne is immers de grootste oorzaak van het overdrachten van ziektekiemen. Een kinderdagverblijf is zelf verantwoordelijk voor veiligheid en hygiëne waarin elke werknemer zijn steentje moet bijdragen. Dit is zeer belangrijk want kinderen zijn kwetsbaar en worden blootgesteld aan ziekteverwekkers waartegen ze nog geen weerstand hebben opgebouwd. Hoewel niet zichtbaar zijn ziekteverwekkende micro-organismen (schimmels, bacteriën en virussen) altijd en overal aanwezig: op meubels, kranen, speelgoed, sanitaire, gebruiksvoorwerpen,.. Deze bacteriën worden gemakkelijk over gedragen o.a. via de handen. In een kinderrijke omgeving verdubbelt het aantal infecties. Daarom is goede hygiëne in de kinderopvang van groot belang. Dit start bij een goede persoonlijke hygiëne. Was je handen en leer jonge kinderen hun handen te wassen om *verspreiding van ziekten en infecties te voorkomen*.

3.1 Algemene hygiëne

REINIGING NA GEBRUIK	DAGELIJKE REINIGING	WEKELIJKE REINIGING	JAARLIJKE REINIGING
• potjes, kleine wc • luierkussens na het verluieren • flessen en spenen • eetgerei • thermometer	• vloeren • afwasbare oppervlakken	• deurknoppen • handvatten • koelkasten • handbediende kranen • speelgoed	• zandbak ververset en altijd afdekken

Bron: Kind en Gezin, Het grote kinderopvangboek, editie 2006

3.2 Persoonlijke hygiëne

Een goede persoonlijke hygiëne is noodzakelijk om in de opvang te werken. Zorg dat je nagels goed geknipt zijn (grote bron van bacteriën) en lange haren bij elkaar gebonden.

Juwelen zijn ook een grote bron van bacteriën, dus probeer die zoveel mogelijk te mijden zodat je handen echt hygiënisch zuiver zijn. Hoe was je je handen en die van de kinderen?

PERSOONLIJKE HYGIËNE

Was je handen en leer de kinderen hun handen te wassen om de verspreiding van ziekten te voorkomen.



WAT?

Handen wassen van de verzorger

WANNEER?

- Bij aankomst in de opvang.
- Voor en na de bereiding en voor en na het geven van elke voeding.
- Na het verwijderen van beschermende handschoenen.
- Na elke verluiering.
- Na elk toiletbezoek.
- Na manipulatie van vuil linnen.
- Na elk contact met lichaamsvloeistoffen (speeksel, tranen, neusvocht, urine, ontlasting, bloed, etter).
- Bij zichtbare bevuilding van de handen.
- Na het strelen van huisdieren.

HOE?

- Gebruik stromend water.
- Bevochtig de handen.
- Gedurende minstens 10 sec. goed inzeppen met voldoende vloeibare zeep, goed afspoelen, afdrogen met zuivere handdoek of wegwerpdoekjes, kraan dichtdraaien met doek.
- Ontsmettingsvloeistof (bv. Sterillium® of Alcolgel®) is een volwaardig alternatief. Eventueel zichtbaar vuil moet eerst verwijderd worden. Giet vervolgens voldoende handalcohol op je handen (minimaal 3 ml) en wrijf in en over je handen en tussen de vingers gedurende 15 seconden.

Handen wassen bij de kinderen

- Voor elke maaltijd.
- Na elk toiletbezoek.

- Gebruik stromend water.
- Bevochtig de handen.
- Gedurende minstens 10 sec. goed inzeppen met voldoende vloeibare zeep, goed afspoelen, afdrogen met zuivere handdoek of wegwerpdoekjes, kraan dichtdraaien met doek.
- Geef ieder kind een eigen handdoek.

Bron: Kind en Gezin, Het grote kinderopvangboek, editie 2006

3.3 Maatregelen bij bloed, diarree, braaksel en ziekte

In specifieke gevallen kunnen best volgende hygiënische maatregelen genomen worden:

Wat?	Wanneer?	Hoe?
Afwasbare oppervlakken, deurknoppen, handvatten, kasten, koelkasten, handbediende kranen, speelgoed, wc, potjes schoonmaken.	Bij ziekte (bv. hepatitis A).	Ontsmet met bleekwater 250 ppm als een kind in de opvang ziek is (oplossing dezelfde dag gebruiken). Opgepast: huishoudelijk bleekwater is geen ontsmettingsmiddel. In sommige warenhuizen kan je tabletten kopen waarmee je zelf de oplossing kan maken (bv. 250 ppm = 1 tablet Javel Azur® per 6 liter water). Bewaar deze tabletten buiten het bereik van kinderen.
	Bij diarree, braaksel.	- o Eerst met wegwerphandschoenen en wegwerpdoekje opnemen en afwrijven. - o Vervolgens reinigen met water en zeep of een allesreiniger. - o Nadien: • met alcohol 70° als de oppervlakte kleiner is dan 0,5 m²; • met bleekwater 250 ppm als de oppervlakte groter is dan 0,5 m² (oplossing dezelfde dag gebruiken). • Niet naspuelen. Opgepast: huishoudelijk bleekwater is geen ontsmettingsmiddel. In sommige warenhuizen kan je tabletten kopen waarmee je zelf de oplossing kan maken (bv. 250 ppm = 1 tablet Javel Azur® per 6 liter water). Bewaar deze tabletten buiten het bereik van kinderen.
	Bij bloed.	Reinig op dezelfde manier als bij diarree en braaksel, maar gebruik 1000 ppm bleekwater (= 1 tablet Javel Azur® per 1,5 liter water) in plaats van 250 ppm. Bewaar deze tabletten buiten het bereik van kinderen. Verlucht de kamer goed, draag een schort en een beschermende bril! Gebruik de oplossing dezelfde dag.
Digitale thermometer, oorthermometer (niet aan te raden voor kinderen onder de 3 jaar) schoonmaken.	Na temperatuurmeting.	Thermometer ontsmetten met alcohol 70°. Wegwerpbeschermer vervangen.

- o Is er bloed op een intacte huid, reinig dan de huid en ontsmet ze met alcohol 70°.
- o Dek wonden na reiniging en ontsmetting af, zodat er geen bloed door het verband kan komen.
- o Draag altijd handschoenen bij huidletsels aan je handen.

Bron: Kind en Gezin, Het grote kinderopvangboek, editie 2006

4 LICHAAMSVERZORGING IN DE KINDEROPVANG

Lichaamsverzorging in de kinderopvang situeert zich voornamelijk bij het verluieren van de baby. Het geven van een babybadje kan nodig zijn indien er zichtbaar vuil aanwezig is van diarree of braaksel of indien het kind slecht verzorgd naar de opvang komt (hierbij is educatie naar de ouders toe ook noodzakelijk!). Een goede *observatie* tijdens de verzorging is belangrijk om het welzijn van het kind te kunnen inschatten en de nodige stappen te ondernemen.

4.1 Optillen en dragen van de baby

Een baby is nog heel kwetsbaar en velen vinden het angstig om hem op te tillen, uit te kleden en te baden. Een aangename verzorging voor de baby begint bij het juist oppakken van de baby, het is namelijk een klein mensje met eigen gevoelens en beleving en niet een bundeltje met kleren.

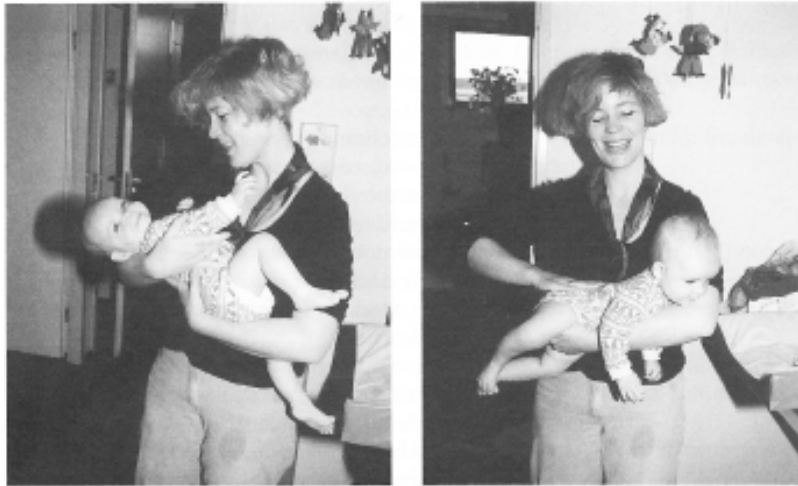
Vanuit de haptonomie (wetenschap van het voelen en het gevoelsleven) leren we dat in het schaalvormige bekken niet alleen het fysieke zwaartepunt, maar ook het affectieve zwaartepunt ligt. Boven het midden van de schaalbodem ligt de basis. Als de schaal horizontaal staat, in een goede fysiologische en affectieve balans, heeft het lichaam een harmonisch evenwicht en zal deze persoon zich zelfverzekerd en vol zelfvertrouwen ontplooien.

Door de manier van optillen kan je de jonge baby reeds laten ervaren wat de juiste balans is voor een harmonisch evenwicht. Het kind ervaart dan dat zijn verzorgers hem lief en goed vinden en het wordt gesteund in de basis.

Een juiste manier van optillen kan als volgt beschreven worden (*basisboek kinderverpleegkunde, Elsevier, 2004*):

- de baby wordt behoedzaam en teder opgetild, door de handen onder het hoofdje en tussen de beentjes te schuiven.
- De baby wordt opgeschept en naar de drager toe gekanteld.
- De ene hand schuift door zodat het hoofdje komt te liggen in de holte van de elleboog.
- De ander hand schuift tussen de beentjes door en steunt de billen, het zogeheten *basisbevestigend* dragen

Ook vanuit buiklig kan de baby op deze wijze worden getild en rondgedragen. Hierbij wordt het hoofdje opzij gedraaid, indien de baby dit niet kan of wil optillen, en rust in de holte van de elleboog. De tweede hand steunt de onderbuik. De baby stopt vaak met huilen en kan zo rondkijken. Dit is een fijne manier van dragen voor baby's met buikkrampjes.



