



Deze brochure is een publicatie
van de Belgische Vereniging
voor Kindergeneeskunde

BELANG VAN WATER voor mama en kind



VOEDING

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Grotere behoefte aan water

Tijdens de zwangerschap neemt de watermassa van de mama toe; bovendien bestaat de foetus zelf voor 75% tot 90% uit water. Het is dus belangrijk dat de mama voldoende en regelmatig water drinkt, enerzijds om gezond te blijven, en anderzijds om de harmonieuze groei van haar baby te verzekeren.

Probleempjes voorkomen

- **Constipatie:** tijdens de zwangerschap produceert de placenta grote hoeveelheden progesteron. Dit hormoon vertraagt de darmtransit. Het is dus aanbevolen om veel vezels (fruit en groenten) te eten en voldoende te drinken om de goede werking van de darmen te bevorderen.
- **Infecties van de urinewegen:** goed drinken zorgt ervoor dat de urine efficiënt verdund wordt en verkleint het risico op infecties van de urinewegen door de aanwezigheid van bacteriën. Een regelmatige hydratering gedurende de dag vermindert ook het risico op blaasontstekingen.
- **Vasthouden van vocht:** om de eliminatie van het water te stimuleren dat de neiging heeft om vastgehouden te worden door het lichaam, is het aanbevolen om zo veel mogelijk water te drinken met weinig minerale zouten en een laag natriumgehalte.

Goede gewoontes

- 1,5 tot 2 liter water per dag drinken.
- Voor variatie zorgen: water en andere dranken (sappen, soep, koffie, ...), maar ook fruit en groenten.
- Gewoontes aanleren, bijvoorbeeld een glas water drinken bij het opstaan.
- Zuiver natuurlijk mineraalwater kiezen:
 - met een constante kwaliteit en zuiverheid,
 - met een laag natrium- (zout) en nitraatgehalte
 - waarvan de benaming een precieze en unieke geografische herkomst verzekert.

BIJ DE GEBOORTE

Nauwgezette opvolging

- De meeste pasgeborenen verliezen na de geboorte gewicht door een verlies aan water. Het is dus belangrijk om de hydratering van de baby te controleren. Bovendien is de concentratiecapaciteit van de urine bij zuigelingen ontoereikend (de waarden van de volwassene worden bereikt rond de leeftijd van 1 jaar). De zuigeling heeft dus een groter volume water nodig om de goede werking van zijn lichaam te verzekeren.
- De zuigeling kan niet zelf om drinken vragen wanneer hij dorst heeft. Hij hangt dus volledig af van zijn omgeving voor zijn wateropname en voor de goede hydratering van zijn organisme.
- Heb oog voor situaties waarin de waterbehoeften van de zuigeling kunnen toenemen: een warmtepiek, koorts of aanzienlijk vochtverlies, bijvoorbeeld bij diarree of braken.

Aanbevolen wateropname voor de zuigeling*

ML/kg/dag	Leeftijd
120-100	> 1 week (voldragen zuigeling)
150-130	van 0 tot 3 maanden
130-120	van 4 tot 8 maanden
110-100	van 9 tot 12 maanden

Voorbeeld: een zuigeling van 6 maanden die 8 kilo weegt, moet 125 ml water per kg per dag krijgen, hetzij $8 \times 125 \text{ ml} = 1000 \text{ ml}$ water per dag.

* Hoge Gezondheidsraad nr. 8309 (Herziening 2009)





BORSTVOEDING

Borstvoeding: een natuurlijke keuze

Moedermelk:

- bevat alle elementen die de baby nodig heeft: proteïnes, lactose, onverzadigde vetzuren, vitamines en minerale zouten. Moedermelk bevat ook antilichamen om het kind te beschermen tegen microben in afwachting dat het immuunsysteem van het kind zich ontwikkelt.
- bevordert de bescherming tegen infecties, vermindert de risico's op obesitas en diabetes. Moedermelk speelt een rol in de preventie van allergieën.
- bestaat voor 85% uit water. Daarom is het belangrijk dat de mama die borstvoeding geeft, voldoende drinkt.

