

Je kan je baby op
verschillende manieren
beschermen.

NIEUW



Draagt bij tot
de normale
visuele ontwikkeling
van zuigelingen

Novalac
Premium

In de apotheek kan u het nieuwe gamma
Novalac Premium ontdekken.

Dankzij de hoge concentratie van het semi-essentiële vetzuur DHA, draagt Novalac Premium 2 bij tot de normale visuele ontwikkeling van zuigelingen tot 12 maanden. Novalac Premium 2 biedt naast nucleotiden ook prebiotische vezels die helpen om de weerstand van uw baby te ondersteunen.



Novalac

MENARINI
Health Care



Edito

Beste ouders,

De redactie van **Babyssimo** en ikzelf willen u en uw kinderen een prachtig jaar 2013 wensen met heel veel 'dagelijks geluk'. Moge 2013 een jaar worden waarin u met volle teugen kunt genieten van gezellige en liefdevolle momenten met uw hartendiefjes, die ongetwijfeld de grootste rijkdom zijn in uw leven.

Op het moment dat we dit nummer afsluiten, is de winter nog niet echt ingetreden – maar dat zal ongetwijfeld binnenkort gebeuren. **Babyssimo** heeft dus de nodige voorzorgen getroffen en stelt u een artikel voor over de ideale kleding voor in de winter (p.10) en over de manier waarop u in de winter uw woning kunt luchten (p.14).

Op hygiënevlak geven we u enkele tips om ervoor te zorgen dat uw kinderen hun handjes correct wassen (p.32) en hun tandjes goed poetsen (p.6). Twee handelingen die heel wat problemen en zelfs de overdracht van bepaalde ziekten kunnen voorkomen.

In de rubriek 'Gezondheid' weiden we uit over snurken bij kinderen en de nood om een arts te raadplegen als deze situatie blijft voortduren. In de rubriek 'Voeding' komt u alles te weten over juiste en foute ideeën op voedingsvlak.

In samenwerking met het magazine Psychologies gaan we in op de benaderingswijze om uw kind aan iemand toe te vertrouwen.

Tot slot kunt u in deze feestperiode tal van prachtige geschenken winnen door deel te nemen aan onze grote **Babyssimo**-wedstrijd. Afspraak op pagina 41 om een van deze prijzen in de wacht te slepen. Beantwoord snel de vragen en bezorg ons uw antwoorden in een gefrankeerde envelop.

Wij wensen u en uw kinderen veel geluk en een goede gezondheid in 2013!

Dokter M.-F. Reynebeau
Hoofdredactrice



Babyssimo



Moedermelk is de ideale voeding voor de zuigeling. Raadpleeg uw dokter alvorens de beslissing te nemen om een zuigelingenmelk te gebruiken. Het is belangrijk voor uw kind om een gevarieerde en evenwichtige voeding te hebben evenals een gezonde levensstijl. Het gunstige effect van DHA wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 100 mg.

VANAF JANUARI 2013

INNOVATIE

EXOMEGA D.E.F.I

MET PLANTENKIEMEN VAN RHEALBA® HAVER

STERIELE COSMETICA

Een nieuwe standaard voor emolliërende verzorgingsproducten voor de droge huid met neiging tot atopie



Doeltreffend en veilig...

- Emolliërende verzorgingsproducten die gedurende de volledige gebruiksduur steriel blijven
- Met enkel essentiële actieve bestanddelen
- Om de zeer droge huid met neiging tot atopie te kalmeren

0%
PARABENEN
BEWAARMIDDELEN
PARFUM

A-DERMA

AVOINE RHEALBA®

www.aderma.com

Pierre Fabre

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES A-DERMA De natuurlijke dermatologie van de kwetsbare huid



Inhoud

Praktisch

Hoe kleden we de kleintjes in de winter?

p 11



p 6

Hygiëne

Hoe de tanden goed poetsen?

p 14

Hygiëne

Hoe het huis goed luchten in de winter?

p 16

Psychologie

Ik heb geen zin om mijn kind bij een oppas te laten

p 24

Voeding

Onze hartendiefjes goed voeden

p 32

Hygiëne

Handjes goed wassen: heel belangrijk!

p 41

Wedstrijd

Neem deel en win veel geschenken!

Gezondheid

Mijn kind snurkt

p 38



Verantwoordelijke uitgever: Dr. C. Bourton, New Way, Leuvensesteenweg 775 - 1040 Brussel
Tel. : 02/701.94.40 - fax : 02/705.67.61

Hoofdredactrice: Dr. M.-F. Reynebeau (redaction@babyssimo.be)

Hebben aan dit nummer meegewerkt:

M.-C. de Wasseige, M. Dory, Dr. M.-F. Reynebeau, M.-F. Robin

Publiciteit: D. Pickman

Vormgeving: New Way

Druk: Dereume

De artikels, foto's, tekeningen en andere illustraties, opgenomen in het redactionele geheel van "Babyssimo", bevatten geen publiciteit. Bedrijven en producten worden enkel ter inlichting vermeld. Alleen de auteurs/adverteerders zijn verantwoordelijk voor de artikels, foto's, illustraties, ideeën en de publiciteiten die in Babyssimo verschijnen. Alle rechten van vertaling, overname en reproductie - op welke wijze dan ook - zijn voorbehouden voor alle landen.

Beschikbaar in het Frans

Babyssimo



Hoe de tanden goed poetsen?

zodra het eerste tandje doorbreekt, moet de tandjes poetsen een gewoonte worden. En het kind moet zo vroeg mogelijk betrokken worden bij deze taak!

De eerste tandjes, de zogenaamde melktandjes, zijn zeer belangrijk voor de vorming van de definitieve tandjes. Ze moeten immers gezond zijn, zodat ook de volgende tanden gezond zijn. En een van de wapens hiervoor is het poetsen – zonder een regelmatig bezoek aan de

tandarts te vergeten uiteraard. U moet weten dat ook melktandjes onderhevig zijn aan cariës. En dat een slecht verzorgde melktand nefast kan zijn voor de groei en de staat van de definitieve tand die erop volgt!

Hygiëne

Een tandenborstel wordt niet gedeeld! Elk kind moet zijn eigen tandenborstel hebben!

De juiste borstel kiezen

Een tandenborstel voor kinderen moet voldoen aan bepaalde criteria die eigen zijn aan het kind: de tandenborstel moet aangepast zijn aan de morfologie van de mond en aan de hand van het kind. De mond van het kind is klein: de tandenborstelkop moet dus ook klein zijn. Om overal bij te kunnen en ook de tanden achteraan in de mond te kunnen poetsen, moet de tandenborstel ook afgerond en smal zijn.

Het kind moet zijn borstel gemakkelijk kunnen hanteren: de greep van de tandenborstel moet dus kort zijn.

Er bestaan tal van tandenborstels voor kinderen: controleer of de gekozen borstel overeenstemt met de leeftijd van het kind.

De tandenborstel moet na elk gebruik correct gereinigd worden.

Hij moet vervangen worden voordat de haren de vorm van een palmboom hebben, want dan kunt u de tanden niet meer efficiënt poetsen.

Welke tandpasta?

Volgens de publicatie van de Hoge Gezondheidsraad* is "het dagelijkse gebruik van tandpasta met fluoride aanbevolen ter preventie van tandcariës". De fluorconcentraties en de te gebruiken hoeveelheid tandpasta afhankelijk van de leeftijd zijn opgenomen in de onderstaande tabel:

Leeftijd	Fluoride-concentratie	Aantal poetsbeurten per dag	Hoeveelheid tandpasta
Tot 2 jaar	500-1000 ppm	2	Grootte van een erwte
Tussen 2 en 6 jaar	1000-1450 ppm	2	Grootte van een erwte
Ouder dan 6 jaar en volwassenen	1450 ppm	2	Een streepje van 1-2 cm





Een kleine hoeveelheid tandpasta volstaat om efficiënt te zijn, en zo vermijdt u het risico op een overdosis fluor. Kleine kinderen zijn immers eerder geneigd tandpasta in te slikken dan uit te spuwen.

Zo vroeg mogelijk de juiste handelingen

Zodra het eerste tandje doorbreekt, geeft u uw kind een tandenborstel. Die belandt onvermijdelijk ... in de mond. De ideale plaats om dit te doen, is in bad.