Bron: Basisboek kinderverpleegkunde, Elsevier GEZ, 2004

4.2 Baden

4.2.1 Babybadje

Een babyhuid is heel zacht, maar ook heel gevoelig. Een juiste verzorging is dus noodzakelijk. De babyhuid beschermt tegen uitdroging en infecties, dus gebruik zo weinig mogelijk verzorgingsproducten zodat je de huid soepel kan houden.

Fysiologie van de huid:

De opperhuid (epidermis) en de onderhuid (dermis) zijn bij een pasgeborene zeer goed ontwikkeld. De huid heeft dan een zeer belangrijke functie, namelijk een barrière vormen tegen vochtverlies, toxische stoffen en bescherming tegen fysische traumata en infecties. Vanaf de geboorte neemt de epidermis in dikte toe.

Als een baby gewassen wordt met water en babyzeep op het verzorgingskussen en dan in bad gaat, wordt er best badolie in het water gedaan daar olie de soepelheid van de huid bevordert. Zeep droogt de huid uit en kan irritatie veroorzaken. Gebruik dus best enkel zeep bij zichtbaar vuil zoals stoelgang of braaksel. Gebruik een reinigende badolie als je het kindje wast in het badje zelf daar deze reinigt en ook de huid niet zal irriteren.

Benodigdheden:

- Kamertemperatuur van minimum 20°C
- Verzorgingskussen met daarop een handdoek
- Washandje, handdoeken en babyzeep/ reinigende badolie, ev. Reinigingsdoekjes voor billetjes
- Kleertjes
- Luier
- Bad gevuld met water +/- 37°C

Uitvoering:

- Was eerst je handen en zorg dat je geen juwelen meer aan hebt (hygiëne en mogelijk kwetsen van kind) voor je het kind optilt.
- Til het kind op de juiste manier op en leg hem op het verzorgingskussen
- Maak contact door te praten en ook oogcontact te zoeken
- Maak de luier los (en laat deze onder de billen liggen indien de baby getemperatuurd moet worden (bij ziekte of koorts))
- Observeer de inhoud van de luier bij diarree of slecht ruikende stoelgang
- Reinig zo nodig de billen met reinigingsdoekjes
- Kleed de baby verder uit
- (Observeer huidskleur en toestand van de huid bij ziekte)
- Was de baby van schoon naar vuil:
 - o start met het gezichtje zonder zeep en droog het af;
 - o reinig dan zijn handen, armen, oksels, schouders, borst en buik, lies, benen en voeten met babyzeep.
 - o Leg de baby op zijn zij en was zijn rug.
 - o Was tenslotte zijn billetjes met zeep en schenk hierbij extra aandacht aan de huidplooien en de geslachtsorganen.
- Til de baby in het water door met de ene hand onder het hoofdje door te schuiven en het armpje in de oksel vast te pakken, en met de andere hand de baby tussen de beentjes door onder de billen op te tillen (zie afbeelding hieronder). Laat hem dan zachtjes in het water glijden en op de bodem van het badje zitten.



- Hou hem stevig vast zodat zijn hoofdje op je onderarm rust en hij niet kan wegglijden. Spoel met de ander hand het lijfje schoon en zonodig kunnen met deze hand de haartjes worden gewassen en gespoeld.
- Laat de baby niet te lang in het bad, het water koelt snel af.
- Leg de baby met dezelfde tiltechniek op de handdoek en droog hem goed af.
- Verwijder de natte handdoek en leg hem op een droge om dan extra aandacht te geven aan de huidplooien in de nek, de oksels, de liezen en achter de oren. Zo voorkom je irritatie.
- Geef de baby een propere luier (met eventueel huidbeschermende crème) en kleed de baby terug aan. Draai de baby op de zij of de buik om zijn kleertjes dicht te knopen, zo went hij aan wisselende houdingen.
- Indien nodig ook de oogjes reinigen met water en de uitwendige oorschelpen en het neusje met een wattenstaafje.

4.2.2 Groter kind

Belangrijk bij grotere kinderen is rekening te houden met het ontwikkelingsniveau van het kind en je hieraan aan te passen.

4.3 Verluieren

4.3.1 Soorten luiers

Wegwerpluiers:

Meestal gebruiken de ouders wegwerpluiers die te koop zijn in de supermarkt. Deze kunnen aangekocht worden in verschillende maten naargelang het gewicht van het kind.

Herbruikbare luiers

Wasbare luiers zijn terug, maar in een nieuwe gedaante. De nieuwe wasbare luiers zijn niet meer te vergelijken met de oude katoenen doeken die onze ouders en grootouders vroeger gebruikten. De moderne wasbare luier heeft de vorm van een wegwerpluier en bestaat in verschillende vormen, maten en kleuren. De luier sluit niet langer met spelden, maar met klittenband, knoopjes, lintjes,... en is heel comfortabel voor de baby. Sommige ouders opteren voor een herbruikbare luier die ecologisch en economisch zeer verantwoord is.

Meer info over herbruikbare luiers kan je vinden in bijlage 2 en op de website:

<http://www.milieuadvieswinkel.be>.

4.3.2 Wanneer en hoe verluieren

Geef de baby na elke voeding een propere luier en zeker na iedere ontlasting. Schenk hierbij extra aandacht aan het schoonmaken van de billetjes. Een ouder niet zindelijk kind mag verluierd worden om de 3u. Meestal gebruikt men wegwerpluiers.

Benodigheden:

- Verse luier
- Vochtige alcoholvrije reinigingsdoekjes of milde zeep
- Eventueel beschermende crème

Uitvoering:

- Leg het kind op het verzorgingskussen (met propere handdoek voor hygiëne)
- LAAT HET KIND NOOIT ALLEEN OP HET VERZORGINGSKUSSEN en zorg dat je alles bij de hand hebt.
- Kleed het kind alleen onderaan uit
- Maak de luier los en inspecteer de inhoud en meld dit aan de ouders indien er afwijkingen zijn (veel plassen, diarree, kleur en geur)
- Pak de voetjes in een vorkgreep en beweeg deze naar de buik. Hierdoor komen de billen vanzelf omhoog
 - o *Aandacht bij vorkgreep: Bij de jonge zuigeling (jonger dan 3 maanden) kunnen de beentjes gemakkelijk uit de kom getrokken worden. Til de billen daarom niet omhoog aan de beentjes, maar schep de billen zo nodig omhoog zodat je de enkels niet pijn doet en de heup niet uit de kom trekt.*
- Vouw de luier dubbel onder de billen zodat het vuile deel de billen niet meer raakt
- Maak de billetjes schoon met water en milde zeep (bij zichtbaar vuil) of vochtige reinigingsdoekjes
 - o Jongetje: de voorhuid kan nog verkleefd zijn. Blijf eraf en probeer hem niet los te maken (risico op scheuren). Meestal komt een verkleefde

- Meisje: maak de geslachtorganen proper met water (probeer zeep te vermijden bij meisjes) en wrijf naar de anus toe. Open bij het wassen de schaamlippen niet (risico beschadigen slijmvliezen). Controleer wel of er geen restjes stoelgang achterblijven (risico op ontstekingen). De billetjes kan je wel wassen met een milde zeep.

- ### 4.3.3 Ontlasting

Ontlasting bij borstvoeding:

- Ontlasting bij flesvoeding:*

- ## 5 EEN ZIEK KIND IN DE KINDEROPVANG

Elk kinderdagverblijf zal zijn eigen procedure hebben bij zieke kinderen. Hieronder enkele richtlijnen van Kind en Gezin (2011) om een kind te weigeren:

- Overprikkelbaar kind dat niet kan deelnemen aan de activiteiten
- Waterige ontlasting in combinatie met koorts of bloed in stoelgang
- Braken in combinatie met algemeen ziek zijn (gevaar uitdroging)
- Zware hoest in combinatie met algemeen ziek zijn en koorts of ademhalingsmoeilijkheden
- Meer dan 38,5°C koorts samen met keelpijn, braken, diarree, oorpijn, prikkelbaarheid, verwardheid of rode huiduitslag.
- Als andere kinderen een risico lopen (besmettelijke ziekte zoals mazelen, rotavirus). Dit wordt dan ook algemeen gemeld aan de andere ouders zodat zij op de hoogte zijn zonder dat de opvang de wet van de privacy naar het besmette kind toe schendt.

5.2 Een kind wordt ziek tijdens de opvang

Indien een kind ziek wordt tijdens de opvang zijn volgende maatregelen gewenst (Kind en Gezin, 2011):

- Observeer het kind goed, volg de toestand op en geef het voldoende rust
- Bel onmiddellijk de 100/112 indien het kind niet normaal reageert en/of moeilijkheden heeft met ademen of stuipen heeft.
- Bel onmiddellijk het Antigifcentrum: 070 245 245, bij inname van een giftig product.
- Bel zelf een arts (ook indien dit tegen de wil is van de ouders) indien een kind:
 - o Onder de 6 maanden een lichaamstemperatuur onder de 36,5°C of boven de 38°C heeft.
 - o Er erg ziek uit ziet
 - o Kreunt of zucht
 - o Moeilijk wakker wordt, wisselend suf is of verward praat
 - o Niet-wegdrukbaar kleine rode of blauwe huidvlekjes heeft.
- Waarschuw de ouders zodat ze naar een arts kunnen gaan indien:
 - o De koorts langer dan 48u aanhoudt
 - o Het kind braakt
 - o Een kind jonger dan 1 jaar niet meer eet

5.3 Koorts

5.3.1 Wat is koorts

Men spreekt van koorts indien de correct gemeten lichaamstemperatuur van het kind uitstijgt boven de 38°C. Koorts is een signaal waarmee het lichaam duidelijk maakt dat er iets misloopt. Hierbij is observatie van het gedrag en andere lichamelijke tekenen belangrijk.

