



De Vitaminegids voor Baby's

Het eerste jaar van je baby is een belangrijke periode voor groei en ontwikkeling. De juiste vitamines voor je baby zijn essentieel voor het leggen van een sterke basis voor een gezond leven.

Onze experts hebben voor jou een Vitaminegids ontwikkeld. Hierin leggen we uit welke vitamines een pasgeborene (0-3 maanden) en een baby (3 maanden - 1 jaar) nodig hebben! We zetten voor jou alle belangrijke vitamines en mineralen op een rijtje.



Het belang van de eerste 1000 dagen

De eerste 1000 dagen van het leven van je baby, vanaf de conceptie tot het tweede levensjaar, vormen een periode van essentiële ontwikkeling en gezondheid. Tijdens deze periode worden de fundamenteën gelegd voor de fysieke, cognitieve en emotionele gezondheid op de lange termijn. De rol van voeding en zorg in deze fase is belangrijker dan je denkt!



Het begin: voeding en ontwikkeling tijdens de zwangerschap

De eerste dag van de eerste 1000 dagen begint met de conceptie. De gezondheid van de moeder speelt een cruciale rol bij de ontwikkeling van de baby. Tijdens de zwangerschap is het daarom van vitaal belang dat de moeder een uitgebalanceerd dieet volgt, rijk aan essentiële voedingsstoffen. Hier zijn enkele belangrijke aandachtspunten.

- Foliumzuur: Helpt geboorte afwijkingen voorkomen.
- IJzer: Helpt bloedarmoede voorkomen bij zowel de moeder als de baby.
- Calcium: Dit is nodig voor een goede ontwikkeling van botten en tanden.
- Omega-3 vetzuren: Dragen bij aan de hersenontwikkeling en het zenuwstelsel.
- Een gezonde levensstijl, genoeg slaap en voldoende beweging helpt stress en complicaties voorkomen tijdens de zwangerschap

De geboorte en eerste levensmaanden

De eerste paar maanden van het leven zijn kritisch voor de groei en ontwikkeling. Moedermelk wordt algemeen erkend als de beste voeding voor zuigelingen, omdat het essentiële voedingsstoffen en antilichamen bevat om de baby te beschermen tegen infecties. Hier zijn enkele belangrijke overwegingen:

- Borstvoeding: Biedt de optimale voedingsstoffen en antilichamen.
- Flesvoeding: Wanneer borstvoeding niet geschikt is, is dit een goede vervanger
- Er wordt aangeraden naar 6 maanden vaste voeding te introduceren
- Stimulatie en zorg: Voldoende slaap, een veilige omgeving en genegenheid.
- Interactie met de baby, zoals spelen, praten en voorlezen, stimuleert de cognitieve ontwikkeling.





Pasgeborenen (0-3 maanden)

De Essentie van Vitamine K+D

Baby's hebben in de eerste 12 weken onvoldoende darmbacteriën om zelf vitamine K aan te maken. Zuigelingen die niet genoeg vitamine K binnen krijgen hebben hierdoor een grotere kans op bloedingen.



Bij de geboorte krijgt je baby vitamine K van de verloskundige, voldoende voor een week. Daarom begin je op dag 8 met het geven van extra vitamine K om een tekort te voorkomen. Op dezelfde dag start je ook met vitamine D, omdat pasgeborenen een kleine hoeveelheid hiervan uit de placenta hebben meegekregen. Vitamine K kan echter niet via de placenta worden doorgegeven, dus een supplement is direct na de geboorte aan te raden.



Bij de geboorte hebben baby's maar een kleine hoeveelheid vitamine D in hun lichaam. Dit is voor hun ontwikkeling niet voldoende, daarom wordt een vitamine D supplement aanbevolen. Redenen hiervoor zijn:

- Met de hoeveelheid zon in Nederland, zeker in de wintermaanden, krijgt de moeder niet voldoende vitamine D binnen. Hierdoor is er ook niet voldoende vitamine D aanwezig in de moedermelk.
- Het wordt afgeraden om baby's in zonlicht te laten, waardoor baby's zelf ook niet voldoende vitamine D aan kunnen maken.