Vóór de leeftijd van 2 jaar moeten de ouders natuurlijk flink helpen bij het poetsen. Maar het kind zal beetje bij beetje leren om dit zelf te doen. Toon uw kind om te beginnen hoe het moet door op hetzelfde moment als uw kind ook uw tanden te poetsen. Als uw kind klaar is, is het echter aan de ouder om de poetsbeurt te voltooien: ga achter uw kind staan en poets zijn tanden opnieuw. Rond de leeftijd van 4 jaar kan een kind zijn tanden alleen poetsen. Maar blijf in de buurt, zodat u kunt controleren of dat ook (goed) gedaan wordt. U moet natuurlijk alle tanden en alle kanten van de tanden te poetsen. Als u het zelf doet, denk er dan aan om bovenaan en onderaan, links en rechts en aan de buitenkant en de binnenkant te poetsen – zonder de kauwvlakken te vergeten.

Bij een kind dat al zijn tanden heeft, duurt een poetsbeurt minimum 2 minuten – hetzij één minuut voor elke tandenrij. U moet aan het kind goed uitleggen dat het niet de bedoeling is om de tandpasta in te slikken. Tandpasta is enkel bedoeld om de tandjes te poetsen en om nadien uitgespuwd te worden... De tandjes van kinderen moeten idealiter twee keer per dag gepeetst worden, en minstens vóór het slapengaan. Zo kunnen we voorkomen dat de in de mond aanwezige bacteriën en suikers de tanden en het tandvlees de hele nacht aanvallen.

Goede gewoonten moeten zo vroeg mogelijk aangeleerd worden. Wat de tanden betreft staat goed poetsen borg voor een mooie glimlach!

Dr. M.-F. Reynebeau

* Hoge Gezondheidsraad. Fluor(ide) ter preventie van tandcariës. Publicatie nr. 8671 van 7 december 2011



YookidooTM
celebrating discovery

PRIJS van het SPEELGOED van het JAAR 2011 en Baby Product Award 2012

YOOKIDOO is een nieuw speelgoedmerk voor de eerste leeftijd. Het paart kwaliteit aan service en biedt tegelijk speelgoed aan dat telkens de creativiteit van het kind stimuleert.

Het speeltuig met de naam Stack'n Spray Tub Fountain werkt op basis van een pomp op batterijen, die het water doet opspuiten. Op speelse manier leert het kind het oorzakelijk verband ontdekken. Door verschillende voorwerpen, zoals de dompelaar en de zuignap met de bootjes, op elkaar te stapelen kan het kind zelf creatief met de waterstralen omspringen. Het basisstuk kan, naargelang de leeftijd van het kind, op twee manieren gebruikt worden: ofwel wordt dit stuk met een zuignap vastgezet ofwel kan men het laten drijven. Tot grote vreugde van de ouders zal het kind lang van zijn speeltuig kunnen genieten. Dit speeltuig is aan te raden vanaf de leeftijd van 9 maanden en kan zowel in het bad als in een zwembad gebruikt worden. Een goede raad: laat het kind nooit onbewaakt achter en doe niet meer water in het bad dan nodig. Wat het onderhoud na gebruik betreft: laat het speeltuig uitdruipen en droog het af vooraleer het op te bergen. Wanneer u de batterijen vervangen hebt, zorg er dan voor dat de veiligheidsklep goed gesloten is. Dit doet u door de pakkingring nauwkeurig in de gleuf vast te klikken.

Stack'n Spray Tub Fountain van YOOKIDO heeft op de speelgoedbeurs van Nürnberg ook de Prijs van het Speelgoed Eerste Leeftijd 2011 gewonnen. Daarnaast werd het bekroond als Speelgoed van de Beurs van Nürnberg alle categorieën.

Het Speeltuig YOOKIDO wordt in de Benelux door Mike. E bvba verdeeld.

Contact :
michel.eylenbosch@mike-e.be





Hoe kleden we de kleintjes in de winter?

In de winter moeten kleine kinderen goed gewapend worden tegen koude, vorst en vochtigheid. Enkele tips om je kind correct te kleden en te voorkomen dat het kou vat.

De koude is een geduchte vijand voor kleine kinderen. Hun warmteregulatie is nog niet optimaal, waardoor kinderen de neiging hebben sneller kou te vatten dan een volwassene. Het eerste zorgprincipe bestaat erin zo weinig mogelijk huid bloot te stellen aan lage temperaturen. Het tweede zorgprincipe houdt in dat de kleding de door het lichaam geproduceerde warmte moet kunnen vasthouden. Gevolg: de kleding moet niet alleen isoleren tegen de koude, maar ook transpiratievocht doorlaten.



Denk in de eerste plaats aan het hoofd, de handen en de voeten

Een groot deel van de warmte-uitwisseling gebeurt via de lichaamsdelen die het meest blootgesteld zijn: het hoofd, de handen en de voeten. Het hoofd is een van de zones die het meest blootgesteld is aan warmteverlies. Voorzie dus een warme muts die de oren goed bedekt. Een bivakmuts is efficiënter, omdat ze ook de hals beschermt. Voor de handen moet je goede waterdichte wanten voorzien. Denk eraan om ze aan elkaar vast te maken met een touw dat langs

Praktisch

EN ALS JE BABY TOCH KOU HEFT GEVAT...

Stel je vast dat je baby toch kou heeft gevat? Geen paniek! Geef je baby geen warm badje. Wrijf niet over zijn handjes of zijn gezichtje: dit contact zou pijnlijk kunnen zijn. Opteer altijd voor huid tegen huid, dat is veel zachter.

de binnenkant door de mouwen van de mantel of de anorak gaat.

En zodra je kind stapt, voorzie je tot slot schoenen met een dikke antislipzool. Als je kind nog niet stapt, dan zijn slofjes of gevoerde schoentjes een must.

Praktische kleding

Dikke broeken, sous-pulls, ondergoed met lange mouwen, wollen panty's en warme sokken mogen niet ontbreken in de wintergarderobe van een kind. Boven de kleding is een skipak ideaal en praktisch. Opteer voor een warme, isolerende binnenkant, zoals fleece, en een waterdicht buitenmateriaal.

Twee tips:

- kies kleding die zacht en comfortabel aanvoelt. Kinderen zijn heel gevoelig voor 'jeuk' veroorzaakt door bepaalde stoffen of naden.
- doe je baby altijd een laagje meer aan dan je zelf draagt.

M. Robin

Tips en trucs

- Doe verschillende kledinglaagjes boven elkaar aan. Elke luchtlaag tussen de kleding biedt extra isolatie tegen de koude.
- Een kind in een kinderwagen vat snel kou. Leg bij lange verplaatsingen een deken over je baby of bevestig een voetenzak aan de kinderwagen.
- Denk eraan de autostoel van je baby aan te passen aan zijn winterkleding. Stel de lengte van de riempjes in afhankelijk van de dikte van de kleding.
- Neem bij lange trajecten met de wagen je voorzorgen in geval van pech of files: dekens, warme kleding, warme dranken en iets om te eten.
- Probeer bij heel koud weer binnen te blijven met je baby.



In 't kort

Nieuwe avonturen met Mik

De Minimi-bende verwelkomt een nieuw vrolijk en guitig vriendje: Mik de ezel! Of ze zich nu omtoveren in stoere cowboy, ridder of prinses op zijn/haar koninklijke ros... kinderen kunnen hun verbeelding de vrije loop laten en fantastische spelmomenten beleven. Ezel Mik zit vol verrassingen: rammelaar, knispergeluid, bibberwortel en ia-ia-ia-geluid... Dat is toch het allerleukste? Aan de wortel trekken en Mik horen balken!

Mik is ook verkrijgbaar in miniformaat voor de allerkleinsten, de multiactiviteitenezel. Gemakkelijk overal mee te nemen dankzij het handvat op zijn rug: Mik vergezelt de allerkleinsten met zijn kleurrijke labels, draaiende rammelaar, knisperpapier en een staart om in te bijten! De verkoopprijs van de rodeo-ezel is 49,99€, die van de multiactiviteitenezel 19,90€.