We maken een onderscheid voor verwijzing naar de arts naargelang de leeftijd:

- Beneden de 3 maanden: indien temperatuur boven de 38°C of meer bedraagt.
- Tussen de 3 maanden en 6 maanden: indien de temperatuur 39°C of meer bedraagt.
- Boven de 6 maanden: pas actie ondernemen indien de koorts langer dan 48u blijft aanhouden, tenzij het kind andere ernstige symptomen vertoont.

5.3.2 Koorts meten

Indien je ongerust bent over een kind daar het zich anders gedraagt dan gewoonlijk of wanneer het warm aanvoelt, neem dan zijn lichaamstemperatuur. Dit gebeurt anaal bij jonge kinderen, waarbij het uiteinde van de ontsmette thermometer ongeveer 2cm in de aars wordt gebracht. Een beetje babyolie of vaseline aan het uiteinde van de thermometer maakt het inbrengen makkelijker. De thermometer wordt na ieder gebruik ontsmet met ontsmettingsalcohol 70°. Vanaf 3 jaar kan men gebruik maken van de oothermometer.

5.3.3 Wat te doen bij koorts?

Hou rekening met de leeftijd en hou extra toezicht. (Richtlijnen Kind en Gezin, 2011):

- Hou in het oog hoeveel het kind juist eet en drinkt
- Tel hoeveel natte luiers het kind heeft
- Geeft het kind regelmatig kleine hoeveelheden vocht (indien jonger dan 6 maanden, geef dan extra melkvoeding).
- Bij lichte koorts mag het kind op een rustige manier buiten spelen als het er zelf om vraagt
- Verlaag de kamertemperatuur indien deze zeer hoog is
- Een kind volledig uitkleden, zeer fris leggen of integendeel warm toedekken is niet aangenaam voor het kind en beïnvloed de lichaamstemperatuur weinig.
- Een afkoelingsbadje om de lichaamstemperatuur van het kindje te laten zakken, wordt afgeraden zonder het geven van een koortswerend middel.

"Fysieke afkoeling (bv. een afkoelingsbad geven) wordt afgeraden. Ze doen de temperatuur lichtjes dalen maar de ingestelde temperatuur in de hersenen (setpoint) wijzigt daarmee niet. Het lichaam probeert de ingestelde temperatuur terug te bereiken. Door rillingen wordt er opnieuw warmte geproduceerd. Rillingen geven discomfort voor het kind en belasten hart en longen. (bron: www.gezondheid.be)"

- Geef geen koortswerende middelen zonder advies van een arts bij kinderen jonger dan 3 maanden. Een kindje boven de 3 maanden mag een éénmalige dosis van een koortswerend middel op basis van paracetamol krijgen bij pijn, wenen, ongemak, onrustig gedrag en na advies van een arts in afwachting van het consult bij de arts.

DEEL 2: VEILIGHEID

1 SLAPEN

Door onderzoek en opvolging zijn een aantal preventiemaatregelen opgesteld om wiegendood en ongevallen in de slaapomgeving te voorkomen. Hierbij zijn rugligging, rust en regelmaat, kinderen in een rookvrije ruimte laten spelen en slapen en de ruimte niet te warm maken de belangrijkste onderwerpen.

Let op indien een baby lijkt op te houden met ademen:

- Kriebel hem onder de voeten
- Wieg het bedje zachtjes
- Neem de baby in je armen en ondersteun zijn nekje
- Schud de baby nooit door elkaar, maar bel de 100 indien de baby niet meer ademt! Schudden kan tot hersenbeschadiging, doofheid, blindheid en zelfs tot de dood leiden.
- Alle verzorgers moeten regelmatig een opleiding reanimatie bij jonge zuigelingen volgen en kunnen op deze manier de eerste zorgen toedienen in afwachting van de hulpdiensten.

1.1 Rugligging

Rugligging is de veiligste slaaphouding. Enkel op doktersadvies kan een andere houding dan de rugligging worden aangeraden.

Bij buikligging bestaat er een verhoogd risico op wiegendood omdat de ademhaling belemmerd kan worden als het kind een verlaagde wekrespons heeft. Hiermee bedoelen we dat het kind niet spontaan het hoofd zal draaien en tijdelijk dieper inademen om extra zuurstof op te nemen wanneer het gezicht in de matras ligt of het deken/knuffel hun gezicht bedekt.

De baby mag wel op de buik liggen als hij wakker is. Zo kan hij goed zijn arm-, nek- en rugspieren oefenen.

De zijligging geeft een verhoogd risico op wiegendood omdat een baby al vanaf de eerste weken naar zijn buik kan kantelen.

Een slaapzak helpt voorkomen dat een baby in de onveilige buikligging rolt. Zeker vanaf 3 maanden, de piekleeftijd van wiegendood en de periode waarin het kind beweeglijker wordt.

1.2 Rust en regelmaat

De start van de kinderopvang, een druk bezoek of een andere slaapplek zijn voorbeelden van een plotse verandering in de omgeving van het kind, dat het slaappatroon kan veranderen. De wijziging door een stresserende situatie is een risicofactor voor wiegendood. Probeer bij de start van de opvang van een nieuw kind extra toezicht te houden bij het slapen.

Hou een baby regelmatig en rechtstreeks onder toezicht, zowel overdag als 's nachts. Ga na een hevige huilbui altijd kijken hoe het kind in slaap gevallen is.

1.3 Niet te warm

De eerste maanden is het voor de baby nog moeilijk om de eigen lichaamstemperatuur te regelen. Ze kunnen zich al snel wapenen tegen de kou, maar niet tegen de warmte. Daarom is het aangeraden om aandacht te besteden aan de combinatie van kleding, beddengoed en kamertemperatuur. Zorg er ook steeds voor dat het gezichtje en/of het hoofdje onbedekt blijven. Dek de baby toe met een laken of licht dekentje of gebruik alleen een slaapzak. Gebruik nooit een dekbed onder de leeftijd van 1 jaar. Gebruik geen hoofdkussen voor de leeftijd van 2 jaar.

De ideale omgevingstemperatuur:

- Eerste 8 weken: tussen 18°C en 20°C
- Daarna: 18°C

2 GEVAREN IN DE KINDEROPVANG

Vanzelfsprekend kan je niet alle ongevallen voorkomen. Kinderen moeten voldoende kansen krijgen om te spelen, te experimenteren en zich te ontplooien. Wij moeten als volwassenen veiligheid bieden aan kinderen en zeker aan jonge kinderen daar zij de gevaren nog niet kunnen inschatten.

2.1 Voor baby's

Verbranding van mond en slokdarm door te warme dranken. Daarom is het steeds aangewezen om te voelen om de rug van je hand of de melk niet te warm is. Het flesje kan koel aanvoelen, maar de melk niet... rol het flesje daarom tussen je handen om de warmte beter in te schatten, zeker na het opwarmen met de microgolfoven.

Vallen van het verzorgingskussen. Laat daarom de baby nooit alleen achter op het kussen als je zelf nog materiaal gaat halen.

Verdrinking in het bad. Hou de baby goed in het oog in de nabijheid van het water.

Algemene verbranding tgv te warm water in het badje. Controleer daarom steeds met een thermometer (max. 37°C) of met de elleboog de temperatuur van het water.

Inslikken van kleine voorwerpen. Hou deze voorwerpen dus uit de buurt van kleine kinderen.

2.2 Voor peuters en kleuters

Van de 100 kinderen die in ons land *verdrinken*, is de helft tussen 0 en 4 jaar oud. Zelfs in enkele centimeters water kan een kind verdrinken. Hou peuters en kleuters dus

steeds goed in het oog in de nabijheid van water. Leer ze wat wel en niet mag, om zo risico's te vermijden.

Verbranding aan de warmwaterkraan.

Valpartijen zijn één van de meest voorkomende ongevallen bij kinderen. Zorg voor veiligheidshekjes zodat kinderen niet alleen de trap op kunnen. Geef extra aandacht aan de veiligheid van de zandbak en buitenspeeltuigen.

Innemen van giftige producten. Laat deze in de verpakking en berg ze op in een verhoogde kast waar peuters en kleuters niet bij kunnen.

.

DEEL 3: VOEDING

1 INLEIDING: GEZONDE VOEDING

Slapen en eten zijn tijdens de eerste levensjaren van de baby primaire behoeften waar de groei ook het grootst is. Gezond voedsel is de beste preventie tegen ziekten en bevordert een goede groei. De kinderen zijn hiervoor volledig afhankelijk van de volwassenen en daarom is dit een heel belangrijk aspect in de opvang. We zijn echter niet verantwoordelijk voor de hoeveelheid dat de kinderen eten, daar de eetlust en de voedselbehoeften bij iedereen verschillend zijn. Voornamelijk de vitaminen en mineralen die uit het voedsel opgenomen zijn belangrijk en niet de hoeveelheid voeding. Bij baby's onder de 6 maanden is dit melkvoeding en vanaf 6 maanden zijn fruit en groenten essentieel voor een evenwichtige voeding.

2 MELKVOEDING

2.1 Borstvoeding in de kinderopvang

2.1.1 Voordelen

Moedermelk is de beste voeding voor een baby daar deze melk gedurende de volledige borstvoedingsperiode afgestemd is op de behoeften, de groei en het afweersysteem van de baby. De eerste 6 maanden heeft een gezonde baby in principe geen andere voeding nodig dan moedermelk. De belangrijkste voordelen op een rijtje (Kind en Gezin, 2011):
Voor het kind:

- De antistoffen in de moedermelk zorgen voor een optimale bescherming tegen infecties en allergie tijdens de eerste maanden.
- Moedermelk is licht verteerbaar zodat de baby minder maag- en darmproblemen heeft.
- Zuigen aan de borst is goed voor de ontwikkeling van de kaak- en mondspieren

Voor de moeder:

- Het hormoon oxytocine, dat vrijkomt bij het geven van borstvoeding, zorgt ervoor dat de baarmoeder vlugger herstelt en dat er minder bloedingen zijn.
- De moeder bereikt sneller haar oorspronkelijke lichaamsgewicht.
- Borstvoeding zorgt voor een innig moment, dicht bij de baby

Voor de kinderopvang:

- Bij gebruik van afgekolfd melk moeten er geen flesjes bereid worden.
- Als de moeder borstvoeding in de opvang geeft, moeten er geen flesjes bereid en gegeven worden.
- Een kind dat borstvoeding krijgt is minder snel ziek.

