

LEEFSTIJLADVIEZEN 0-4

Samen Gezond Groot richtlijnenoverzicht



Leefstijladviezen in verschillende JGZ-richtlijnen

(bron: NCJ, d.d. 2018)

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Astma (2011)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven.</p> <p>Als het niet lukt om (uitsluitend) borstvoeding te geven, wordt standaard-kunstvoeding aangeraden.</p> <p>In onderbouwing: het uitsluitend geven van borstvoeding (zonder bijvoeding) gedurende ten minste de eerste 3 tot 4 maanden verkleint de kans op astma in de eerste levensjaren.</p>	<p>De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven.</p> <p>Als het niet lukt om (uitsluitend) borstvoeding te geven, wordt standaard-kunstvoeding aangeraden.</p> <p>In onderbouwing: het uitsluitend geven van borstvoeding (zonder bijvoeding) gedurende ten minste de eerste 3 tot 4 maanden verkleint de kans op astma in de eerste levensjaren.</p>
Voedselovergevoeligheid (2014)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>Bij voorkeur borstvoeding gedurende 4-6 maanden (liever langer).</p> <p>Bijvoeding starten vanaf 4 maanden.</p>	<p>Bij voorkeur borstvoeding gedurende 4-6 maanden (liever langer).</p> <p>Bijvoeding starten vanaf 4 maanden.</p>
Voorkeurs-houding (2012)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt het stimuleren van een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>Regelmatig oefenen in buikligging gedurende wakkere periodes; van 3-5x per dag 1 tot 5 minuten in de eerste weken, geleidelijk uitbreiden tot 5x 15 of 3x 30 minuten per dag bij 3 maanden (spelen op de buik, slapen op de rug)</p> <p>Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen door het beperken van het gebruik van wipstoel, babyswing en autozitje.</p>	<p>Regelmatig oefenen in buikligging gedurende wakkere periodes; van 3-5x per dag 1 tot 5 minuten in de eerste weken, geleidelijk uitbreiden tot 5x 15 of 3x 30 minuten per dag bij 3 maanden (spelen op de buik, slapen op de rug)</p> <p>Stimuleren dat de baby zich vrij en gevarieerd kan bewegen door het beperken van het gebruik van wipstoel, babyswing en autozitje.</p>

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Excessief huilen (2013, multidisciplinair)	Informatie in de richtlijn is niet direct gekoppeld aan 'een gezonde leefstijl stimuleren' of 'preventie van overgewicht'; de hier aangegeven adviezen uit de richtlijn vertonen wel overlap met adviezen mbt het stimuleren van een gezonde leefstijl in andere richtlijnen.		<p>Stoppen met borstvoeding om excessief huilen te verminderen wordt afgeraden. Idem voor voedingswisselingen (bv/kv, kv/bv)</p> <p>Beginnen met inbakeren wanneer hanteren regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie na 1 tot 2 weken onvoldoende effect heeft (of ouders moeite met aangeraden patroon); informeer zorgverleners over (contra)indicaties van inbakeren; gedurende 6 weken tijdens alle slaapjes inbakeren, afbouwen niet later dan bij 4 mnd, zodat bij 6mnd inbakeren afgebouwd is (zie bijlage Inbakeren)</p> <p>Schakel vroegtijdig hulp in bij voedingsproblemen</p> <p>Bevorder slapen van baby bij ouders op de kamer (niet bij hen in bed)</p>	<p>Stoppen met borstvoeding om excessief huilen te verminderen wordt afgeraden. Idem voor voedingswisselingen (bv/kv, kv/bv)</p> <p>Beginnen met inbakeren wanneer hanteren regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie na 1 tot 2 weken onvoldoende effect heeft (of ouders moeite met aangeraden patroon); informeer zorgverleners over (contra)indicaties van inbakeren; gedurende 6 weken tijdens alle slaapjes inbakeren, afbouwen niet later dan bij 4 mnd, zodat bij 6mnd inbakeren afgebouwd is (zie bijlage Inbakeren)</p> <p>Schakel vroegtijdig hulp in bij voedingsproblemen</p> <p>Bevorder slapen van baby bij ouders op de kamer (niet bij hen in bed)</p>
Opvoedingsondersteuning (2013)	<p>Via empowerment en adequate advisering kunnen ernstige opvoed/ gezinsprobl. voorkomen worden. Principes zijn o.a. terug te zien in de richtlijnen gezonde slaap en voeding & eetgedrag, en van toepassing op leefstijladvies.</p> <p>Opvoedondersteuning is vraaggericht, oplossingsgericht, 'empowerend'; eigen kracht en mogelijkheden ouders versterken.</p> <p>Voorlichting blijkt meest effectief bij een combi, bv. huisbezoek, (inloop) spreekuur, telefonisch, (groeps)consult, schriftelijke info, periodiek gezondheids-onderzoek, ouder-bijeenkomsten, digitale voorlichting via websites.</p>	<p>Het is aanbevolen om ouders in elke ontwikkelings-fase van hun kind actief te informeren (bv over slapen, behouden van een gezonde leefstijl en sociale normen over gezondheid).</p> <p>Alle ouders in de gelegenheid stellen om op elk moment elke vraag over opvoeden te kunnen stellen.</p> <p>Vaders meer betrekken door de communicatie expliciet op hen te richten, ze persoonlijk uit te nodigen en meer voorlichting te geven over vaderschap.</p>		