Voor meer informatie: www.minimitoys.com



Nieuw assortiment Baby Gourmet van Tigex

Tigex lanceert een volledig assortiment "Baby Gourmet" gewijd aan de bereiding van maaltijden. De **Baby Gourmet mixer** heeft een nieuw, speciaal mandje voor zetmeelproducten, die onontbeerlijk zijn voor een evenwichtige babymaaltijd. Dit nieuwe accessoire is een aanvulling op het dubbele verticale kookmandje waarin de voedingsmiddelen afzonderlijk worden bereid zonder dat ze tijdens de bereiding in contact komen met elkaar. In de beker met grote inhoud (900 ml) kunnen 4 maaltijden worden bereid. Met de dubbele mixfunctie kunt u zeer fijne prakjes bereiden voor baby's van 4 tot 10 maanden, maar ook prakjes met stukjes erin voor baby's vanaf 10 maanden. Dankzij het speciale mesje om smoothies te bereiden, kan je heerlijke fruitcocktails voor het hele gezin maken. Aanbevolen verkoopprijs: 139,95 €.

De **Baby Gourmet ijsjesvormset** is ideaal om snel 4 ijsjes te maken op basis van prakjes of vruchtensap. Aanbevolen verkoopprijs: 11,95 €.

De **Baby Gourmet kom en pureepers** zijn de ideale accessoires om in een handomdraai groente- of fruitprakjes voor je baby te bereiden. De grote handvaten van de kom, het handvat van de pureepers en de bodem van de kom zijn allemaal uitgevoerd in antislipmateriaal om stabiel te kunnen werken. Aanbevolen verkoopprijs: 10,95 €.



Acute diarree?

ENTEROL®

Saccharomyces boulardii 250 mg



kinderen
tot
12 jaar



ter aanvulling
van orale
rehydratie

een doordachte
keuze



TUTTI FRUTTI

2 zakjes of 2 harde capsules per dag, in 2 innames



Dit is een geneesmiddel. Lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Biocodex Benelux.



Hoe het huis goed luchten in de winter?

Hoewel de buitentemperaturen uithodigen om ons binnen op te sluiten, moeten we er toch aan denken om de woning elke dag te luchten en ze op deze manier te ontdoen van onaangename geurtjes, vocht en verontreinigende stoffen die nefast zijn voor de gezondheid.

Bij vervuiling denken we meestal aan luchtverontreiniging veroorzaakt door uitlaatgassen van wagens, fabrieksrook enz. We denken echter nooit aan binnenluchtvervuiling. Deze vorm van vervuiling heeft echter een niet te verwaarlozen impact op de gezondheid.

Hierna volgen enkele verontreinigende stoffen die we kunnen aantreffen in een woning:

- vluchtige organische stoffen: dat zijn chemische samenstellingen die onder andere aanwezig zijn in houtagglomeraat, interieurparfums, lijmen, behangpapier, spuitbussen enz.;
- koolstofmonoxide vrijgegeven door verwarmings- en kooksystemen;
- biocontaminanten: mijtachtigen, microben van dieren, planten, schimmels;
- tabak.

Deze verschillende verontreinigende stoffen kunnen een grote impact hebben op de gezondheid: denk maar aan de mijtachtigen waarvoor sommige personen allergisch zijn, aan tabak die verantwoordelijk is voor de verergering van astma bij astmatische kinderen, of aan luchtige

Hygiëne

GOED OM TE WETEN

Voor meer info over binnenluchtvervuiling: www.binnenlucht.be, een site van de FOD Volksgezondheid.

organische stoffen die kunnen leiden tot allergische reacties als ze gedurende een redelijk korte tijd in grote hoeveelheden aanwezig zijn.

Waarom ventileren?

Bij een goede ventilatie kunnen de in de woning aanwezige chemische verontreinigende stoffen opgelost of verwijderd worden. Ventileren is bovendien een manier om de vochtigheid te regelen.

Zo daalt het risico op allergie als gevolg van de aanwezigheid van mijtachtigen, schimmels enz. En een goede ventilatie reikt de zuurstof aan die vereist is voor de goede werking van de verbrandingstoestellen in de woning. Enkele tekenen van een slecht geventileerd huis: condens op de muren, waarop schimmels kunnen ontstaan; bepaalde personen lijden aan hoofdpijn of vermoeidheid; de aanwezigheid van geuren die onophoudelijk terugkeren. Om nog maar te zwijgen van de zeer ernstige gevolgen in bepaalde gevallen als de verbrandingstoestellen niet goed werken of verkeerd gebruikt worden (risico op koolstofmonoxidevergiftiging).

Enkele tips om goed te ventileren

In de winter vindt niemand het leuk om de warmte te zien verdwijnen via de ramen. We moeten dus een compromis vinden tussen een toereikende ventilatie van de kamers en een niet al te groot warmteverlies. Ga hiervoor als volgt tewerk: zet de verwarmingstoestellen in de te luchten kamer uit (of lager) en zet de ramen 10 tot 15 minuten wagenwijd open. Zo kan de lucht ververst worden zonder dat de muren en de meubelen de tijd krijgen om af te koelen. En zodra u de ramen sluit, zet u de verwarming weer aan.

Als u de kamer echter langer lucht door het raam op een kier te zetten, dan zal de lucht niet voldoende ververst worden en zal de hele kamer afkoelen, waardoor er meer verwarming vereist zal zijn om de kamer opnieuw warm te krijgen. En als u werken uitvoert, een nieuw meubelstuk koopt of kamerbreed tapijt legt (kortom: als u verontreinigende stoffen binnenbrengt in uw woning), denk er dan aan om uw woning nog iets meer te luchten!

Dr. M.-F. Reynebeau



Ik heb geen zin om mijn kind bij een oppas te laten

Sommige ouders vinden het bijzonder moeilijk: hun kinderen toevertrouwen aan iemand die niet uit hun familie of dichte vriendenkring komt. Uit schrik dat hun iets zou overkomen, uit schuldgevoel omdat ze hun verantwoordelijkheid aan anderen overlaten of omdat ze bij hun kleintjes - die ze als gevolg van co-ouderschap soms dagenlang niet gezien hebben - willen blijven.

Angst, gemis, schuldgevoel ... het zijn allemaal emoties die maken dat je moeilijk afstand kan nemen van je kleintje. En die verhinderen dat je kind uitgroeit tot evenwichtige volwassene. Het is dus cruciaal om je kind niet de boodschap mee te geven dat iemand die geen deel uitmaakt van familie of



Psycho

vriendenkring een potentieel gevaar vormt. De angst voor de ander, die we elke dag ingelepeld krijgen, is nu al een sluipend gif in onze maatschappij. We hebben steeds minder vertrouwen in het leven, in de anderen. Een vreemde tijd ... Vooral voor onze kinderen die moeten opgroeien met het idee dat de wereld gevaarlijk is.

Nog pijnlijker is het als je je kind in de opvang moet laten om opnieuw te gaan werken

Veel moeders vinden het hartverscheurend om hun baby na drie maanden achter te laten een crèche of bij een onthaalmoeder wanneer ze opnieuw aan de slag gaan. Vaak voelen ze zich schuldig dat ze al weer beginnen te werken, terwijl hun baby nog zo klein is. Dat ze hun kind in handen laten van iemand die ze nauwelijks kennen. Dat ze zelf niet voor hun baby kunnen zorgen. Soms zijn ze ook een tikkeltje jaloers op de oppas. Die verovert nu namelijk een plek in het hart van je kleintje en wordt zo een soort van rivale.

Kan het gebeuren dat een oppas jouw plaats inneemt?

Je kind weet heel goed wie zijn moeder is. Er is geen enkel gevaar dat je kleintje zijn oppas met jou verwart.

Feliciteer jezelf om te beginnen met het feit dat je een oppas hebt gevonden waar je kind zich geliefd en beschermd voelt. Wees er ook trots op dat je je kleintje voldoende liefde hebt gegeven zodat het vol vertrouwen iemand anders graag kan zien - zonder schrik te moeten hebben om jou te verliezen. En zonder in een loyaliteitsconflict terecht te komen: 'De oppas of ik!'

Je kind weet dat jij zijn mama bent. En het is dankzij jouw liefde dat het zich vrij voelt om ook iemand anders graag te zien. Nee, je bent niet de enige persoon waar je zoon of dochter zich aan hecht, al ben je wel de belangrijkste. Jouw liefde geeft je kind vertrouwen in het leven en zorgt ervoor dat het onafhankelijk kan worden, een vermogen dat het zijn hele leven lang beetje bij beetje verder zal ontwikkelen





- dankzij jou. Dat is het mooiste cadeau dat je je kind kunt geven: dat het zijn weg mag zoeken in de wijde wereld zonder angst, wetende dat het altijd naar de veilige haven kan terugkeren.