2.1.2 Afgekolfde melk geven

Afgekolfde melk moet bewaard worden in afsluitbare gesteriliseerde potjes, flesjes of steriele moedermelkbewaarzakjes. Tot 6 maanden moet dit recipiënt steriel zijn. De melk wordt dus per afkolfbeurt apart bewaard.

In de ijskast is de melk 48u houdbaar. Indien de melk binnen de 24u na afkolven ingevroren (-18°C) wordt, kan ze tot 3 maanden bewaard worden. De voedingswaarden blijven echter optimaal bewaard indien ze niet ingevroren of verhit wordt. Je ontdooit moedermelk best traag in de koelkast en niet bij kamertemperatuur of in de microgolfoven. Langzaam ontdooien kan ook "au bain marie" of onder stromend water dat langzaam van koud naar warm gaat. Ontdooide moedermelk moet binnen de 24u gebruikt worden en mag niet terug ingevroren worden.

Verwarmen van moedermelk gebeurt best via een flessenverwarmer of "au bain marie". Liefst niet via de microgolfoven daar de voedingsstoffen en antistoffen dan vernietigd worden. Indien een microgolfoven toch noodzakelijk is, verwarm dan kortstondig op de laatste stand. Zorg dat de warmte in de melk na het opwarmen goed verdeeld wordt door het flesje tussen je handen te rollen. De temperatuur mag niet boven de 37°C zijn. Baby's drinken gemiddeld 60 tot 120 ml per voeding, 8 tot 10 keer per dag. De melk wordt dus best in kleine porties bewaard zodat er minder moet weggegooid worden. Geef de voeding via een gesteriliseerd flesje en speen. Borstvoeding kan best via een flesje gegeven worden als de moeder niet in de buurt is, daar de baby anders liever de borst wil.

Het flesje geven (duurt gemiddeld 15 – 20 minuten):

- Zoek een comfortabele houding om het flesje te geven, bv. Liggend zoals bij borstvoeding, baby zittend met de rug tegen jouw buik of halfzittend op je schoot.
- Leg de speen dicht bij de lippen van de baby of raak zijn mond zachtjes aan met de speen, zoals de moeder dat doet met de tepel bij borstvoeding.
- Laat de baby zelf aan de speen zuigen in plaats van ze in de mond te duwen
- Hou de fles half schuin en zorg dat de speen steeds vol melk zit, zodat de baby niet onnodig lucht hapt en zo meer kans heeft op krampen achteraf.
- Laat de baby halverwege de fles even boeren door hem goed recht te zetten
- Vervolg de flesvoeding tot de fles leeg is of tot de baby niet meer wil drinken
- Laat de baby nogmaals boeren

2.2 Flesvoeding

Flesvoeding vormt een waardig alternatief voor moeders die geen borstvoeding (kunnen) geven. Tot 4 à 6 maanden wordt de eersteleeftijds melk gebruikt en vanaf de start met vaste voeding wordt dit opvolgmelk.

Poedermelk is niet steriel en dus een ideale voedingsbodem voor bacteriën, vandaar dat de voeding net voor het gebruik moet klaargemaakt worden. De ouders nemen daarom vooraf gesteriliseerde flesjes en spenen mee naar de opvang. Dagelijks steriliseren is noodzakelijk tot de leeftijd van 6 maanden, daarna is wekelijks steriliseren voldoende. De flesjes worden samen met de poeder op een afgescheiden, droge en koele plaats bewaard. De ouders kunnen eventueel reeds de juiste hoeveelheid water in de flesjes doen, die dan worden bewaard in de koelkast en waar achteraf de juiste hoeveelheid poeder kan bijgevoegd worden.

Bereiden van flesvoeding:

- Was zorgvuldig je handen
- Gebruik het bijgevoegde schepje in de poederdoos (of gebruik het meegegeven en afgemeten recipiënt van de ouders) om de juiste hoeveelheid bij het water te voegen
- Respecteer de verhouding van water en poeder: één afgestreken maatlepel per 30 ml water. Volg steeds de bereidingswijze die op de verpakking vermeldt staat.
- Leg het maatschepje tijdens de bereiding niet op het werkoppervlak, maar stop het droog terug in de verpakking.
- Indien de ouders geen water meegeven, spreek je af welk water je mag gebruiken. (Gebruik alleen niet-bruisend mineraalwater flessenwater met de vermelding "geschikt voor zuigelingenvoeding", want dat voldoet aan alle vereisten wat betreft het gehalte aan nitraten, natrium, sulfaten en fluor). Een geopende fles water moet binnen de 3 dagen opgebruikt worden en wordt bewaard in de koelkast.
- Schud de fles om alles op te lossen, maar niet te hevig, anders komt er lucht in de fles.
- Melkvoeding wordt gegeven op lichaamstemperatuur (37°C). Voor het opwarmen gelden dezelfde regels als bij het geven van borstvoeding via een flesje.

De hoeveelheid melkvoeding verschilt sterk van baby tot baby en vermeerderd met de leeftijd. Bovendien zal de baby niet steeds dezelfde hoeveelheid drinken. De eerste 6 maanden hebben baby's dagelijks gemiddeld 150 à 180 ml voeding per kg lichaamsgewicht nodig. Vanaf 6 à 8 maanden hebben ze elke dag minstens nog een halve liter melk nodig, naast een gevarieerde bijvoeding.

De gemiddelde tijd tussen 2 voedingen is 3 tot 4 uur, maar kan ook minder zijn. Indien het aantal voedingen vermindert, vermeerderd de hoeveelheid, waardoor de baby meer ongemak en terugvloei van de melk kan hebben. Doe dit dus niet te snel!

3 VASTE VOEDING

3.1 Fruitpap en groentepap

Na 6 maanden is er een grotere ijzerbehoefte zodat de overgang naar vaste voeding noodzakelijk wordt. Als we kijken naar de ontwikkeling van een baby, dan zien we dat de leeftijd tussen 4 en 6 maanden geschikt is om te beginnen met lepelvoeding. Naast de vaste voeding, kan de moeder gewoon doorgaan met borstvoeding zolang ze dit zelf wenst.

Op de leeftijd van 4 maanden mag men kiezen of men met groentepap of fruitpap start. Dit is een moment om nieuwe smaken en voedingsmiddelen te ontdekken. Als men pas op 6 maanden start, dan verkiest men groentepap daar deze de ijzervoorraad van een kind snel kan aanvullen. Vanaf deze leeftijd volgt ook wat variatie zoals vlees, vis, ei en vanaf 8 maanden ook brood. Op 8 à 10 maanden begint het voedingspatroon van het kindje sterker te lijken op dat van een peuter of kleuter.

3.1.1 De eerst hapjes

De overschakeling van vloeibare naar vaste voeding vraagt een grote aanpassing waarbij de baby tijd nodig heeft om te wennen aan de nieuwe smaak en structuur. Daarom wordt aangeraden om in het begin na de fruitpap of groentepap nog afgekolfde moedermelk of flesvoeding bij te geven. Gebruik geen gewone melk en melkproducten onder de leeftijd van 1 jaar daar deze niet aangepast zijn aan de behoeften van een kind. Ze zijn ook te belastend voor de nieren en kan leiden tot overgewicht.

3.1.2 Bereiding van het eerste fruitpapje

Mengen van volgende ingrediënten met rasp, vork of roerzeef (mixer geeft veel lucht):

- ¼ glutenvrije koek of glutenvrij meel
- ¼ appel, geraspt
- ¼ banaan, geplet
- ¼ sap van sinaasappel, versgeperst en gezeefd

3.1.3 Bereiding van het eerste groentepapje

Meng 2/3 groenten en 1/3 aardappelen of witte rijst (of deegwaren vanaf 6 maanden)

- Start met licht verteerbare groenten en wissel nitraatrijke groenten af met nitraatarme groenten
- Kies vers vlees (start met 15gr) of vis (start met 20gr)

3.2 Vanaf de peuterleeftijd

Vanaf de leeftijd van 1 jaar begint de voeding van een kind meer te lijken op die van een volwassene.

Gezond eten: wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – voor jou in de voedingsdriehoek. Ze willen richtlijnen geven die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn. En die ervoor zorgen dat er ook voor onze kinderen en kleinkinderen genoeg gezond voedsel is. Het resultaat is een realistisch model dat perfect past in de Vlaamse eetcultuur en dat handvaten geeft om duurzamere keuzes te maken.

De voedingsdriehoek is gebaseerd op uitgebreide literatuurstudie en overleg met experts. Daaruit kwam naar voor dat een voedingspatroon dat rijk is aan plantaardige en weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen de gezondste keuze is. Bovendien draagt dit bij tot het verduurzamen van onze consumptie. Vandaag eten veel mensen enerzijds te weinig plantaardige voedingsmiddelen (zoals groenten, fruit, volle granen, ...) en anderzijds te veel vlees en ultrabewerkte producten waarvan de voedingswaarde niet in balans is. In het Westen hebben we bovendien de neiging om meer te eten dan nodig is en meer te kopen dan we op kunnen – met gezondheidsproblemen en voedselverspilling tot gevolg.

Voor een gezondheid in evenwicht, werkt de voedingsdriehoek volgens deze drie uitgangspunten:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.
- Verspil geen voeding en matig je consumptie.