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Borstvoeding (2015;multi)	Borstvoeding ondersteunt op korte en lange termijn de gezondheid van moeder en kind (o.a. bescherming tegen overgewicht in periode na borstvoeding). Stimuleer en ondersteun daarom zoveel mogelijk het geven van borstvoeding (hoe langer, hoe groter de verschillen; bijv. hulp bieden bij klachten, werkende vrouwen hebben kolfrecht)	<p>Informeel vrouwen consistent en objectief over borstvoeding en kunstmatige zuigelingenvoeding (niet door commercie beïnvloed) zodat ouders een weloverwogen beslissing kunnen nemen.</p> <p>Betrek de partner en evt andere voor de vrouw belangrijke personen bij de voorlichting.</p>	De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven (WHO advies).	De eerste 6 levensmaanden uitsluitend borstvoeding geven (WHO advies).
Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017)	Door het zo jong mogelijk aanleren van gezonde voedings-gewoonten en adequaat eetgedrag wordt de basis gelegd voor een optimaal voedings-patroon op latere leeftijd. Belangrijk is een ontspannen voedingsinteractie opbouwen: responsief ouder-gedrag maakt het mogelijk dat een kind zijn eigen lichaam en voedings-behoeften leert kennen. Uit onderzoek blijkt dat de samen-stelling en hoeveelheid voeding van kinderen niet altijd optimaal aansluit bij de lichamelijke behoeften. Er is over t algemeen sprake van onvoldoende consumptie van groente, fruit, vis en vezels. 25-45% van de gezonde, normaal ontwikkelende jonge kinderen heeft licht tot matige eetproblemen. Overgewicht (circa 13%) en obesitas (circa 2%) bij kinderen.	<p>Ouder bepaalt WAT en WANNEER het kind eet en het kind bepaalt HOEVEEL het eet. (let op signalen van honger en verzadiging)</p> <p>Stimuleren dat het kind water drinkt</p> <p>Basis van voedingsadvisering vanaf 1 jaar zijn de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad -> zie aanvullende notes.</p> <p>Praktische pedagogische adviezen (ouder = voorbeeld voor het kind; zie overzichtskaart v.d. richtlijn)</p>		<p>Introduceren bijvoeding vanaf 4 maanden (17 wk) naast de melkvoeding, indien ouders en kind eraan toe zijn. Enkele lepetjes ter kennismaking met nieuwe smaken.</p> <p>Vanaf 6 maanden (26 wk) bijvoeding geven als hapjes naast volledige melkvoeding.</p>