De druk op de ouders is nog sterker als ze gescheiden zijn

Als er iets gebeurt met je kind terwijl het net bij jou is, dan vergeef je jezelf nooit. Ook al kan een ongeluk altijd gebeuren, het risico op kritiek of verwijten van je ex zorgt permanent voor stress. Onbewust speelt ook de angst mee om het hoederecht over je kind te verliezen door verwaarlozing. En dus kies je ervoor om thuis te blijven bij je kleintje, of om het alleen te laten logeren bij een vriendje of vriendinnetje. Als je als ouder niet durft uit te gaan met vrienden omdat het jouw beurt is om op je zoon of dochter te letten, dan krijgt je kind het gevoel dat het meester is over het leven van een volwassene. Nochtans is het heel belangrijk voor kinderen om te zien dat hun mama of papa ook nog plezier beleven aan andere dingen, en niet alleen als zij er niet zijn.

Nulrisico bestaat niet

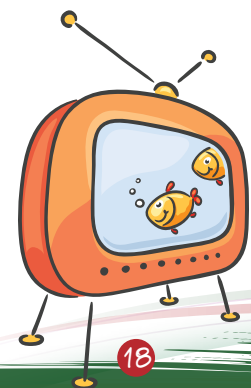
Ook als je kind bij de babysitter of bij zijn oma is, kan het vallen en zich pijn doen. Risico maakt deel uit van het leven. Angst trekt trouwens ongelukken aan. Het is ook de taak van de ouders om het veiligheidsinstinct van hun kinderen aan te wakkeren door ze alert te maken zonder dat ze hun alles verbieden.

Conclusie: wel of geen babysitter?

Ja, absoluut, op voorwaarde dat je je goed informeert en je goede adressen vraagt aan andere ouders. Niets beter dan mondreclame. Haal dus liever geen babysitter in huis die je maar vaagweg kent. Je kunt ook een beroep doen op een degelijke dienst, zoals de oppasdienst van de Gezinsbond die je adressen kan geven van goed opgeleide en verzekerde babysitters*.

M.-C. de Wasseige et M. Drory

*<http://www.gezinsbond.be/>



18

In 't kort



In de auto met de sterren uit de Formule 1

F1 Race stars is een Formule 1-wedstrijdspel dat in gezinsverband wordt gespeeld op een PS3, een Xbox of een pc. De speler kan er alle F1-piloten van het seizoen 2012 in opnemen en circuits met loopings, sprongen en andere uitdagingen afleggen. Circuits die opvallende gelijkenissen vertonen met die van Monaco of Silverstone... Bovendien zijn de auto's in het spel miniatuurversies van de echte F1-wagens. Het spel kan worden gespeeld met 4 personen op één scherm. Speel met 4 personen tegelijk in een gesplitst scherm. Dit spel zal F1- en racefans bekoren.



60 jaar en in topvorm!

Op 60 jaar tijd zijn in een dertigtal landen meer dan 100 miljoen stuks van Mr. Potato Head verkocht. Het zeer eenvoudige concept van dit speelgoed, dat wordt aanbevolen vanaf de leeftijd van 2 jaar, laat ruimte voor creativiteit en verbeelding. Daarom is het een klassieker die nooit uit de mode geraakt. Momenteel zijn er meer dan 350 stukken verkrijgbaar om Mijnheer Aardappelhoofd te personaliseren.

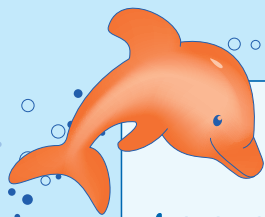
De Mr. en Mrs. Potato Head Koffer met 20 thematische accessoires waaronder ogen, armen, monden, neuzen en grappige hoeden voor Mijnheer en Mevrouw! De 'Trouwset' bevat 22 accessoires en alles kan worden opgeborgen in de aardappelen. Voor de verzamelaars zijn Mr. en Mrs. Potato Head nog steeds verkrijgbaar in hun 'standaardversie'. Die is ook beschikbaar in de vorm van een Mr. Potato Head Koffertje dat je gemakkelijk overal kan meenemen. Het bevat een Mr. en Mrs. Potato Head 35 grappige accessoires die gemakkelijk kunnen worden opgeborgen in het koffertje.

De set **Mr. Potato Head Safari** bevat een grote, doorzichtige Mijnheer Aardappel van 33 cm en 25 accessoires en materiaal om 4 gekke personages te maken van Mr., Mrs. en zelfs twee Baby's! Mr. Potato Head rolt uiteraard zoals een aardappel en in zijn wagen met afstandsbediening blijft hij maar voortrollen (voor kinderen vanaf 3 jaar).



Babyssimo





De knowhow van Stérimar® ten dienste van de allerkleinsten

Of het nu is om een goede neushygiëne te verzekeren of om een verstopte neus te bestrijden bij uw baby, Stérimar biedt oplossingen aan om dit heel voorzichtig te doen.

Als een baby een verstopte neus heeft door slijm of als gevolg van een grote verkoudheid, dan ademt hij niet goed, zuigt hij niet goed of slaagt hij er niet in zijn zuigflesje op te drinken en slaapt hij niet goed. Een neus vol slijm als gevolg van een verkoudheid is ook een echte broeihaard van microben, die de oren, sinussen en bronchiën kunnen besmetten. Het probleem moet dus snel opgelost worden door de verstopte neus vrij te maken.

Stérimar® baby, bruikbaar bij baby's vanaf de geboorte, bestaat uit een zeewateroplossing die rijk is aan oligo-elementen. In geval van een verstopte neus kunt u met Stérimar® baby de neus vrijmaken en de werking voorbereiden van een specifieke behandeling die noodzakelijk zou kunnen zijn. Stérimar® baby kan ook preventief gebruikt worden, 2 tot 6 keer per dag, om de luchtwegen vrij te houden.

Stérimar® baby-kind hypertonisch bestaat uit een hypertonische zeewateroplossing met een hoge zoutconcentratie, verrijkt met koper. Dankzij het osmotische effect wordt het verstopte neusslijmvlies vrijgemaakt. Deze vorm heeft een uitgesproken antiseptische werking: ze beperkt de verspreiding van bacteriën ter hoogte van de neus, de keel en de oren. Dit product is dus in eerste instantie aanbevolen in geval van een verstopte neus als gevolg van een verkoudheid, sinusitis, allergische rinitis enz. Mag gebruikt worden vanaf de leeftijd van 3 maanden.

Stérimar® baby en Stérimar® verstopte neus garanderen allebei een zachte microdiffusie van het zeewater in de neus van uw baby, dankzij een aangepaste straal (6,5 bar).

Beide producten zijn voorzien van een dop met een kraagje om elk letsel ter hoogte van de neus van uw baby te voorkomen, een beschermend kapje dat de hygiëne garandeert en een ideaal formaat van 100 ml.

Ontdek Stérimar® baby en verstopte neus op www.sterimar.be n het volledige gamma van Stérimar op www.sterimar.com.



Verstopte neus

Ontzwelt onmiddellijk en natuurlijk

Vanaf 3 maanden

- **VEILIGHEID**
 - Dop met kraagje
 - Aangepaste straal
- **HYGIËNE**
 - Beschermend kapje
 - Steriele dosissen
- **COMFORT**
 - 100ml: ideaal formaat



Stérimar hypertonisch baby – kinderen ontzwelt onmiddellijk het neusslijmvlies door het osmose effect. Draagt bij tot het verminderen van de bacteriële toename in de NKO-sfeer. Vergemakelijkt samengaannde behandelingen.

Vraag raad aan uw apotheker

Het netwerk van de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde: een bron van nuttige informatie voor jonge ouders

Elke dag opnieuw stelt u zich vragen over uw kind. Steeds met dezelfde doelstelling: de beste oplossing kiezen voor zijn gezondheid, zijn opvoeding, zijn voeding, zijn welzijn en zijn ontwikkeling.

Er zijn tal van opties om **dé oplossing** te vinden: erover praten in uw omgeving, surfen op het internet, inlichtingen inwinnen in een boek of magazine. In alle gevallen bestaat de beste optie erin u te wenden tot de kinderarts van uw kind, maar die is niet altijd bereikbaar.