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Kind en Gezin hebben een tabel samengesteld met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsmiddelen voor jonge kinderen (2006)

Praktische voedingsaanbevelingen¹: richtlijnen* voor inname per dag voor peuters en kleuters

Voedingsmiddel	Peuter (1,5 - 3 jaar)	Kleuter (3 - 6 jaar)
Water Vocht (melk inbegrepen)	0,5 - 1 liter	1 - 1,5 liter
Graanproducten en aardappelen Brood Aardappelen	1 - 3 sneden 1 - 2 stuks (50 - 100 g)	3 - 5 sneden 1 - 4 stuks (50-200 g)
Groenten Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten	1 - 2 groentelepels (50 - 100 g)	2 - 3 groentelepels (100 - 150 g)
Fruit	1 - 2 stuks (100 - 200 g)	1 - 2 stuks (100 - 200 g)
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten Melk (volle melk tot de leeftijd van 4 jaar, daarna halfvolle melk) Kaas	4 bekertjes (500 ml) 1/2 sneetje (10 g)	4 bekertjes (500 ml) 1/2-1 sneetje (10- 20 g)
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	25 - 50 g OF	50-75 g OF
Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne, seitan) OF	25-50 g OF 1 per week OF	50 - 75 g OF 1 per week OF
Ei OF	1 eetlepel (15 g)	2 eetlepels (30 g)
Peulvruchten (droog gewogen)	3 eetlepels (50 g)	6 eetlepels (100 g)
Peulvruchten (gaar gewogen)	50 g gare	100 g gare
Paddenstoelen	2x 15g	2x 15 g
Aanvullend notenpasta of -moes		
Smeer- en bereidingsvet Zachte margarine op brood Zachte margarine of olie voor de bereiding	5 g per sneetje max. 15 g	5 g per sneetje 15 g

¹ Kind & Gezin. Aan tafel! Alles over eten en leren eten. Brochure (editie 2010)

Referenties

Huizinga G. e.a.(2004), *Basisboek kinderverpleegkunde*, Elsevier Gezondheidszorg.

Kind en Gezin (2006), *Het grote kinderopvangboek*, .

Sleeckx S.(2010), *leertekst het kind in de gezondheidszorg 2V*.

Verelst M.(2011), *leertekst kinderopvang*, centrum voor afstandsonderwijs.

Website:

www.kindengezin.be; geraadpleegd op 26 augustus 2019

<http://www.milieuadvieswinkel.be/index.php/08.01/> geraadpleegd op 22 augustus 2012

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/uitgangspunten-voedingsdriehoek> geraadpleegd op 10 augustus 2018

Bijlagen

- Bijlage 1: Affiche handen wassen

Bron: WHO (2012)

Hoe je handen wassen?

⌚ Duurtijd: 40-60 seconden



Maak je handen nat met water



Gebruik genoeg zeep



Wrijf handpalm tegen handpalm



Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd



Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers



Wrijf met de achterkant van je vingers tegen je handpalmen



Maak cirkels met je linkerdvuis in je rechterhand en omgekeerd



Maak cirkels met je vingers over je handpalm en handrug



Spoel je handen af met water



Droog je handen



Draai de kraan toe met een doekje



Jouw handen zijn nu proper



- Bijlage 2: Herbruikbare luiers, infomap

Bron: <http://www.milieuadvieswinkel.be/index.php/08.01/> geraadpleegd op 22 augustus 2012



 hoe zien ze eruit?		In deze map
 welke systemen bestaan er?		Ik luiert graag 3
 milieuvriendelijker?		Hoe zit de wasbare luiert in elkaar? 4
 hoeveel extra werk?		Varianten van de wasbare luiert 7
		Uit welk materiaal bestaat een wasbare luiert? 10
		Plus- en minpunten van wasbare luiers 13
		Tips voor in de opvang 18
		Tips voor milieuvriendelijk wassen en drogen 19
		Andere tips verzameld 20
		Wegwerpluiert recycleren, vergisten of composteren? 23
		Hulp bij moeilijkheden 23
		Bronnen en meer informatie 24
		Drie getuigenissen van luiertouders 25
		Mogelijke bijlagen bij deze luiertinfomap
		Subsidies voor wasbare luiers in Oost-Vlaanderen
		Verkoopadressen wasbare luiers in Oost- en West-Vlaanderen
		Aankoop hulp
Ik luiert graag > de wasbare luiert een modern alternatief een initiatief van het Gents Milieufonds vzw (GMF) en van de MilieuAdviesWinkel (MAW)		Colofon
 vollig hernieuwde versie - april 2009 De opstart van het project wasbare luiers was mogelijk door de steun van het Electrabelfonds, beheerd door de Koning Boudewijnstichting.		Verantwoordelijke uitgever Stefaan Claeyss, Koningin Maria-Hendrikaplein 5, 9000 Gent
		Werken mee Ann Bogaert, Indra Van Sande, Heidi Renwa, Kim Rlenckens, Sam Van den plas, Stefaan Claeyss, Vanessa Reynaert
		Herwerking tweede editie: Karen Simal. Met dank voor de getuigenissen van Eveline Cantaert, Elisabeth De Vos, Kim Van Mogh; met dank aan Annelies Van Kelf, Evelien D'hanis en Mala De Greef voor het nalezen van de tekst.
		Redactie en coördinatie Karen Simal
		Ontwerp - vormgeving Rein Meyts - Adelheid Vanhille en Steven Geirnaert
		Foto's Philippe Somers, Kim Rlenckens, Xavier Coplin, Karen Simal, Eveline Cantaert, Elisabeth De Vos, Kim Van Mogh, Wouter De Sutter, Annelies Van Kelf, Michael Van Maldeghem, Mala De Greef
		MilieuAdviesWinkel Koningin Maria-Hendrikaplein 5, 9000 Gent www.milieuadvieswinkel.be info@milieuadvieswinkel.be 09 242 87 59 Openingsuren maandag, dinsdag en woensdag 9.00 - 12.30 uur en 13.00 - 16.30 uur
		De Stad Gent steunt de werking van de Milieu-AdviesWinkel rond de wasbare luiers in Gent.
		

Hoe zit de wasbare luier in elkaar?

De wasbare luier bestaat uit minstens twee delen:

- (1) de luier zorgt voor een goede absorptie;
- (2) het overbroekje zorgt voor de nodige waterdichtheid.

Meestal wordt nog een extra inlegvliesje (3) gebruikt om de stoelgang op te vangen.

Soms is een extra inlegger (4) aan te raden, die voor nog meer absorptie zorgt.

(1) Luier

Wasbare luiers zijn gemaakt van materialen zoals katoen, biokatoen, bamboe, hennep, fleece of mengvormen. Soms zijn er nog andere stoffen in verwerkt zoals rayon, PE, enz. om de droogtijd te verkorten.

De meeste wasbare luiers zijn voorgevormd. Ze sluiten met klittenband, drukknopen of lintjes. Luiers met klittenband sluiten het handigst, maar moeten regelmatig schoongemaakt ('ontpluisd') worden wanneer ze samen met andere was gewassen of gedroogd worden. Om te voorkomen dat de luiers aan elkaar gaan klitten, sluit je best de klittenband wastabs voordat ze in de was gaan.

Een voorgevormde luier kun je kopen in verschillende maten. Meestal volstaan S en L. Een minderheid van de kindjes heeft ook XL nodig.



luier

(2) Overbroekje

De overbroekjes bestaan uit kunststof, wol of een mengeling van katoen en kunststof. De kunststofbroekjes hebben als basismateriaal polyester, polyamide, nylon, vinyl, PUL of fleece.

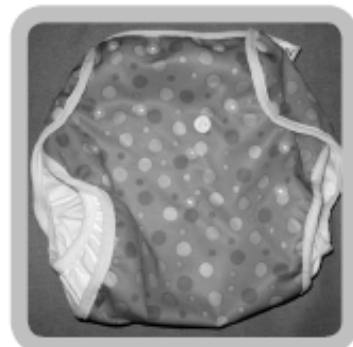
Kies als overbroekje steeds een ademende stof.

Overbroekjes zijn onder te verdelen in:

- ✓ kunststofbroekjes: sluiting met klittenband, drukknopen of elastiek;
- ✓ wolwikkels: wollen broekje met klittenbandsluiting;
- ✓ wolbroekje: wollen optrekbroekje.

Overbroekjes worden niet steeds na elke verschoning gewassen. Als ze nat zijn, worden ze even 'gelucht' tot ze weer droog zijn. Enkel wanneer ze bevuild zijn met stoelgang, gaan ze de wasemmer in.

Overbroekjes met print zijn handig om te voorkomen dat iemand het broekje per ongeluk binnenstebuiten zou aandoen.



overbroekje



inlegvliesje

(3) Inlegvliesje

Optioneel, maar algemeen gebruikt. Zo'n inlegvliesje of papieren vliesinlegger houdt de meeste stoelgang tegen. Je kan het vliesje gemakkelijk verwijderen van de luier. De meeste inlegvliesjes zijn composteerbaar en/of kun je door het toilet gooien.

Bij diarree is het soms aan te raden om geen inlegvliesjes te gebruiken, omdat de stoelgang dan erg vloeibaar is en niet altijd naar de luier kan doordringen met een vliesje.



verschillende inleggers

(4) Inlegger

Een inlegger zorgt voor extra absorptie. Sommige dunne luiers moeten altijd met een inlegger gecombineerd worden. Ook voor gebruik 's nachts is een extra inlegger aan te raden. Inleggers doen ook vaak goed dienst tijdens het middagdutje, een uitstap,...

Inleggers zijn vaak voorgevormd. Maar ook een gewone hydrofiel- of moltondoek kan als inlegger gebruikt worden. Voor de geïniteerde billettjes is er een zijden variant.

Wasbare luiers zorgen meestal voor minder lekkage naar de kleertjes dan wegwerpluiers, precies omdat stoelgang meestal twee barrières moet overbruggen: de barrière van de luier en de barrière van het overbroekje. Het is natuurlijk van belang dat zowel luier als overbroekje goed aansluiten aan de beentjes. Zorg er ook voor dat de luier helemaal in het overbroekje zit, zo kan er geen vocht overgedragen worden naar de kleertjes.

Verschillende stappen in beeld

Voorgevormde wasbare luiers bestaan meestal uit verschillende onderdelen. Hier zie je de stappen hoe je een luier met inlegger en overbroekje aandoet.



Kjell wacht op zijn schone luier. De luier + inlegger en het overbroekje liggen binnen handbereik.



In de luier komt een composteerbaar inlegvliesje. Dat is handig om de meeste stoelgang op te vangen.



Daarna schuif je alles onder de billetjes...



... waarna je de luier dicht kunt klikken.