Vitamine K voor de bloedstolling

Vitamine K is goed voor meerdere processen in het lichaam van je baby:

- Het bevorderen van botaanmaak.
- Het stimuleert de opname van mineralen en calcium in botten en botweefsel.
- Het bijdragen aan het behoud van sterke botten.
- Het belangrijk zijn voor de samenstelling van botten.
- Fungeren als een krachtige antioxidant.
- Het ondersteunen van bloedstolling en gezonde bloedvaten.

Een pasgeboren baby maakt in de eerste maanden zelf geen vitamine K aan. Pas na 3 maanden kunnen ze dit zelf. Daarom is het belangrijk vitamine K te geven in de eerste 3 maanden. Vitamine K ondersteunt een goede bloedstolling en voorkomt bloedingen.



Hoeveel Vitamine K?

Een baby die elke dag borstvoeding krijgt, of minder dan 500 ml flesvoeding, heeft in de eerste drie maanden dus dagelijks extra vitamine K nodig.

Geef je baby iedere dag 150 microgram vitamine K. Vitamine K en D kunnen in één supplement gegeven worden. Ons Vitamine D en K supplement is speciaal ontwikkeld voor pasgeborenen en makkelijk te druppelen in flesvoeding.

De hoeveelheid van ons supplementen is voldoende voor een periode van de leeftijd dag 8 tot en met 3 maanden. Vitamine K langer geven dan 3 maanden is niet noodzakelijk, behalve als je baby in de latere maanden de vitamine niet voldoende uit voeding binnenkrijgt.

- 0-3 maanden bij borstvoeding of minder dan 500 ml flesvoeding: 150 mcg vitamine K



Baby vanaf 3 maanden

Na 3 maanden heeft je baby nog steeds dagelijks vitamine D nodig.

- Vitamine D3 draagt bij aan de groei en ontwikkeling van botten en sterke tanden
- Het speelt een rol in de celgroei
- Het draagt bij aan een gezond afweersysteem

Hoeveel vitamine D

Alle baby's en kinderen t/m 4 jaar hebben dagelijks 10 microgram vitamine D nodig, in de vorm van supplementen. Het maakt hierbij niet uit wat je kindje binnenkrijgt met het eten, het advies geldt altijd

- 0- 4 jaar 10 mcg per dag

Liefde maakt sterk

Naast voeding en extra vitaminen heeft je kindje niets anders nodig dan liefde. Een baby ontwikkelt het beste als hij liefde voelt en merkt dat hij veilig is. Een baby is kwetsbaar en volledig afhankelijk. Daarom vertoont hij instinctief gedrag voor een goede hechting. Een baby wilt vooral bij jou of je partner in de buurt zijn. Je baby veel knuffelen en huid op huid contact helpt bij een goede hechting.

Het hormoon oxytocine speelt een grote rol. Dit hormoon wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Na de bevalling verandert er iets blijvend is jouw hormoonhuishouding. Je hebt namelijk meer oxytocine dan vrouwen die geen moeder zijn. Dit hormoon bevordert de band met je baby en zorgt voor een goede en veilige hechting.



Vitamine C voor een krachtige weerstand

Vitamine C is een in water oplosbare vitamine die vooral bekend staat als de "weerstandsvitamine". Baby's kunnen deze vitamine niet zelf aanmaken, dus voeding is erg belangrijk bij het binnenkrijgen van voldoende vitamine C!

Vitamine C speelt een essentiële rol bij:

- Het bevorderen van een gezond gebit, kraakbeen en skelet
- Het draagt bij aan de conditie van hun bloedvaten
- Het ondersteunt de ontwikkeling van sterke vaatwanden
- Het werkt ontstekingsremmend als antioxidant

Kortom: genoeg redenen om te zorgen dat je baby genoeg vitamine C binnenkrijgt!