Bovendien is de informatie op het internet bijvoorbeeld niet altijd correct en worden er soms 'verkeerde boodschappen' overgebracht.

Op basis van deze bevindingen heeft de **Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde (BVK)** met de hulp van haar partners (zie rechterpagina) beslist om in te spelen op de verwachtingen van de jonge ouders door een unieke en originele informatietool te ontwikkelen.

Deze tool omvat enerzijds een reeks folders, en anderzijds een adviesdienst die beschikbaar is op de site van de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde (www.bvksbp.be).

De informatie in de folders is gevarieerd en werd zorgvuldig gecontroleerd door kinderartsen die gespecialiseerd zijn in het behandelde onderwerp. De folders worden **GRATIS** ter beschikking gesteld van jonge ouders in de wachtzalen van veel kinderartsen en in de meeste kindergeneeskundige afdelingen in ziekenhuizen.

Bovendien zijn alle folders ook beschikbaar op de internetsite van de **Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde**.

Op de site staat ook een lijst van kindergeneeskundige instellingen, een lijst van kinderartsen per provincie en een lijst van verschillende instellingen die zich toelagen op de verzorging van kinderen.

Kortom: een rijke bron van inlichtingen die een nuttige aanvulling vormt bij de informatie die de kinderarts verstrekt tijdens de raadpleging.



De partners van
de Belgische Vereniging
voor Kindergeneeskunde
wensen alle ouders, hun kinderen
en hun familie een liefdevol jaar

2013

vol vreugde en plezier!

Planta

Pfizer

condia

SPA
REINE

Fisher-Price

sanofi aventis

gsk
GlaxoSmithKline

L'essentiel c'est la santé.

NOVARTIS

NUTRICIA



Babyssimo

Onze hartendiefjes goed voeden

Hoe kunnen we onze kinderen kwaliteitsvoeding verzekeren in deze tijd waarin de voedingsgewoonten gewoonlijk 'slecht' worden genoemd en nu de obesitasepidemie zich verspreidt en onze kinderen begint te treffen? Enige houvast kan zeer nuttig zijn.

“Als het over de juiste voeding voor onze kinderen gaat”, aldus *Marie-Josée Mozin*, kinderdiëtiste in het Universitair Kinderziekenhuis Koning Fabiola (HUDERF, ULB, Brussel) en oprichtster van de Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, “dan is het in de eerste plaats de kinderarts die geraadpleegd moet worden. De kinderartsen kennen immers de kinderen die ze medisch opvolgen, zelfs als ze in goede gezondheid verkeren, en kunnen zeggen wat de kinderen in elke periode van hun leven nodig hebben.”

Het juiste moment

Dit gezegd zijnde kunnen we toch enkele basisprincipes formuleren. Zodra het kind een voldoende grote neurologische maturiteit heeft verworven (dit wil op voedingsvlak zeggen zodra het zelf een lepel kan gebruiken), zal de kinderarts het licht op groen zetten voor bepaalde voedingswaren, afhankelijk van het kind zelf. Naargelang van

Voeding

wat zonet werd gezegd, kan omstreeks de leeftijd van vier tot zes maanden de voedingsdiversificatie van start gaan. Deze periode is volgens de Wereldgezondheidsorganisatie het optimale ‘tijdsvenster’ om hiermee te beginnen. Het is op dit moment dat het kind zijn organisme het best opbouwt en een doorslaggevende neuropsychologische ontwikkelingsfase doormaakt. Behoudens bijzondere gevallen zou het even schadelijk zijn om te vroeg te starten met deze diversificatie als wanneer men er te laat mee start. Een van de criteria die de kinderarts gebruikt om de beslissing te nemen, is de positie van het kind op de percentielcurve die de dynamiek van zijn groei beschrijft.

Goede en slechte ideeën

Een vraag die spontaan opkomt bij ouders, zeker gezien het spookbeeld van obesitas, is welke vetten het kind al dan niet mag of moet krijgen. Deze vraag is volkomen gegrond, maar het is tijd om enkele misvattingen uit de wereld te helpen. De ouders denken immers vaak dat ze er goed aan doen hun kind zo weinig mogelijk vetstoffen te geven. In werkelijkheid hebben onze hartendiefjes gepaste hoeveelheden vetstoffen nodig – te bepalen door de kinderarts of de diëtist(e). Hun lichaam en hun hersenen ontwikkelen zich volop, en dat vergt dus veel energie – die aangereikt kan worden door vetstoffen. Moedermelk is het beste voorbeeld van lipiden voor pasgeborenen en zuigelingen: ze reikt 50 % van de calorieën aan in de vorm van lipiden (vetstoffen). En de aard van deze lipiden is optimaal voor de behoeften van de allerkleinsten. Dat is een van de vele goede redenen om borstvoeding te promoten. Later, na het afbouwen van de borstvoeding of vanaf het moment dat de voedingsdiversificatie van start is gegaan, kunnen er andere bronnen van vetstoffen aangereikt worden. En het zal belangrijk zijn deze bronnen te variëren. Maar in tegenstelling tot een andere heersende opvatting mag er een aangepaste hoeveelheid verzadigde vetstoffen toegediend worden. Ook hier zijn het de specialisten





(kinderarts en kinderdiëtist(e)) die de ouders zullen helpen om de juiste keuzes te maken. Het is heel belangrijk om zich te laten adviseren bij deze keuzes. En om nog een ander vooroordeel te bestrijden: een teveel aan proteïnes is niet raadzaam. Ouders zouden geneigd kunnen zijn om een en ander te forceren op dit vlak: in werkelijkheid zijn er niet te veel, maar ook niet te weinig vereist.

Water en vitamine D

Er moeten nog twee aspecten benadrukt worden.

Ten eerste voldoende hydratatie, zowel in de zomer als in de winter. Het is natuurlijk in de zomer dat de gevaren het grootst zijn, of ook als het kind koorts heeft. Maar in de winter kan onvoldoende hydratatie de al zeer kwetsbare huid nog brozer maken en het kind nog gevoeliger maken voor infecties. We moeten er dus op letten dat het kind voldoende drinkt.

Vitamine D dient dan weer voor de bouw van het skelet. Een goed beenderkapitaal dat al in de kinderjaren wordt opgebouwd, biedt op latere leeftijd meer bescherming tegen osteoporose. In België werd recent een onderzoek gepubliceerd waaruit blijkt dat een zeer grote verhouding vrouwen al tijdens de zwangerschap te weinig vitamine D in hun lichaam hadden. De vraag moet dus vanaf de eerste prenatale bezoeken worden gesteld aan de gynaecoloog. En als het kind geboren wordt, moet u zich andermaal wenden tot de specialisten om advies in te winnen over de juiste houding. Dat geldt zowel voor de hydratatie als voor de opname van vitamine D, maar in dit laatste geval is dit heel belangrijk omdat een overdosering ernstige gevolgen zou kunnen hebben.

Dr. J. Andris

*Uit een gesprek met Mevr. Marie-José Mozin,
kinderdiëtiste*



Uw kind
smaak
bijbrengen,
da's heel
natuurlijk...



Ik stel mij persoonlijk garant.

Bij HiPP respecteren we de natuurlijke cyclus en geven we de voorkeur aan seizoensgroenten en -fruit. Ze worden pas geoogst als ze rijp zijn en de tijd kregen om al hun smaken te ontwikkelen. Omdat de groenten en fruit die HiPP selecteert **100 % biologisch** zijn en smakelijk van nature, worden aan de HiPP recepten voor 4 en 6 maanden geen zout of suiker toegevoegd!

Gaus Vlieg



Het fantastische speelgoedverhaal

hoe maak je speelgoed? hoe test je het? Aan welke criteria moet het voldoen? vragen waarop Kathleen Alfano (Senior Director, Child Research, Fisher Price Play Laboratory) graag een antwoord gaf voor Babyssimo.

Het verhaal van het Play Laboratory (speelgoedlaboratorium) begon meer dan 50 jaar geleden, in 1961: Fisher Price was toen de eerste speelgoedfabrikant die een dergelijk laboratorium oprichtte. Vandaag is het Play Laboratory het enige laboratorium met als unieke functie het onderzoek naar de verbanden tussen de ontwikkeling van het kind en het spelen met speelgoed. Het laboratorium stelt Fisher-Price in staat om telkens weer speelgoed op de markt te brengen dat beantwoordt aan de behoeften van kinderen wereldwijd. Kathleen Alfano begon bij Fisher Price in 1979 als onderzoekster en opvoedster bij de afdeling Onderzoek bij kinderen. Vandaag staat ze aan het hoofd van de afdeling. Ze is dus de best geplaatste persoon om alle mogelijke vragen over de ontwikkeling van speelgoed te beantwoorden.