De ademende overbroek komt er nog overheen.

Varianten van de wasbare luier

Het assortiment aan soorten wasbare luiers is de laatste jaren sterk gegroeid. Er bestaan de niet voorgevormde luiers, de voorgevormde, de halfvoorgevormde, de all-in-one luiers en de meegroeiluiers.



voorgevormde luiers

Voorgevormde luiers

De meeste wasbare luiers zijn voorgevormd. Ze hebben, de naam zegt het zelf, een vorm die goed aansluit bij de grootte van het kind. Je hoeft deze luiers niet zelf in vorm te plooiën, wat makkelijk is. Ze zijn daarmee erg gebruiksvriendelijk en daarom worden ze het vaakst gekozen. Ze zijn verstelbaar in de breedte (en soms ook in de hoogte) en hebben een elastiek aan de beentjes die lekkage van de luier naar het overbroekje voorkomt. Voorgevormde luiers werken met maten: S, L en XL.

Niet voorgevormde luiers

Dit zijn de vierkante doeken 'van vroeger': de hydrofielluiers of flanellen luiers. Deze luiers worden vandaag niet zo vaak meer gekozen. Ze absorberen weinig, vragen extra handigheid om te plooiën, en moeten met klassieke sluitspelden en/of tape gesloten worden. Toch voldoen deze luiers en kiezen ouders hier soms nog voor omwille van de lage kostprijs. Met deze luiers moet je wel vaker verversen, en ze zijn niet zo geschikt voor gebruik 's nachts.



hydrofielluier

Hydrofielluiers (tetradoeken) kan je gebruiken tot 6 of 9 maanden, daarna kan je overstappen op flanellen luiers (moltondoeken): deze absorberen beter.

Je kunt deze luiers eventueel als inlegger gebruiken voor extra absorptie in voorgevormde luiers.

Let op: hydrofielluiers mag je niet strijken, omdat anders het luchtlaagje tussen de stoflagen verdwijnt, hetgeen het absorptievermogen verkleint.



vouwluiers

Er zijn tegenwoordig ook verbeterde varianten van de hydrofielluier op de markt. Bijvoorbeeld: eenvoudige rechthoekige doeken die uit verschillende lagen katoen bestaan en daardoor beter absorberen. Ze worden los (maar gevouwen) in een goed passend overbroekje gelegd, je hoeft ze dus niet met spelden te sluiten. Ze worden ook wel vouwluiers genoemd.

Het voordeel van de dubbele elastiek (die van het overbroekje én van de luier) waardoor stoelgang beter tegengehouden blijft, bestaat bij dit soort luiers niet, omdat ze geen eigen sluiting hebben. Daarom is het bij dit soort luiers erg belangrijk dat het overbroekje goed aansluit op de luier. Kies daarom altijd overbroekjes en vouwluiers van hetzelfde merk. Bij deze luiers adviseren we iets meer overbroekjes dan bij andere luiers, omdat we vaststellen dat ze sneller vuil worden (door verschuiven van de luier).

Halfvoorgevormde luiers

Tot deze categorie behoren:

a) luiers zonder eigen sluitsysteem: deze hebben min of meer de vorm van een voorgevormde luier (met of zonder elastiek aan de beentjes), maar sluiten niet op zichzelf. Je kunt ze vastzetten met een snappi luierklem (ook wel 'nippa' genoemd). Dit is een plastic klemmetje waarmee je de luier gemakkelijk vastmaakt. Een goed alternatief voor de veiligheidsspelden van vroeger. Als je een goed aansluitend overbroekje hebt, is het niet nodig om de luier met een luierklem vast te zetten.



luier met luierklem

b) strikluiers, ook bindluiers genoemd: dit zijn dunne, langwerpige luiers van gebreid katoen met twee lintjes waarmee je de luier dichtstrikt. Ze passen van bij de geboorte tot wanneer het kind zindelijk is. Omdat ze gemakkelijk plooibaar zijn, sluiten deze luiers goed aan. Ze vragen wat extra handigheid om te sluiten, en zijn daarom niet overal welkom in de opvang. Dit zijn ideale luiers voor gebruik thuis. Let op: gebruik strikluiers altijd in combinatie met een inlegger (behalve bij pasgeborenen) en strik de lintjes dicht vooraleer ze de wasmachine in gaan.



strikluiers

Niet- en half voorgevormde luiers worden vooral gekozen omdat ze goedkoper zijn en snel drogen.

All-in-one luiers

Tegenwoordig zijn er ook wasbare luiers op de markt die slechts uit één deel bestaan. De luier, het overbroekje en de inlegger zijn dan aan elkaar vastgemaakt. Binnenin wordt enkel nog een papieren inlegvliesje gelegd. Zo'n luier doe je dan net zo gemakkelijk om als een wegwerpluier. We noemen ze all-in-one luiers.



all-in one

Jammer genoeg kennen de all-in-one luiers ook enkele minpunten:

- ✓ all-in-one luiers zijn vaak duurder omwille van de ingewikkeldere fabricage;
- ✓ all-in-one luiers met ingebouwde inlegger hebben een langere droogtijd;
- ✓ all-in-one luiers gaan minder lang mee, omdat telkens het overbroekje meegewassen wordt;
- ✓ all-in-one luiers hebben meestal slechts één elastiek aan de beentjes, waardoor ze sneller kans geven op lekkage in vergelijking met een combinatie luier + overbroekje.

All-in-one luiers zijn erg handig voor in de opvang, voor bij de grootouders, of voor op stap.



meegroeiluiers

Meegroeiluiers

Een andere variant op de gewone luier is de meegroeiluiers. Meegroeiluiers zijn voorgevormde luiers die slechts één maat hebben en meegroeien met je kindje van geboorte tot potje. Ze zijn niet alleen verstelbaar in de breedte, maar ook in de hoogte. Meestal gebeurt dit met drukknopjes. Op die manier overbruggen ze maat S en L.

Enkel de overbroekjes hoeft je dan nog per maat aan te kopen.

Let op! Meegroeiluiers gaan meestal slechts één kindje mee, terwijl luiers met maten voor twee kindjes gebruikt kunnen worden. (De kleinste maat kan zelfs voor drie kindjes gebruikt worden, omdat deze minder lang – doorgaans tot 6 maand – gebruikt wordt.)

Hoewel meegroeiluiers in hun kleinste vorm nogal dik kunnen zijn, kiezen vele ouders hiervoor om de aankoop van een tweede maat luiers uit te sparen.

Strikluier aandoen



1 Plooi de achterzijde van de luier om om de luier te vergroten/verkleinen.



2 Pas de voorkant van de luier aan. Dit is de kant met de strikjes. Zorg dat de stof goed aansluit aan de beentjes.



3 Breng de strikjes onder het kindje door naar achter, en daarna weer naar voor. Strik de luier aan de voorkant dicht.

Tips voor in de opvang

1 Gebruik een strikzak

Het is niet nodig om voor elk kind een luiyremmer met deksel te voorzien voor het opbergen van de vuile luiers. Een emmer is gemakkelijk te vervangen door een strikzak aan de kapstok van je kindje. Op het einde van de dag moeten de luiers toch in een zak mee naar huis. Met een strikzak vermijd je tegelijk ook het gebruik van wegwerpzakjes voor transport van de vuile luiers.

2 Gebruik goed absorberende en goed aansluitende luiers

Goed absorberende luiers of luiers met extra inlegger maken dat er hooguit één (en vaak geen) extra luierversing nodig is.

Als je het juiste type luier en overbroekje kiest voor je baby, dan zijn er niet meer lekken dan bij wegwerpluiers. Integendeel zelfs. Door de dubbele elastiek (één van de luier, en één van het overbroekje) komt lekkage minder voor dan bij wegwerpluiers.

Zorg er wel altijd voor dat de luier en het overbroekje goed aansluiten aan de beentjes, dat de luier niet onder het overbroekje uitkomt, om te voorkomen dat de luier gaat lekken naar de kleertjes toe.

Bij al wat oudere kindjes die een middagdutje doen, kun je eventueel voorstellen om een extra inlegger in de luier te steken vlak vóór het middagdutje.

3 Hou kwalijke geurtjes tegen

Wasbare luiers ruiken niet meer dan wegwerpluiers wanneer je kind zijn behoeften erin heeft gedaan. Wasbare luiers in een strikzak geuren zelfs minder hevig dan wegwerpluiers in de vuilbak. Gebruik je toch een emmer voor de vuile luiers, zorg ervoor dat deze een goed sluitend deksel heeft, en giet een scheutje azijn bij het water.

4 Plooi de luiers voor

Geef luiers mee die reeds in elkaar geplooid zijn. Luier, een eventuele inlegger en een papieren inlegvliesje vormen zo één geheel dat in één keer onder je kindje kan geschoven worden. Overbroekjes worden naast de luiers bewaard. Geef per dag 5 à 6 luiers en 2 à 3 overbroekjes mee. Op die manier nemen wasbare luiers niet méér plaats in dan wegwerpluiers, en vergemakkelijk je het aandoen van de luiers door de kinderverzorg(st)ers. Het voorplooien van de luiers is overigens iets dat je thuis ook kunt toepassen. Het is vooral handig wanneer je kindje beweeglijker wordt.

5 Gebruik overbroekjes met klittenband of drukknopjes

Als je kunt kiezen, kies dan voor overbroekjes met klittenband of drukknopjes i.p.v. de zogenaamde optrekbreekjes (overbroekjes met elastiek). Wanneer het overbroekje bevuild is met stoelgang, is het gemakkelijker om een overbroekje met klittenband of drukknopjes te verwijderen zonder ook de beentjes van het kindje vuil te maken. Kinderverzorg(st)ers die zich vragen stellen bij de hygiëne van wasbare luiers, zullen je hiervoor dankbaar zijn.

6 Kies voor luiers die gemakkelijk sluiten

Niet alle kinderverzorg(st)ers willen strikluiers gebruiken. Ze vragen extra handeling en handigheid bij het omdoen. Ben je toch van plan om strikluiers te gebruiken, vraag dan eerst even na of die welkom zijn.