Richtlijn	Informatie in de richtlijn m.b.t. (relatie met) gezonde leefstijl	Leeftijd overstijgend advies	0-2 maanden	3- 6 maanden
Gezonde Slaap en slaapproblemen (2017)	Een korte slaapduur is causaal gerelateerd aan een daaropvolgende gewichtstoename bij jonge kinderen (6 maanden tot 4 jaar).	Geef ouders voorlichting over 'normaal' slaapedrag, het belang van voldoende slaap en een gezonde slaaphygiëne (gewoontes, gedragingen, omgevings-factoren die bijdragen aan een regelmatige gezonde nachtrust). Adviseer de slaapkamer comfortabel (16-18 gr.), rustig en donker te houden, evt met nachtlampje (v.a. 7 mnd)	Houdt een vast slaapritueel aan. 'Slaperig maar nog wakker' in bed leggen.	Houdt een vast slaapritueel aan. 'Slaperig maar nog wakker' in bed leggen.
Overgewicht (2012)	De voornaamste oorzaak voor overgewicht is de sinds enkele decennia veranderde ongezonde leefstijl: minder lichaamsbeweging en ongezonde voedingsgewoonten. Naar mate een ongezonde leefstijl langer bestaat is deze steeds moeilijker te veranderen. Preventie van overgewicht moet dan ook vanaf de geboorte beginnen.	Geef voorlichting over universele preventie van overgewicht: stimuleren van Borstvoeding, Bewegen en Ontbijten en het verminderen van (gezoete) Frisdranken, Fastfood, Televisiekijken/ (spel)computeren en (energierijke) tussendoortjes (BOFT) -> zie aanvullende notes. Adviseer op vaste tijden te eten Beweegtips Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen. Gezonde voeding volgens adviezen van het Voedingscentrum.	Borstvoeding geven en indien mogelijk (ten minste) 6 maanden continueren. Hiernaast is meestal geen kunstvoeding nodig. Wanneer wel kunstvoeding wordt gebruikt, geen extra schepjes melkpoeder toevoegen. Geen gezoete bijvoeding of papjes geven. Geen vaste voeding voor de leeftijd van 4 maanden geven. Raadt het gebruik van een autostoeltje anders dan vervoersmiddel af. Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen. Bewegen in buikligging onder supervisie (slapen op rug).	Borstvoeding geven en indien mogelijk (ten minste) 6 maanden continueren. Hiernaast is meestal geen kunstvoeding nodig. Wanneer wel kunstvoeding wordt gebruikt, geen extra schepjes melkpoeder toevoegen. Geen gezoete bijvoeding of papjes geven. Geen vaste voeding voor de leeftijd van 4 maanden geven. Raadt het gebruik van een autostoeltje anders dan vervoersmiddel af. Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen. Bewegen in buikligging onder supervisie (slapen op rug).

Richtlijn	7-12 maanden	1-2 jaar	3-4 jaar	Opmerkingen
Gezonde Slaap en slaapproblemen (2017)	<p>Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde.</p> <p>Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag).</p> <p>Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap.</p> <p>In het uur voor naar bed gaan intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten vermijden. Elektronica, tv, computers e.d. uit de slaapkamer houden en afraden deze te gebruiken vlak voor het slapen gaan.</p> <p>Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.</p> <p>Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.</p> <p>Blootstelling aan zon/daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.</p>	<p>Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde.</p> <p>Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag).</p> <p>Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap.</p> <p>In het uur voor naar bed gaan intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten vermijden. Elektronica, tv, computers e.d. uit de slaapkamer houden en afraden deze te gebruiken vlak voor het slapen gaan.</p> <p>Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.</p> <p>Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.</p> <p>Blootstelling aan zon/daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.</p>	<p>Slaapschema: bedtijd en tijd om te ontwaken iedere dag ongeveer hetzelfde.</p> <p>Slaapritueel van 20-30 minuten, bestaande uit rustige activiteiten (lezen boek, praten over de dag).</p> <p>Zware maaltijd binnen 2 uur voor bedtijd of ontbreken van verzadigingsgevoel (met honger naar bed) kunnen van negatieve invloed zijn op slaap.</p> <p>In het uur voor naar bed gaan intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten vermijden. Elektronica, tv, computers e.d. uit de slaapkamer houden en afraden deze te gebruiken vlak voor het slapen gaan.</p> <p>Dutjes overdag moeten passend zijn bij de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.</p> <p>Regelmatig naar buiten en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.</p> <p>Blootstelling aan zon/daglicht helpt een normaal slaap-waakritme te behouden.</p>	

