

De eerste 1000 dagen: wat echt verschil maakt

De eerste 1000 dagen lopen van de bevruchting tot de tweede verjaardag. Stofwisseling, afweer, brein en smaakvoorkeur worden dan voor een deel afgesteld - een gevoelige periode, geen examen dat je kunt zakken. Per fase de stappen die echt verschil maken.

1 Voor en tijdens de zwangerschap

Van kinderwens tot bevalling

De hardste winst ligt al voor de bevruchting

-  **Slik foliumzuur zodra je zwanger wilt worden**
400 microgram per dag, tot en met week tien, voorkomt een groot deel van de open ruggetjes
-  **Stop met roken, met begeleiding**
Roken verdubbelt bijna de kans op een laag geboortegewicht; stoppen lukt beter met hulp dan op wilskracht
-  **Blijf bewegen zoals je gewend was**
Veilig voor je kind, en het geeft bijna 40% minder kans op een heel zware baby

-  **Heb je diabetes? Regel je bloedsuiker vooraf**
Dat geeft je kind ruim 70% minder kans op een aangeboren afwijking; vraag zelf om die zorg
-  **Drink geen alcohol**
Veel drinken schaadt aantoonbaar; nul is een verstandige voorzorg. Een glas voordat je het wist, is geen reden tot zorg
-  **Wees niet bang dat stress je kind beschadigt**
Zorgen, ruzie of rouw schaden je kind niet rechtstreeks; wat telt is hoe je er na de bevalling voor staat

2 Rond de geboorte

De eerste weken en maanden

Op de rug slapen is het belangrijkste advies tegen wiegendood

-  **Leg je baby op de rug te slapen**
In een eigen bedje op jouw slaapkamer, in een slaapzak zonder losse dekens
-  **Val 's nachts niet samen in slaap op de bank**
Dat is veel risicovoller dan samen in bed; gebeurt het toch geregeld, meld het bij het consultatiebureau
-  **Wil je borstvoeding geven? Vraag hulp in de eerste week**
Hulp van een lactatiekundige verlengt de voedingsduur met ruim drie weken

-  **Houd de omgeving van je baby rookvrij**
Roken tijdens en na de zwangerschap verdubbelt ongeveer het risico op wiegendood
-  **Geef vitamine K en D volgens het landelijke schema**
Vitamine K beschermt tegen ernstige bloedingen; vitamine D is 10 microgram per dag tot en met 3 jaar. Overleg met je verloskundige of het consultatiebureau
-  **Lukt borstvoeding niet, dan doe je je kind niet tekort**
Borstvoeding beschermt tegen infecties, maar de winst op lange termijn is klein; flesvoeding is een prima alternatief

3 Eerste hapjes en eerste jaren

Start tussen 4 en 6 maanden; door tot de tweede verjaardag

Vroeg pinda en ei geven verlaagt de kans op voedselallergie

-  **Stel pinda en ei niet uit**
Geef pinda als gladde pindakaas, dun gesmeerd, nooit als hele noot. Ernstig eczeem of al een allergie? Eerst overleggen met de huisarts
-  **Wacht met toegevoegde suiker in het eerste jaar**
Zoet neemt de plek in van smaken die je kind nog moet leren; elk potje appelmoes is een gemiste groentekans
-  **Doe als partner actief mee**
Dat verdubbelt ruim de kans dat borstvoeding zes maanden lukt; neem de nachtvoeding over en vraag hoe het echt gaat

-  **Bied dezelfde groente 8 tot 10 dagen achter elkaar aan**
Zo leert je kind hem lusten; een vies gezicht is geen antwoord, ga zonder dwang door
-  **Leg je baby elke dag even wakker op de buik**
Onder toezicht; zo voorkom je een afgeplat achterhoofd

 **Geen medisch advies.** Dit is algemene voorlichting, geen persoonlijk advies. Overleg over vitamines, voeding en veilig slapen met je verloskundige, kraamzorg, huisarts of het consultatiebureau, zeker bij eczeem, allergie of een medische aandoening.