Bronnen en meer informatie

Wasbare luiers zijn milieuvriendelijker

- Sharing Nature's Interest: Ecological Footprints as an Indicator for Sustainability Nicky Chambers, Craig Simmons and Mathis Wackernagel, 2000, Earthscan, London.
- Ökologischer Vergleich verschiedener Wickelvarianten in industrialisierten Staaten auf Basis des SPI (G. Krotscheck, Universität Graz, september 1997)
- Luiers, Milieu Centraal, Utrecht, 2008, www.milieucentraal.nl

Goed voor baby's billetjes

The Landbank Consultancy Limited, A Review of Proctor & Gamble's Environmental Balances for Disposable and Re-usable Nappies, July 1991.

Wegwerpluiers recycleren, vergisten of composteren?

- Luiers, Milieu Centraal, Utrecht, 2008, www.milieucentraal.nl
- OVAM, persoonlijke communicatie met Maarten De Groof dd. 13-3-2009

Milieuvriendelijkere wegwerpluiers

- www.milieucentraal.nl: Luiers, Milieu Centraal, Utrecht, 2008

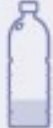
Op de portaalsite voor wasbare luiers: <http://www.katoenenluiers.pagina.nl> kan je alle belangrijke informatiebronnen, winkels, etc. terugvinden. Een tweede portaalsite is: <http://katoenen-luiers.startkabel.nl>.

Op de website van OVAM (de Openbare Afvalstoffenmaatschappij voor het Vlaamse Gewest) is een onderdeel gewijd aan wasbare luiers: <http://www.ovam.be/jahia/Jahia/pid/831>. Ook de lijst met gemeenten die premies geven voor herbruikbare luiers is hier terug te vinden.

- Bijlage 3: Flesvoeding, bijsluiters

Bron: www.Kindengezin.be, geraadpleegd op 30 juni 2012.



HOE VAAK EN HOVEEL MOET MIJN BABY ETEN?				
LEEFTIJD	AANTAL MELKVOEDINGEN	HOVEELHEID WATER (mL)	AANTAL MAATSCHEPJES	HOVEELHEID MELK (mL) PER FLES*
EERSTE DAGEN	6 à 8 x 	60 mL 	2 	65 à 70 mL 
10 DAGEN	6 à 7 x 	90 mL 	3 	100 mL 
2-4 WEKEN	6 x 	120 mL 	4 	135 mL 

1-2 MAANDEN	6 x 	135 ML 	4 1/2 	150 ML 
2-4 MAANDEN	5 x 	150 A 180 ML 	5 A 6 	170 A 200 ML 
4-5 MAANDEN	5 x** 	180 ML 	6 	200 ML 
5-6 MAANDEN	5 x** 	210 ML 	7 	235 ML 
6-12 MAANDEN	3 x 			MINSTENS 0,5 LITER MELKVOEDING PER DAG MAX. 750 ML/ DAG ***

(*) DE OPGEGEVEN HOEVEELHEID IS DE HOEVEELHEID MELKVOEDING EN NIET DE GEBRUIKTE HOEVEELHEID VOEDSTOF. 90 ML WATER EN 3 AFGESTREKEN MAATSCHIPSPIES GEVEN 100 ML MELKVOEDING.

(**) ZOORA JE KINDJE VASTE VOEDING KRIJGT (4 A 6 MAANDEN), VERVANGT ELKE VASTE VOEDING EEN FLESVOEDING.

(***) WANNEER JE BABY 2 FLESSSEN VAN 240 ML MELKVOEDING PER DAG DRINKT, KAN JE NA DE FRUITMAP OF WARME MAALTIJD, EVENTUEEL IN EEN BEKERTJE, NOG WAT EXTRA MELKVOEDING GEVEN. VANAF 8 A 10 MAANDEN KAN JE STARTEN MET EEN BROODMAALTIJD (ZIE OOK DE BROCHURES 'AAN TAFEL').

Je hoeft je geen zorgen te maken als je kind de aangeboden flesjes niet leegdrinkt. Misschien heeft je kindje liever minder melk per flesje en vraagt het een flesje meer.

Welk water kan ik het best gebruiken om flesjes klaar te maken?

Bij voorkeur gebruik je water waarvan het etiket 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding' vermeldt. Als er geen vermelding op het etiket staat, kan je rekening houden met volgende normen:

- natriumgehalte: niet meer dan 45 mg/liter;
- nitraatgehalte: -voor baby's van minder dan 4 maanden: niet meer dan 10 mg/l;
-voor baby's vanaf 4 maanden: niet meer dan 35 mg/l;
- fluorgehalte: niet meer dan 1 mg/l;
- sulfatgehalte: niet meer dan 250 mg/l;
- totale droogrest (of residu sac): niet meer dan 500 mg/l.

Je kan leidingwater gebruiken als het voldoet aan een aantal voorwaarden, maar leidingwater heeft niet de voorkeur. Putwater is ongeschikt voor de bereiding van melkvoeding.

Lees meer in onze brochure Flesvoeding.

BEREIDINGSWIJZE VAN DE ZUIGFLES

KIJK IN DE TABEL OP DE ACHTERZIJDE VOOR DE JUISTE HOEVEELHEID WATER EN MELKPOEDER

OPLEET

MAAK DE NODIGE HOEVEELHEID FLESVOEDING KLAAR NET VOOR ELKE VOEDINGSBEURT EN GEEF ZE ONMIDDELIJK NA DE BESEDING AAN DE BABY. OM INFECTIES TE VOORKOMEN MAG JE NOOIT FLESVOEDING VOOR MEERDERE MAALTIJDEN TEGELIJK BEREIDEN EN MAG JE BEREIDE MELKVOEDING NOOIT BEWAARN, OOK NIET IN DE KOELKAST.



- WERK ZO HYGIËNISCH MOGELIJK.
- WAS ALTUUD JE HANDEN EN DROOG ZE AF MET EEN PROPERE HANDDOEK.



- GIEF DE NODIGE HOEVEELHEID MINERAALARM FLESENWATER IN EEN GISTERILISEERDE ZUIGFLES.



- VOEG HET AANTAL MAATLEPENS TOE: 1 MAATLEPENS PER 30 ML WATTEL.
- STEEK HET MAATLEPEN AF MET DE EUC VAN EEN MES. VUL HET MAATLEPEN MET POWDER ZONDER AAN TE DRUKKEN.



- VOEG HET MELKPOEDER BIJ HET WATTEL.



- VOEG GEEN OPGEHOOPT OF EXTRA MAATLEPENS TOE.



- SLUIT DE ZUIGFLES (NOOIT MET DE SPENNEL).



- AFHANGIGHEID VAN DE BEREIDINGSWIJZE VERMELD OP DE VERPAKING BOL JE DE FLES AL DAN NIET TUSSEN DE HANDEN.



- SCHUD DE FLES.

9



➤ NEEM HET DEKSEL AF. ZET DE SPIEN EN DE RING OP DE FLES ZONDER HET MONDTUUK AAN TE RAKEN.

10 A



➤ VERWARM DE FLES TOT 37 °C & 40 °C. AFHANKELIJK VAN DE BEEIDINGSWIJZE VERMILD OP DE VERPAKTING KAN DIT OOK GEBRUIK NIET VOOR HET TOEVOEGEN VAN DE MAATSCHPEEL.

10 B



➤ EEN ANDERE OPWARMMOGELIJKHEID IS DE FLES TOT 37 °C & 40 °C OPWARMEN IN EEN FLESSENVERWARMER.

11



➤ VOEL OP DE BINNENKANT VAN JE POLS OF DE MELK NIET TE WARM IS.

STERILISATIE

HET IS NOODZAKELIJK OM FLESSEN EN SPENEN NA ELK GEBRUIK GRONDIG TE REINIGEN EN TOT DE LEEFTIJD VAN 6 MAANDEN DAGELIJKS TE STERILISEREN.

ER ZIJN VERSCHILLENDE MANIEREN OM TE STERILISEREN. HIERONDER WORDT EEN MANIER TOEGELICHT: DE WARME STERILISATIE. ANDERS MOGELIJKHEDEN VIND JE TERUG IN DE BROCHURE.

WARME STERILISATIE:

UITKOKEN: KOOK DE IN WATER ONDERGEDOMPTE FLESSEN MINSTENS 10 MINUTEN UIT. SPENEN EN FOPSPENEN VOEG JE DE LAATSTE 3 MINUTEN TOE. HAAL DE FLESSEN UIT DE KOOKPOT EN LAAT ZE UITLEKEN OP EEN PROPERE HANDDOEK.



OPWARMMOGELIJKHEDEN

ER BESTAAN VERSCHILLENDE MANIEREN OM DE MELKVOEDING OP TE WARMEN. SCHUD ALTijd DE FLES NA HET VERWARMEN. VOEL ALTijd OP DE BINNENKANT VAN JE POLS OF DE MELK NIET TE WARM IS VOOR JE ZE AAN DE BABY GEEFT.

WARMWATERBAD



FLESSENVERWARMER



MICROGOLFOVEN



- Bijlage 4: Voedingsmiddelen per leeftijd, bijsluiter
Bron: www.kindengezin.be, geraadpleegd op 30 juni 2012.

Mag je op een bepaalde leeftijd nieuwe ingrediënten geven, dan staan deze vet en onderlijnd.