Richtlijn	7-12 maanden	1-2 jaar	3-4 jaar	Opmerkingen
Voeding en eetgedrag (2013, aanpassing 2017)	<p>Vanaf 6 maanden (26 wk) bijvoeding geven als hapjes naast volledige melkvoeding.</p> <p>Vanaf 8 maanden melkvoeding geleidelijk door bijvoeding vervangen.</p> <p>Om latere eetproblemen te voorkomen wordt aanbevolen om in ieder geval voor de 10e maand te starten met bijvoeding met grovere stukjes.</p>	<p>Adviseer ouders een regelmatig eetritme voor het kind op te bouwen met niet meer dan 7 eet- en drinkmomenten per dag (inclusief tussendoortjes).</p> <p>Het is aan te raden de hoeveelheid snoep en snacks en het aantal snoep- en snackmomenten te beperken.</p>	<p>Adviseer ouders een regelmatig eetritme voor het kind op te bouwen met niet meer dan 7 eet- en drinkmomenten per dag (inclusief tussendoortjes).</p> <p>Het is aan te raden de hoeveelheid snoep en snacks en het aantal snoep- en snackmomenten te beperken.</p>	<p>Samenvatting Richtlijnen goede voeding (Gezondheidsraad)</p> <p>Zorg voor een gevarieerde voeding.</p> <p>Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging.</p> <p>Gebruik dagelijks ruim groente, fruit en volkoren graanproducten.</p> <p>Eet regelmatig (vette) vis.</p> <p>Beperk het gebruik van producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetten en enkelvoudig onverzadigde transvetzuren.</p> <p>Beperk het gebruik van keukenzout.</p> <p>Beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met toegevoegd suiker en met een hoog gehalte aan voedingszuren.</p> <p>Voor kinderen tot 18 jaar wordt alcohol ontraden.</p>

Richtlijn	7-12 maanden	1-2 jaar	3-4 jaar	Opmerkingen
Overgewicht (2012)	<p>Geef voorlichting over elementen 'BOFT' (zie onder <i>leeftijd- overstijgende adviezen en aanvullende notes</i>)</p> <p>Raadt het gebruik van een autostoeltje anders dan vervoersmiddel af.</p> <p>Kinderen niet te vaak of te lang (maximaal 15 min) in een wipstoel leggen.</p>	<p>Geef voorlichting over elementen 'BOFT' (zie onder <i>leeftijd- overstijgende adviezen en aanvullende notes</i>)</p> <p>Vanaf 2 jaar het kind zoveel mogelijk zelf laten lopen.</p>	<p>Geef voorlichting over elementen 'BOFT' (zie onder <i>leeftijd- overstijgende adviezen en aanvullende notes</i>)</p> <p>Vanaf 3 jaar zo min mogelijk een buggy gebruiken.</p>	<p>Voor alle leeftijden:</p> <p>Van jongs af aan stimuleren: voldoende bewegen en buitenspelen.</p> <p>Zo min mogelijk gezoete dranken gebruiken, vruchtensap aanlengen met water.</p> <p>Elke dag ontbijten.</p> <p>Zo min mogelijk fastfood eten.</p> <p>Energierijke tussendoortjes (frequentie en portie) beperken.</p> <p>Niet belonen met voeding of tv.</p> <p>Niet straffen met onthouden van lekkernijen.</p> <p>Eten en televisiekijken niet combineren.</p> <p>Beperken van televisie kijken/ computer-gebruik. Jonge kinderen niet (zomaar) voor de televisie 'zetten'. Geen televisie op de kamer.</p>



Dit richtlijnenoverzicht is ontwikkeld als onderdeel van het project 'Samen Gezond Groot'. De informatie in dit document is afkomstig uit de JGZ richtlijnen van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.

Amsterdam UMC

Academische Werkplaats Jeugd en Gezondheid

Aileen Boersen
Vera van den Berg
Amika Singh

Opmaak

Ontwerpzaak.nl - Renzo Sloos

November 2020

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.