Wie bedenkt nieuw speelgoed?

K. Alfano: De ideeën voor nieuw speelgoed komen van overal, maar meestal zijn ze het resultaat van de vindingrijkheid van speelgoedontwerpers. Die nieuwe ideeën kunnen ontstaan uit de observatie van spelende kinderen, van ouders die spe-

cifieke kenmerken voor een spel of speelgoed vragen of van etnografisch onderzoek bij mensen thuis, of van nieuwe markttrends. Wij zijn altijd op zoek naar iets nieuws en fris om aan ons assortiment van klassiek speelgoed toe te voegen.

Aan welke criteria moet speelgoed voldoen?

K. Alfano: In de eerste plaats moet het speelgoed voldoen aan de normen en reglementen op het vlak van veiligheid, die verschillen van continent tot continent.

Wat is de eerste stap in de ontwikkeling van nieuw speelgoed?

K. Alfano: Na het idee volgt het ontwerp van het speelgoed. Dit kan handmatig gebeuren of met computer, met een beschrijving van de functie ervan en de manier waarop je ermee kan spelen. Vervolgens wordt een prototype ontworpen en uitgewerkt.

Wie bepaalt het materiaal en de kleuren?

K. Alfano: Het ontwerpteam bepaalt de kleuren en de materialen. Doorgaans heeft elk speelgoedassortiment specifieke kleuren die worden gebruikt om visuele coherentie en continuïteit te garanderen. Er worden verschillende kleurenpaletten gebruikt voor de verschillende speelgoedassortimenten, in functie van de leeftijd van de kinderen waarvoor het bestemd is.

Welke wetenschappers zijn betrokken bij de ontwikkeling van speelgoed?

K. Alfano: Bij het ontwikkelingsproces van nieuw speelgoed zijn ontwerpers, ingenieurs, kinderspecialisten en psychologen betrokken.

Hoe test u speelgoed?

K. Alfano: Achter elk Fisher-Price speelgoed zitten uren van strenge tests. Nadat ons kwaliteitslaboratorium de knopjes en verschillende onderdelen van het speelgoed heeft uitgeprobeerd en gemanipuleerd, komt de echte test... met kinderen! Dat helpt ons om de levensstijl van kinderen, hun cultuur, hun behoeften, hun verwachtingen, beter te begrijpen. Dankzij die tests observeren en ontdekken we hoe het





speelgoed en de producten echt worden gebruikt. We stellen ons vragen over de manier waarop het kind speelt, over wat hij doet op verschillende leeftijden en in verschillende ontwikkelingsstadia, over wat hem nu en in de toekomst interesseert. Elk jaar nemen bijna 4.000 kinderen deel aan speelgoedtests in het Play Lab. Ze kunnen het speelgoed in ontwikkeling uitproberen: de meeste zijn gewoon modellen (met de hand gemaakt en niet in kleur) of productiestalen die indien nodig nog kunnen worden gewijzigd.

Wat is de rol van de ouders in de ontwikkeling van speelgoed?

K. Alfano: De ouders geven ons telkens feedback. We praten met ouders van over de hele wereld om te weten wat ze vinden van nieuwe speelgoedideeën. We luisteren naar hen en houden rekening met hun suggesties in de ontwikkeling van het speelgoed. Bijna 1.500 mama's nemen deel aan discussiegroepen over speelgoed. Zij kunnen ons veel leren over de ontwikkeling van speelgoed dat kinderen aanmoedigt om spelenderwijs te leren. Fisher Price laat ook producten testen die zijn gemaakt bij mensen thuis: hun feedback helpt ons beslissingen nemen voor toekomstige producten of om kleine wijzigingen aan te brengen aan een bestaand product.

Hoeveel tijd verstrikt er gemiddeld tussen een speelgoedidee en het moment dat dit speelgoed op de markt komt?

K. Alfano: Dat varieert naargelang hoe complex het speelgoed is. Voor bepaalde stukken speelgoed kunnen 9 tot 12 maanden verstrijken tussen het concept en de commercialisering; voor ander speelgoed kan dat 24 tot 30 maanden in beslag nemen.

Is het speelgoed in alle landen hetzelfde?

K. Alfano: Meestal is ons speelgoed in alle landen hetzelfde. Maar elektronisch speelgoed dat praat en zingt, wordt vertaald in heel wat talen en de liedjes en verhaaltjes voor kinderen zijn aangepast aan de lokale cultuur. Wij willen dat de kindertijd een gelukkige en verrijkende tijd is voor kinderen overal ter wereld.



Samen met je kleintje de wereld ontdekken...



Kiekeboo Muziek Aapje

Pluche muzikale aapje. Trek voorzichtig aan de voeten van de aap en ze verplaatsen zich naar boven terwijl er een rustgevend muziekje gespeeld wordt. Eenvoudig op te hangen aan wieg of box.

www.fisher-price.be

Fisher-Price, Inc., een onderdeel van Mattel, Inc., East Aurora, NY 14052. © 2012 Mattel, Inc., alle rechten voorbehouden.



Handjes goed wassen: heel belangrijk!

De handjes wassen is een van de eerste hygiëne-handelingen die je een kind kunt aanleren. En dat is tegelijkertijd de beste manier om bepaalde ziektes te voorkomen. Leer je kind al op heel jonge leeftijd om zijn handjes te wassen.

Waarom is het zo belangrijk om de handen te wassen?

Veel besmettelijke ziektes, en zelfs bepaalde vergiftigingen, worden overgebracht via de handen. Denk maar aan griep, verkoudheden, gastro-enteritis. Bij veel handelingen in het dagelijkse leven kunnen ouders en kinderen ziektekiemen 'opdoen en doorgeven'. De handen wassen biedt dus twee voordelen: zichzelf én anderen beschermen tegen ziektedragende microben.

Hoe was je de handen juist?

De werking van het detergens in combinatie met het water en de mechanische actie (het wrijven) doen het werk. Als je de handen wast met zeep, worden niet alle microben gedood die aanwezig zijn op de handen. De microben komen gewoon los. En om ze weg te krijgen, moet je wrijven – zonder de kantjes en de nagels te vergeten.

Hygiëne

Met welk product?

Een klassieke zeep is meestal de ideale oplossing – zowel in de vorm van een stuk zeep als van een pompje. Antiseptische zepen moeten met mate gebruikt worden, omdat ze agressiever zijn voor de huid. Je mag immers niet vergeten dat de huid van een kind brozer is dan die van een volwassene. Water-alcoholoplossingen kunnen bijvoorbeeld kloven veroorzaken, die op hun beurt potentiële infectiehaarden vormen. In dit geval doe je eerder kwaad dan goed.

In sommige gevallen – op reis bijvoorbeeld – kan je doekjes gebruiken op voorwaarde dat ze doordrenkt zijn van water en zeep en dat je de handen tegen elkaar wrijft.

Je kunt ook antibacteriële doekjes gebruiken. Gebruik deze echter niet te veel en vergeet niet om de handen over elkaar te wrijven.

De handen leren wassen

Het aanleren begint al heel vroeg, door de handjes van je baby te wassen telkens als hij gespeeld heeft, gaat eten, dieren aangeraakt heeft of met dieren gespeeld heeft en – meer algemeen – als zijn handjes vuil zijn. Zodra het kind oud genoeg is om dit te begrijpen, moet je uitleggen waarom het zijn handjes moet wassen.

Het kind zal geleidelijk aan de handelingen van zijn ouders overnemen, en dan komt het moment waarop je de uit te voeren bewegingen moet aanleren: het ene handje in het andere, goed tussen de vingertjes wrijven en tot aan de pols wassen... En eerst de mouwtjes opstropen!

Uiteindelijk wordt het wassen van de handen een automatisme, terwijl dit tegelijkertijd een eenvoudige

A SAVOIR

Ga als volgt tewerk om de handen juist te wassen:

- de handen nat maken onder stromend water
- wrijven met zeep en daarbij – traag – tot '5' tellen
- spoelen onder stromend water en daarbij tot '5' tellen
- afdrogen met een schone handdoek.





manier is om bepaalde ziektes te voorkomen.