Een mama die borstvoeding geeft, verliest water. Het is dus aanbevolen om 2 tot 2,5 liter water per dag te drinken.

Goede hydratering tijdens de borstvoeding

De kwantiteit en de kwaliteit van de moedermelk hangen grotendeels af van de kwaliteit van wat de mama eet en drinkt. Het water moet dus zorgvuldig worden gekozen:

- opteren voor water met weinig minerale zouten om het eigen organisme en dat van de baby niet nodeloos te belasten,
- de voorkeur geven aan plat water, wetende dat bruisend water koolzuurgas bevat dat krampen of diarree bij baby's kan veroorzaken,
- regelmatig kleine hoeveelheden water drinken,
- vooral drinken tijdens en na de borstvoeding,
- alcoholische dranken en koffie vermijden, omdat deze dranken de moedermelkproductie vertragen.

WELK WATER KIEZEN?

Verschillende soorten water

Er bestaan drie soorten water:

- **Natuurlijk mineraalwater** is ondergronds water dat van nature zuiver is, erkend door de Volksgezondheidsautoriteiten, en waarvan de samenstelling aan mineralen en oligo-elementen en de smaak specifiek en stabiel zijn. Dit water mag geen enkele chemische noch microbiologische behandeling ondergaan, is beschermd tegen elk risico op vervuiling en besmetting en kan, in voorkomend geval, gunstige effecten voor de gezondheid claimen.
- **Bronwater** is ondergronds water dat drinkbaar is vanaf de bron, zonder behandeling, waarvan de samenstelling kan variëren.
- **Leidingwater** is ondergronds of oppervlaktewater dat verschillende (microbiologische en/of chemische) behandelingen ondergaat om te voldoen aan de opgelegde normen om drinkbaar te zijn of gebruikt te worden. Dit water wordt soms gebotteld en krijgt dan de naam tafelwater of drinkwater.

Keuze van natuurlijk mineraalwater

Enkel op van nature zuiver water dat erkend is door de Volksgezondheidsautoriteiten en waarvan de samenstelling aan mineralen en oligo-elementen specifiek en stabiel is, mag vermeld worden dat het *'geschikt is voor de bereiding van babyvoeding'*.

Er bestaan verschillende soorten natuurlijk mineraalwater:

- zeer hoog gemineraliseerd water (afgeraden voor zuigelingen)
droogrest > 1500 mg/l
- gemineraliseerd water (afgeraden voor zuigelingen)
droogrest 500 mg/l tot 1500 mg/l
- licht gemineraliseerd water
droogrest < 500 mg/l
- zeer licht gemineraliseerd water (aanbevolen voor zuigelingen)
droogrest < 50 mg/l

WATER EN ZUIGFLES

Voor de inhoud van de zuigfles is het belangrijk:

- melkpoeder te gebruiken dat perfect tegemoetkomt aan de specifieke behoeften van de baby. De pediatr kan goede raad geven.
- water te kiezen dat zo zuiver mogelijk is en dat de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding' draagt.

Reken na het geven van borstvoeding op ongeveer twee weken voordat de baby gewend is aan de zuigfles.

Criteria voor water dat de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding'* draagt

Hoge en constante microbiologische zuiverheid

Lage droogrest
< 500 mg/l

Laag natriumgehalte (Na)
< 50 mg/l

Laag nitraatgehalte (NO₃)
< 25 mg /l

Laag nitrietgehalte (NO₂)
< 0,1 mg/l

Laag sulfaatgehalte (SO₄)
< 140 mg/l

Laag calciumgehalte (Ca)
< 100 mg/l

Laag magnesiumgehalte (Mg)
< 50 mg/l

Laag chloridegehalte (Cl)
< 250 mg/l

Laag fluorgehalte (F)
< 1 mg/l

Laag seleniumgehalte (Se)
< 12 ug/l

* Hoge Gezondheidsraad nr. 8894 (2015)

Neem een kijkje op onze website:
www.bvksbp.be en www.spa.be

Vraag raad aan uw arts.

Spa Reine steunt de



BELGISCHE VERENIGING
VOOR KINDERGENEESKUNDE



Op het leven

NATURAL SINCE 1862