

# Flesvoeding



## Inleiding

In deze folder vind je informatie over het geven van flesvoeding. Je kunt afgekolfdde moedermelk met de fles geven of kunstmatige zuigelingenvoeding, ook wel kunstvoeding genoemd. Borstvoeding is de beste zuigelingenvoeding. Als je geen borstvoeding mag, kan, of wil geven is kunstmatige zuigelingenvoeding (kunstvoeding) het alternatief. Dit is koemelk, meestal in poedervorm, die geschikt is gemaakt voor zuigelingen.

## Soort kunstvoeding

In Nederland is alle kunstvoeding van goede kwaliteit. Het maakt niet uit voor welk merk je kiest. Wel is het belangrijk dat je begint met de gewone zuigelingenvoeding nummer 1, en niet met speciale voeding voor krampjes, hongerige baby's of hypoallergene voeding. Als er een medische indicatie is om wél met een andere soort voeding te beginnen, hoor je dat van je verloskundige of de verpleegkundige van het consultatiebureau.

## Het starten met de voeding

Als je geen borstvoeding geeft zal jullie baby kort na de geboorte –liefst binnen één uur- het eerste flesje krijgen. De hoeveelheid hangt af van de behoefte van jullie baby.

Iedere baby heeft een eigen ritme. Geef je baby een voeding wanneer hij/zij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. De meeste baby's willen ongeveer 7-10 keer per dag een fles. Sommige kinderen drinken minder vaak, anderen juist iets vaker. Stop zodra je baby niet meer wil drinken. Het flesje hoeft niet leeg.

Sommige baby's beginnen pas op de tweede of derde dag goed te drinken. Wij hanteren geen strak opbouwschema voor de eerste week, maar laten de baby drinken op verzoek met een minimum van 6 voedingen per 24 uur.

Afhankelijk van de conditie van de baby, het aantal plas- en poepluiers en het gewicht, wordt de voeding verder opgebouwd. Het streven is om aan het eind van de eerste week op de aanbevolen hoeveelheid voor gezonde zuigelingen te zitten: 100-150 ml/ per kg lichaamsgewicht per 24 uur. Verdeeld over 7 tot 10 voedingen.

Soms zijn er redenen om voor jullie baby een ander voedingsadvies te geven. De verloskundige of kinderarts zal dit dan met jullie bespreken.

## Werkwijze

Maak de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaar. Doe je dat niet, dan kan je baby ziek worden. Stap voor stap:

1. Maak de plek waar je de fles schoonmaakt, goed schoon.
2. Was je handen.
3. Zorg dat de fles schoon is.
4. Lees op de verpakking hoe je de kunstvoeding moet klaarmaken.
5. Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. In Nederland is het water uit de kraan erg veilig. Je hoeft het niet eerst te koken.
6. Probeer op de binnenkant van je pols of de klaargemaakte melk niet te warm is.
7. Is de warmte goed, geef de fles dan meteen aan je baby.
8. Laat je baby niet langer dan een halfuur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

9. Direct na het drinken spoel je de fles en speen om met koud water.
10. Was de fles en speen: in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C of in heet sop met een flessenborstel. Spoel daarna de fles af met heet water om zeep resten te verwijderen.
11. Zet de fles en speen omgekeerd op een droge, schone doek te drogen

### **Hoe verwarm je de fles?**

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

- in een pannetje met warm water
- in een flessenwarmer
- in de magnetron.

De voeding mag niet warmer worden dan 30-35°C. Dat is een goede temperatuur om te drinken. Een fles uit de magnetron voelt aan de buitenkant misschien koud aan. Maar de voeding kan al heet zijn. Schud de fles voorzichtig om de warmte van de melk goed te verdelen. Probeer het daarna op de binnenkant van je pols. Is de melk nog te warm, wacht dan even met geven. Moedermelk kun je beter niet opwarmen in de magnetron.

### **Bewaren van de voeding**

Het beste is om de voeding per fles klaar te maken. Als het eens nodig is kun je één of twee flessen van tevoren klaarmaken. Ze moeten wel meteen na het klaarmaken in de koelkast. En de temperatuur in de koelkast moet niet hoger zijn dan 4°C. Bewaar de klaar-gemaakte kunstvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast.

### **Instructies voor het geven van de voeding**

Geef je baby veel aandacht als je de fles geeft. Neem hem/haar lekker bij je op schoot. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven. Alleen jij en je partner is genoeg. Je baby leert jullie dan goed kennen.

1. Neem je baby recht op schoot, dicht tegen je aan met veel huidcontact.
2. Bied de fles aan, met de speen op bovenliphooft. De fles is net niet helemaal horizontaal zodat het smalle gedeelte van de speen gevuld is met melk. De speen hoeft niet totaal met melk gevuld te zijn.
3. Kietel je baby met de tip van de speen. Zodra je baby zijn/haar mond wijd open doet, laat je hem/haar de speen pakken en gaan zuigen.
4. Als je baby eenmaal drinkt, zorg dan dat de speen gevuld blijft met melk. Houd de fles zo horizontaal mogelijk. De baby moet dan echt zuigen om melk uit de fles te krijgen. Dit zorgt voor meer voldoening van de zuigbehoefte van je baby.
5. Het is normaal dat je baby een drinkpauze neemt. Eventueel kun je de fles even terug nemen. Als je baby behoefte heeft om weer te drinken zal hij/zij dit laten zien door het mondje te openen, naar de knuistjes te zoeken of het gezicht te draaien. Je kunt de fles dan opnieuw aanbieden. Drink de fles niet op, de fles hoeft niet leeg. Per dag kan de behoefte wisselen.
6. Houd je baby na de voeding nog even recht op. Wrijf zachtjes over zijn/haar ruggetje en wacht rustig af of er nog een boertje komt.

### **Wanneer neem ik contact op met mijn verloskundige?**

Wanneer de kraamverzorgende bij je is, is zij jullie eerste aanspreekpunt met betrekking tot de voeding. 's Avonds en 's nachts kunt je tot en met 10 dagen na de bevalling bij je verloskundige terecht voor dringende vragen over de flesvoeding.

Altijd contact opnemen met je verloskundige:

- Als je baby bij herhaling niet of slecht wil drinken.
- Als je baby veel of met golven spuugt.