Ouders moeten hun handen wassen

vóór en na bepaalde activiteiten als het risico op de overdracht van kiemen groot is.

• Vóór:

- het eten of de bereiding van eten
- het voeden van een baby of een kind
- de toediening van een geneesmiddel aan een kind

• Na

- een luierswissel
- een kind te hebben geholpen om naar het toilet te gaan
- een toiletbezoek
- een ziek kind te hebben verzorgd
- huisdieren te hebben aangeraakt
- een kooi of de bak van een huisdier te hebben schoongemaakt
- de neus van een kind of de eigen neus te hebben gesnoten (in de mate van het mogelijke)

Dr. M.-F. Reynebeau

Kinderen moeten hun handen wassen

• Vóór:

- het eten of het aanraken van voedsel
- het spelen in het water

• Na:

- een luierswissel
- een toiletbezoek
- buiten of in het zand te hebben gespeeld
- gespeeld te hebben met dieren of dieren gestreeld te hebben



Borstvoeding: tederheid en emoties troef



zowel voor de moeder als voor de baby is borstvoeding een bevoorrecht moment dat de band tussen mama en baby versterkt. Borstvoeding gaat gepaard met een ontlastingsritme dat jonge moeders wel eens van de wijs kan brengen.

Alle specialisten in de pediatrie zijn het erover eens: als het mogelijk is, is borstvoeding het beste dat er is voor de ontwikkeling en de groei van een kind. Moedermelk verteert gemakkelijk en is evenwichtig samengesteld; het bevat eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en minerale zouten, die perfect voldoen aan de behoeften van het kind. De samenstelling ervan varieert overigens naarmate het kind groeit. Moedermelk bevat ook cellen en elementen die het kind beschermen tegen microben en infecties. Moedermelk heeft ook nog andere, niet-verwaarloosbare voordelen: het kost niets, is altijd gebruiksklaar, op elk moment beschikbaar en vereist geen enkele voorbereiding of manipulatie. Moedermelk is ook beschermd tegen externe contaminatie.

Klinische studies hebben aangetoond dat moedermelk infecties bij jonge kinderen kan voorkomen, op voorwaarde dat de moeder langer dan 3 maanden borstvoeding geeft. Na stopzetting van de borstvoeding neemt dit effect af en na 6 maanden is het minder sterk.

Borstvoeding beschermt de baby ook tegen zwaarlijvigheid, toch tot de kindertijd en de adolescentie.



Elke baby verdient onze beste bescherming: Pampers New Baby en Pampers Sensitive babydoekjes



Pampers New Baby luiers en Pampers Sensitive babydoekjes zijn de **beste combinatie** voor de delicate huid van jouw kleine wonderdje.

Pampers New Baby houdt baby's huid droog. Het unieke Dual Absorb systeem houdt urine en vloeibare ontlasting vast. **Pampers Sensitive babydoekjes** zijn de perfecte aanvulling op deze bescherming en zorg. Ontwikkeld met PureCare lotion zijn ze nog beter voor de huid.

Ontdek meer tips voor de verzorging van je baby en nog véél meer op onze vernieuwde website: www.pampers.be
En volg ons – en heel wat andere mama's en papa's – meteen ook op Facebook: www.facebook.com/pampers.belgie



Pampers village
een plaats om te groeien

Voeding

Borstvoeding geven, bevordert ook een sneller herstel van de moeder na de bevalling. Het zuigen aan de borst geeft aanleiding tot samentrekkingen van de baarmoeder, die daardoor haar gewone volume terugkrijgt en haar gebruikelijke plaats weer inneemt. Het volume van de borsten, dat op het einde van een zwangerschap groter is, neemt geleidelijk af. En de extra kilo's die er tijdens de zwangerschap zijn bijgekomen, smelten sneller weer weg.



Bescherming van de billetjes

De stoelgang van een baby die uitsluitend borstvoeding krijgt, heeft een aantal specifieke kenmerken. Binnen 24 tot 36 uur na de geboorte, elimineert de baby het meconium, dat bestaat uit slijmen, vruchtwater en alles wat de baby heeft ingeslikt toen hij nog in de buik van zijn moeder zat. Deze stoelgang is groen-zwart en kleverig. De eerste moedermelk die de baby krijgt (colostrum) helpt het meconium uit de darmen te verwijderen. De stoelgang wordt de volgende 48 tot 72 uur bruin en groenachtig en uiteindelijk goudgeel. Hij wordt ook vloeibaar of zacht. Hij behoudt die kleur totdat kunstmelk of vaste voedingsmiddelen in de voeding van de baby worden geïntroduceerd. Sommige baby's bevullen de eerste levensweken hun luier tijdens of na het drinken.

Tot de leeftijd van 4 tot 6 weken produceert de baby frequent grote hoeveelheden stoelgang. Daarna is het mogelijk dat de baby zich minder vaak ontlast, om de 2, 3 of 4 dagen... Maar de stoelgang blijft zacht.

Maar borstvoeding geven, is niet altijd mogelijk. En dan krijgt de baby een flesje, met een melk waarvan de samenstelling zo veel mogelijk lijkt op die van moedermelk. De stoelgang van een baby die een flesje krijgt, is lichtgeel of bruingeel. Het stoelgangvolume is groter dan bij een baby die borstvoeding krijgt, en de stoelgang is ook vaster: poedermelk wordt immers niet zo vlot verteerd als moedermelk en de hoeveelheid afvalstoffen die moeten worden afgevoerd, is groter.

Frequent of niet, de ontlasting kan de huid van baby irriteren. Daarom moet de baby worden verversd kort nadat hij stoelgang heeft gemaakt. Maar omdat dat niet altijd mogelijk is, moet een goed absorberende luier worden gebruikt, die langdurig contact tussen de stoelgang en de billetjes van de baby voorkomt.



Mijn kind snurkt

Aanhoudend snurken bij kleine kinderen moet ernstig worden genomen, omdat dit een impact kan hebben op hun slaap, hun ontwikkeling, hun gedrag en hun schoolprestaties.

Een kind dat snurkt omdat het enorm verkouden is, is niet onrustwekkend: het gesnurk verdwijnt zodra de verkoudheid over is. Maar aanhoudend en luid gesnurk moet de aandacht van de ouders trekken en moet hen ertoe aanzetten om de arts van het kind te raadplegen. In 2 à 3 % van de gevallen is snurken immers een teken van het slaapapneusyndroom (of obstructieve slaapstoornissen): tijdens zijn slaap stopt het kind met ademen en begint het na enkele seconden opnieuw te snurken, als het opnieuw begint te ademen. Zijn slaap is dus minder goed, het kind heeft nachtmerries, plast soms in bed en is 's morgens moe en prikkelbaar. Op school kan het slaperig of onaanachtig zijn. Slaapapneus kunnen bij kinderen ook resulteren in groeiachterstand.

Impact op de kaken

De ontwikkeling van de kaken van het kind hangt uitsluitend af van de stand van de tong in de mond. Een kind kan een verstopte neus hebben als gevolg van een afwijking van het neustussenschot, een onbehandelde allergie, grote poliepen of grote amandelen. In dit geval zal het ademen via de mond. Het laat de tong hangen, waardoor de laterale groei van het gehemelte niet bevorderd wordt. Het kind zal dus een smalle neus en een lang gezicht hebben en niet voldoende plaats hebben voor zijn tanden (wat zal leiden tot orthodontieproblemen) en voor zijn tong: op volwassen leeftijd zal het snurken en last hebben van slaapapneus die verband houden met het feit dat de tong naar achteren valt.

Boosdoeners: amandelen en poliepen

Zowel bij een kind als bij een volwassene kan snurken verband houden met overgewicht. Maar in de grote meerderheid van de gevallen is het snurken te wijten aan een toename van het volume van de amandelen en de aanwezigheid van poliepen. Grote amandelen worden niet noodzakelijk veroorzaakt door herhaalde neus-, keel- en oorontstekingen in de kindertijd. Men kan enorme amandelen hebben zonder een angina te hebben. De amandelen hinderen de luchtdoorgang, wat het snurken veroorzaakt. Het toegenomen volume van de amandelen zorgt er ook voor dat het kind door de mond ademt en moeilijkheden kan ervaren om stukjes in te slikken (als de amandelen echt zeer groot zijn). Dit kan ook leiden tot spraakproblemen omdat de tong naar voren wordt geplaatst.