	GROENTEN	FRUIT	VLEES/VIS/EI	GRANEN/BROOD/PEULVRUCHTEN
4 À 6 MAANDEN:	<u>AARDAPPELEN</u> , <u>ANDIJVIE</u> , <u>AUBERGINE</u> , <u>BLOEMKOOI</u> , <u>BROCCOLI</u> , <u>CHINESE KOOL</u> , <u>COURGETTE</u> , <u>KNOLSOLDER</u> , <u>KROPSLA</u> , <u>POMPOEN</u> , <u>POSTELEIN</u> , <u>RODE BIETJES</u> , <u>SPINAZIE</u> , <u>TOMATEN</u> , <u>TUINKERS</u> , <u>VELDSLA</u> , <u>VENKEL</u> , <u>WATERKERS</u> , <u>WITLOOF</u> , <u>WORTELEN</u>	<u>APPELEN</u> , <u>BANANEN</u> , <u>CITROENEN</u> , <u>KIWI'S</u> , <u>MANDARIJNTJES</u> , <u>MANGO</u> , <u>MELOEN</u> , <u>NECTARINES</u> , <u>PEREN</u> , <u>PERZIKEN</u> , <u>POMPELMOES</u> , <u>PRUIMEN</u> , <u>SINAASAPPELEN</u>		<u>RIJST</u> , <u>MAÏS</u> , <u>GIERST</u> , <u>BOEKWEIT</u> , <u>TARWE</u> , <u>HAYER</u> , <u>GERST</u> , <u>ROGGE</u> , <u>SPELT</u> , <u>KAMUT</u> , <u>QUINOA</u> , <u>DEEGWAREN</u>
VANAF 6 MAANDEN:	<u>AARDAPPELEN</u> , <u>AARDPEER</u> , <u>NIJWE AARDAPPELEN</u> , <u>ANDIJVIE</u> , <u>AUBERGINE</u> , <u>AVOCADO</u> , <u>BLOEMKOOI</u> , <u>BROCCOLI</u> , <u>CHAMPIGNONS</u> , <u>CHINESE KOOL</u> , <u>COURGETTE</u> , <u>DOPERWTJES</u> , <u>KNOLSOLDER</u> , <u>KROPSLA</u> , <u>OESTERZWAM</u> , <u>PASTINAAK</u> , <u>POMPOEN</u> , <u>POSTELEIN</u> , <u>PREI</u> , <u>PRINSESSNBONEN</u> , <u>RAPEN</u> , <u>RODE BIETJES</u> , <u>SNIJBONEN</u> , <u>SPINAZIE</u> , <u>TOMATEN</u> , <u>TUINKERS</u> , <u>VELDSLA</u> , <u>VENKEL</u> , <u>WATERKERS</u> , <u>WITLOOF</u> , <u>WORTELEN</u>	<u>AARDBEI</u> , <u>ABRIKOZEN</u> , <u>APPELEN</u> , <u>BANANEN</u> , <u>BRAMEN</u> , <u>CITROENEN</u> , <u>FRAMBOZEN</u> , <u>KIWI'S</u> , <u>LYCHEES</u> , <u>MANDARIJNTJES</u> , <u>MANGO</u> , <u>MELOEN</u> , <u>NECTARINES</u> , <u>PAPAJA</u> , <u>PASSIEVRUCHT (SAP)</u> , <u>PEREN</u> , <u>PERZIKEN</u> , <u>POMPELMOES</u> , <u>PRUIMEN</u> , <u>RABARBER</u> , <u>SHARONVRUCHTEN</u> , <u>SINAASAPPELEN</u> , <u>STERFRUIT</u> , <u>VIJGEN</u>	<u>KALF</u> , <u>KALKOEN</u> , <u>KIP</u> , <u>PAARD</u> , <u>RUND</u> , <u>VARKEN</u> , <u>WILD</u> , <u>TOFOE</u> , <u>MYCOPROTEÏNE (QUORN™)</u> , <u>FOREL</u> , <u>HEILBOT</u> , <u>KABELJAUW</u> , <u>PLADIJS</u> , <u>ROG</u> , <u>SCHELVISTONG</u> , <u>TONIJN</u> , <u>ZALM</u> , <u>EI</u>	<u>KIKKERERWTEN</u> , <u>LINZEN</u>
VANAF 8 MAANDEN:	<u>AARDAPPELEN</u> , <u>AARDPEER</u> , <u>NIJWE AARDAPPELEN</u> , <u>ANDIJVIE</u> , <u>ARTISJOK</u> , <u>ASPERGES</u> , <u>AUBERGINE</u> , <u>AVOCADO</u> , <u>BLEEKSELDER</u> , <u>BLOEMKOOI</u> , <u>BROCCOLI</u> , <u>CHAMPIGNONS</u> , <u>CHINESE KOOL</u> , <u>COURGETTE</u> , <u>DOPERWTJES</u> , <u>KNOLSOLDER</u> , <u>KOMKOMMER</u> , <u>KOOLRABI</u> , <u>KROPSLA</u> , <u>OESTERZWAM</u> , <u>PASTINAAK</u> , <u>POMPOEN</u> , <u>POSTELEIN</u> , <u>PREI</u> , <u>PRINSESSNBONEN</u> , <u>RAPEN</u> , <u>RODE BIETJES</u> , <u>SNIJBONEN</u> , <u>SPINAZIE</u> , <u>TOMATEN</u> , <u>TUINKERS</u> , <u>VELDSLA</u> , <u>VENKEL</u> , <u>WATERKERS</u> , <u>WITLOOF</u> , <u>WORTELEN</u>	<u>AARDBEI</u> , <u>ABRIKOZEN</u> , <u>APPELEN</u> , <u>BANANEN</u> , <u>BRAMEN</u> , <u>CITROENEN</u> , <u>FRAMBOZEN</u> , <u>KIWI'S</u> , <u>MANDARIJNTJES</u> , <u>MANGO</u> , <u>MELOEN</u> , <u>NECTARINES</u> , <u>PAPAJA</u> , <u>PASSIEVRUCHT (SAP)</u> , <u>PEREN</u> , <u>PERZIKEN</u> , <u>POMPELMOES</u> , <u>PRUIMEN</u> , <u>RABARBER</u> , <u>SHARONVRUCHTEN</u> , <u>SINAASAPPELEN</u> , <u>STERFRUIT</u> , <u>VIJGEN</u>	<u>KALF</u> , <u>KALKOEN</u> , <u>KIP</u> , <u>PAARD</u> , <u>RUND</u> , <u>VARKEN</u> , <u>WILD</u> , <u>TOFOE</u> , <u>MYCOPROTEÏNE (QUORN™)</u> , <u>FOREL</u> , <u>HEILBOT</u> , <u>KABELJAUW</u> , <u>PLADIJS</u> , <u>ROG</u> , <u>SCHELVIS</u> , <u>TONG</u> , <u>TONIJN</u> , <u>ZALM</u> , <u>EI</u>	<u>LICHTBRUIN BROOD</u> , <u>KIKKERERWTEN</u> , <u>LINZEN</u> , <u>SOJABONEN</u>
VANAF 12 MAANDEN:	<u>AARDAPPELEN</u> , <u>AARDPEER</u> , <u>NIJWE AARDAPPELEN</u> , <u>ANDIJVIE</u> , <u>ARTISJOK</u> , <u>ASPERGES</u> , <u>AUBERGINE</u> , <u>AVOCADO</u> , <u>BLEEKSELDER</u> , <u>BLOEMKOOI</u> , <u>BROCCOLI</u> , <u>CHAMPIGNONS</u> , <u>CHINESE KOOL</u> , <u>COURGETTE</u> , <u>DOPERWTJES</u> , <u>KNOLSOLDER</u> , <u>KOMKOMMER</u> , <u>KOOLRAAP</u> , <u>KOOLRABI</u> , <u>KROPSLA</u> , <u>MAÏS</u> , <u>OESTERZWAM</u> , <u>PAPRIKA</u> , <u>PASTINAAK</u> , <u>POMPOEN</u> , <u>POSTELEIN</u> , <u>PREI</u> , <u>PRINSESSNBONEN</u> , <u>RAPEN</u> , <u>RADIJS</u> , <u>RODE BIETJES</u> , <u>RODEKOOI</u> , <u>SAVOOIKOOI</u> , <u>SCHORSENEREN</u> , <u>SNIJBONEN</u> , <u>SLUIMERERWTEN</u> , <u>SOJASCHOUTEN</u> , <u>SPINAZIE</u> , <u>SPRUITEN</u> , <u>TOMATEN</u> , <u>TUINKERS</u> , <u>UIEN</u> , <u>VELDSLA</u> , <u>VENKEL</u> , <u>WATERKERS</u> , <u>WITLOOF</u> , <u>WITTEKOOI</u> , <u>WORTELEN</u> , <u>ZUURKOOI</u>	<u>AARDBEI</u> , <u>ABRIKOZEN</u> , <u>ANANAS</u> , <u>APPELEN</u> , <u>BANANEN</u> , <u>RODE EN ZWARTE BESSEN</u> , <u>BRAMEN</u> , <u>CITROENEN</u> , <u>DRIIVEN</u> , <u>FRAMBOZEN</u> , <u>KERSEM</u> , <u>KIWI'S</u> , <u>KRUISBES</u> , <u>MANDARIJNTJES</u> , <u>MANGO</u> , <u>MELOEN</u> , <u>NECTARINES</u> , <u>PAPAJA</u> , <u>PASSIEVRUCHT (SAP)</u> , <u>PEREN</u> , <u>PERZIKEN</u> , <u>POMPELMOES</u> , <u>PRUIMEN</u> , <u>RABARBER</u> , <u>SHARONVRUCHTEN</u> , <u>SINAASAPPELEN</u> , <u>STERFRUIT</u> , <u>VEENBESSEN</u> , <u>VIJGEN</u>	<u>KALF</u> , <u>KALKOEN</u> , <u>KIP</u> , <u>PAARD</u> , <u>RUND</u> , <u>VARKEN</u> , <u>WILD</u> , <u>MYCOPROTEÏNE (QUORN™)</u> , <u>SEITAN</u> , <u>TEMPÉ</u> , <u>TOFOE</u> , <u>FOREL</u> , <u>HEILBOT</u> , <u>KABELJAUW</u> , <u>PLADIJS</u> , <u>ROG</u> , <u>SCHELVIS</u> , <u>TONG</u> , <u>TONIJN</u> , <u>ZALM</u> , <u>SCHAAL- EN SCHELPDIEREN</u> , <u>EI</u>	<u>BROOD</u> , <u>WITTE</u> , <u>BRUINE EN RODE BONEN</u> , <u>KIKKERERWTEN</u> , <u>LINZEN</u> , <u>SOJABONEN</u>

FLOWCHART: KOORTS