Hoeveel vitamine C?

- Van 6-11 maanden: 20 mg
- Van 1-2 jaar: 25 mg
- Van 2-5 jaar: 30 mg

Vanaf 5/6 maanden mag je baby beginnen met het leren kennen van vaste voeding. Dat betekent dat je baby verschillende voedingsmiddelen gaat ontdekken. Door je baby verschillende groenten en fruit te laten eten, krijgt hij voldoende vitamine C binnen. Wanneer je baby nog niet veel verschillende voedingsmiddelen eet of te weinig van de juiste voedingsmiddelen, dan kan een vitamine C supplement voor je baby een goede aanvulling zijn.



In druppelvorm.
Makkelijk te doseren.



Multivitamine voor groei en ontwikkeling vanaf 6 maanden

Een multivitamine is een makkelijke manier om je baby een groot deel van de 13 benodigde vitamines (en mineralen) te geven. Een goede multivitamine bevat belangrijke voedingsstoffen waaronder verschillende vitamines en mineralen die bijdragen aan een goede weerstand, het immuunsysteem, groei en ontwikkeling.

Een multivitamine biedt een handige manier om je peuter/kleuter een groot deel van de 13 essentiële vitamines (en mineralen) te geven. Dit kan vooral goed zijn in een periode waarin je kindje wat extra ondersteuning nodig heeft, zoals een periode van moeilijk eten of een lage weerstand.

Waarom multivitamine ?

- Ondersteuning van het immuunsysteem en de weerstand
- Goed voor botten, tanden en het skelet
- Activeert de natuurlijk energie in het lichaam
- Draagt bij aan de concentratie en is goed voor het gezichtsvermogen

Hoeveel multivitamine?

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor baby's:

- Van 6-11 maanden: 450 mg

Het wordt aangeraden om pas te starten met een multivitamine ter aanvulling, wanneer je baby volledig over is op vaste voeding (rond de 6 maanden). Onze multivitamine is speciaal afgestemd op de behoeften van baby's en kinderen en is geheel plantaardig zonder toevoegingen.

Sommige ouders twijfelen om hun baby een multivitamine supplement te geven, omdat de kans bestaat dat je baby teveel van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnenkrijgt. Zo kunnen een hoge dosering vitamine A en vitamine B₁₁ schadelijk zijn voor je baby. Dit betekent niet dat het geven van een multivitamine onmogelijk is! Maar het is daarom extra belangrijk om goed te begrijpen wat je baby specifiek nodig heeft, voordat je zomaar een supplement geeft.

Over VitaminFit

VitaminFit wil bijdragen aan een gezonde levensstijl met 100% natuurlijke en plantaardige voedingssupplementen, zonder toevoegingen.

Het is onze missie om jou te ondersteunen in het vinden en behouden van jouw natuurlijke balans.

Onze vitamines zijn deskundig ontwikkeld op basis van 100% natuurlijke planten-en kruidenextracten met een hoog gehalte aan werkzame stoffen, zonder gluten, lactose of toegevoegde suikers. Puur natuur.



100% vegan



FSC



Recyclebaar



Zonder
suikers



Lactose
en Soya vrij



GMO vrij



Gluten
vrij



100% Plantaardige extract druppels

www.VitaminFit.eu

info@vitaminfit.eu

✦
Unieke
Technologie

100%
Plantaardige
Ingrediënten

Natuurlijke
Binding Van
organische
Componenten

- ✓ Hoge absorptiesnelheid
- ✓ Hoog opnamepercentage
- ✓ Hoge concentratie van actieve ingrediënten

GEEN Toevoegingen

- ✗ Kunstmatige stoffen
- ✗ Stabilisatoren
- ✗ Conserveringsmiddelen
- ✗ Bindmiddelen
- ✗ Synthetische stoffen
- ✗ Suikers en zoetstoffen