Wat doen?

Als het kind elke nacht snurkt terwijl het niet verkouden is, moet u onmiddellijk zijn arts raadplegen. Een neus-, keel- en oorspecialist zal bepalen of de amandelen en/of de poliepen weggehaald moeten worden. Als het snurken immers niet gepaard gaat met een ernstig obstructief probleem, kan het wegnemen van de poliepen volstaan om het snurken te doen stoppen. Maar in het tegenovergestelde geval moeten ook de amandelen weggenomen worden. De efficiëntie van deze ingrepen is groot. In bepaalde gevallen (smal spitsvormig gehemelte) moet een orthodontiebehandeling overwogen worden om het gehemelte te verbreden en kan logopedie vereist zijn om het kind te leren om zijn tong correct te plaatsen. En als dit niet volstaat, is het tot slot mogelijk dat de arts ontstekingsremmende geneesmiddelen voorschrijft die toegediend moeten worden in de neus om chronische ontstekingen van de neusholtes – bijvoorbeeld als gevolg van allergie – te bestrijden.

Conclusie

Als een kind snurkt, 's nachts zweeft, door de mond ademt of 's morgens moe is, dan moet u onmiddellijk ingrijpen. De gevolgen kunnen immers duur (orthodontie) en zelfs dramatisch zijn (slaapapneus op volwassen leeftijd).

Dr. M.-F. Reynebeau

Met de medewerking van Dr. S. Résimont (NKO)



In 't kort

Om zacht te reizen

Je hoeft het vliegtuig niet te nemen om jezelf een heel leuk accessoire aan te schaffen: een teddybeer die kan worden omgetoverd tot een ultrazacht polardekentje waarin een kussen is verwerkt.

Deze knuffel is verkrijgbaar in verschillende kleuren. Je koopt hem bij de Travel Concept Store in Antwerpen of online (www.connections.be), voor 30 €.



Schoenzolen die zich aanpassen aan

Hush Puppies® de voeten van elk kind

De standaard schoenmaat is niet geschikt voor 2 kinderen op drie. En bij één kind op drie zijn de voeten niet even groot. Daarom besloot Hush Puppies om een schoenzool te ontwikkelen die zich aanpast aan elke voet en aan elke schoen.

Concreet wordt elke voet van een kind gemeten met een toestel dat is ontworpen door Hush Puppies. De schoenenverkoper/verkoopster adviseert de zolen die het best zijn aangepast aan de voeten van het kind (inbegrepen in de prijs van de schoenen). Want voeten groeien tot de leeftijd van 18 jaar. De juiste maat en schoenen aangepast aan de voet zijn belangrijk voor de toekomstige ontwikkeling van de voeten.



AFKORTING

-15%

Alle deelnemers aan de wedstrijd Babyssimo nr. 15 zullen ontvangen per email een kortingsbon van 15%. Deze bon geldt voor het verkopen van een paar schoenen van de zomercollectie van Hush Puppies, in een van de vijf winkels Hush Puppies (Brussel, Namen, Leuven, Oostende en Wijnegem Shopping Center). Een kortingsbon per gezin. Geldig tot 31 maart 2013.



Wedstrijd

Wedstrijd Babyssimo

Te winnen:



► Multi activiteitenkoe Pom (1 koe wordt verdeeld)



► Kegelspel (4 x 1 spel worden verdeeld)



PS3
PlayStation 3

► Epic Mickey PS3 (5 x 1 spel worden verdeeld)



PLAYSKOOL

► Learn' n Pop Lion (3x1 Pop Lion wordt verdeeld)

Ik leer je tot 10 tellen in 4 talen



Hush Puppies®

► Schoenen Hush Puppies (5 x 1 paar worden verdeeld)



Basket Tigran
Maat : 24 tot 29

Basket Taylor
Maat : 24 tot 27



Groene sandalen
Maat: 24 tot 35



Schoen Thom
Maat : 24 tot 30

Chaussure Thom
Taille: 24 à 30



► Keukenrobot Bebe Gourmet (4 x 1 robot worden verdeeld)

Wij danken onze sponsors voor de taalrijke geschenken: Minimi, Playskool, PS3, Tigex et Hush Puppies.



Babyssimo



Vragen:

1. Hoe lang moet men in de winter een raam openen om een kamer te ventileren ?
2. Hoeveel fluor moet een tandpasta bevatten voor kinderen tussen 2 en 6 jaar ?
3. Wat is het percentage aan calorieën onder de vorm van lipiden geleverd door moedermelk ?

Schiftingsvraag

(om in geval van een ex aequo te kunnen beslissen):

Hoeveel wedstrijdformulieren zullen we voor 20 maart 2013 ? De winnaars worden ten laatste op 1^{ste} april 2013 persoonlijk verwittigd.

Antwoordcoupon

Antwoord op vraag 1 :

Antwoord op vraag 2 :

Antwoord op vraag 3 :

Antwoord op de schiftingsvraag :

Naam en voornaam :

E-mail :

Adres :

Tel :

Stuur her deelnameformulier in een voldoende gefrankeerde omslag naar NEW WAY, Babyssimo Wedstrijd Nr15, 775, Leuvensesteenweg - 1140 Evere

(*) Champs obligatoire pour participer au concours

Om nog beter aan uw verwachtingen te voldoen en de onderwerpen die u interesseren te behandelen, gelieve uw ideeën, opmerkingen en toelichtingen naar ons op te sturen. Het redactiecomité bedankt u op voorhand.



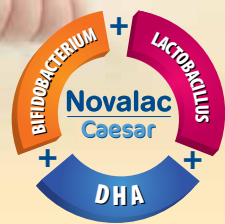
Novalac Caesar

NIEUW

Royale voeding voor kleine keizertjes



Novalac Caesar 2 bevat een unieke mix van Bifidobacterium lactis en Lactobacillus rhamnosus die de darmflora ondersteunt. Dankzij de hoge concentratie van het vetzuur DHA, draagt Novalac Caesar 2 bij tot de normale visuele ontwikkeling van zuigelingen tot de leeftijd van 12 maanden. Nog nooit was een flesvoeding zo royaal voor uw kleine keizertje.



Moedermelk is de ideale voeding voor de zuigeling. Raadpleeg uw dokter alvorens de besissing te nemen om een zuigelingenmelk te gebruiken. Het is belangrijk voor uw kind om een gevarieerde en evenwichtige voeding te hebben evenals een gezonde levensstijl. Het gunstig effect van DHA wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 100mg.



Winterkwaaltjes ?

RHINATHIOL



zonder
suiker

**Bronchiale
secreties,
slijm?**

Droge hoest

**Verstopte
neus**

Keelpijn

CAR362011

RHINATHIOL. OM VRIJ TE ADEMEN.

NASA RHINATHIOL: Geneesmiddel op basis van xylometazoline hydrochloride 0,1%. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar.
RHINATHIOL ANTIRHINITIS: siroop en tabletten: Geneesmiddel op basis van fenylephrine en chloorfenamine. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Contra-indicatie in geval van hypertensie. **MUCO RHINATHIOL:** Geneesmiddel op basis van carbocisteïne. **Muco Rhinathiol volwassenen:** Niet toedienen aan kinderen jonger dan 15 jaar. **Muco Rhinathiol kinderen:** Niet toedienen aan kinderen jonger dan 2 jaar. **TUSO RHINATHIOL:** Geneesmiddel op basis van dextromethorfan hydrobromide. **Tusso Rhinathiol tabletten:** Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. **Tusso Rhinathiol siroop volwassenen:** Niet toedienen aan kinderen jonger dan 15 jaar. **Tusso Rhinathiol siroop kinderen:** Niet toedienen aan kinderen jonger dan 30 maanden. De toediening aan kinderen van 30 maanden tot 6 jaar moet sterk beperkt blijven. **ORO RHINATHIOL DEQUALIN:** Geneesmiddel op basis van lidocaine hydrochloride en dequalinium. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar.

Voor een goed gebruik, lees aandachtig de bijsluiter en vraag raad aan uw apotheker.
Dit is een geneesmiddel, geen langdurig gebruik zonder medisch advies.

sanofi aventis