

Gynaecologie - Verloskunde

Flesvoeding

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U geeft uw baby flesvoeding of u geeft naast de borstvoeding ook een deel van de voedingen per fles.

In deze folder kunt u lezen over de bereiding van de voeding, hoe de fles te geven en hoe voeding te bewaren. Ook als u zich afvraagt hoeveel voeding uw baby nodig heeft of andere vragen heeft, kunt u het antwoord in deze informatiefolder vinden. Het gaat in deze folder zowel over flesvoeding van 0 tot 6 maanden als over opvolgmelk.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stelt u deze gerust aan de verpleging.

***Verpleegkundigen en kraamverzorgenden
Moeder- en Kindcentrum***

1. Soorten zuigelingenvoeding

Kunstmatige zuigelingenvoeding bevat alle voedingsstoffen en vitaminen die uw baby nodig heeft. Alleen vitamine D moet u extra bijgeven.

Deze voeding in poedervorm wordt meestal gebruikt als dagelijkse voeding.

Vloeibare flesvoeding wordt vaak gebruikt als aanvulling op borstvoeding als deze nog niet goed op gang is.

Het aanbod aan babyvoedingen is groot en kan worden onderverdeeld in:

- standaard zuigelingenvoedingen voor 0 – 6 maanden;
- opvolgvoedingen;
- dieetvoedingen en hypoallergene voedingen.

Standaard zuigelingenvoedingen

Alle standaard zuigelingenvoedingen zijn afgestemd op de behoefte van de baby van 0 tot 6 maanden. Zij voorzien volledig in alle behoeften van uw baby.

Opvolgvoedingen

Opvolgvoedingen voldoen aan de voedingsbehoefte van zuigelingen vanaf 6 maanden. Tot 1 jaar wordt opvolgmelk gebruikt als melkbron zowel voor het maken van pap als voor drinken.

Vanaf 1 jaar kunt u gewone melk geven en eet het kind mee met de rest van het gezin.

Speciale voedingen

Naast bovengenoemde voedingen is speciale voeding voor hongerige, spugende baby's en baby's met darmkrampen verkrijgbaar. Bij eventuele klachten is het niet verstandig om zomaar over te stappen op een andere voeding. Beter is dit eerst te overleggen met de arts van het consultatiebureau, de kinderarts of de huisarts.

2. Hoeveel voeding heeft uw baby nodig?

De hoeveelheid voeding die een baby nodig heeft, is afhankelijk van leeftijd, gewicht en activiteit van de baby. Vanaf één week is dat ongeveer 150 ml per kg lichaamsgewicht per dag. Uw baby krijgt in ieder geval voldoende binnen als hij goed groeit en plast, regelmatig ontlasting heeft en levendig is.

Raadpleeg de arts, verloskundige of de arts van het consultatiebureau voor de juiste hoeveelheid voor uw baby.

De meeste pasgeboren baby's vragen zelf om de 3 à 4 uur om een voeding. Dit ritme kan nogal eens gaan variëren. In de eerste maand zullen dit ongeveer 7 tot 8 voedingen per dag zijn, daarna zijn het dagelijks 5 of 6 voedingen.

Het consultatiebureau geeft aan hoeveel voeding uw baby nodig heeft. Probeer u zich zoveel mogelijk te houden aan de aanbevolen hoeveelheid voedingen. Het is normaal dat een kind per voeding soms wat meer of juist wat minder wil drinken. Let op zijn behoefte, opdringen van voeding is niet verstandig.

Duur van de voeding

Het geven van een voeding duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.

3. Bereiden en opwarmen van flesvoeding

Maak de voeding klaar zoals de fabrikant op de verpakking van de voeding aangeeft.

U heeft nodig:

- koud kraanwater of water uit een pak of fles
- melkpoeder
- fles en speen
- flessenwarmer, magnetron of pannetje

Het water voor de flesvoeding

Bij gebruik van kraanwater:

U kunt voor de bereiding van de voeding gewoon leidingwater (= kraanwater) gebruiken, tenzij u loden waterleidingen in uw huis heeft. (Deze kunnen voorkomen in huizen van vóór 1960). In Nederland is het leidingwater van goede kwaliteit en wordt voortdurend gecontroleerd. Het water in Nederland hoeft u dus niet eerst te koken. Kalk in het leidingwater is geen probleem. Het kraanwater is even veilig als water uit een pak of een fles.

Gebruik altijd koud kraanwater dat rechtstreeks uit de waterleiding komt.

Om een te hoge blootstelling aan aluminium te voorkomen, wordt geadviseerd water voor de bereiding van zuigelingenvoeding niet te verwarmen of te koken in ketels die uit aluminium zijn vervaardigd of die een aluminium bodem hebben.

Bij gebruik van water uit een pak of fles:

Kies een variant met weinig mineralen en zonder koolzuur. Deze merken van water dragen de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding'. Bewaar opengemaakte pakken of flessen in de koelkast. Bronwater uit een geopende verpakking, dient na 24 uur één minuut gekookt te worden voordat het gebruikt mag worden voor het bereiden van flesvoeding. Als een pak of fles bronwater een tijdje openstaat, kunnen hierin bacteriën groeien.

Hoe maakt u flesvoeding klaar?

Kunstvoeding klaarmaken

1. Was de handen. Goede hygiëne is bij het bereiden en het gebruik van flesvoeding belangrijk.
2. Zorg dat de fles en de speen goed schoon zijn.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. U hoeft het water niet eerst te koken. Doe er nog geen poeder in.
5. Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C. Er zijn 3 manieren om de fles te

verwarmen. Kies een manier die u het makkelijkste vindt:

Manier 1: Flessenwarmer.

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

Manier 2: In een pannetje warm water.

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend, water. Schud de fles na het verwarmen zachtjes om de warmte goed te verdelen.

Manier 3: In de magnetron.

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Houd er rekening mee dat dat bij opwarmen in een magnetron het water ongelijkmatig wordt verwarmd waardoor uw baby het gevaar loopt zich te verbranden. Schud daarom de fles tussendoor een keer en na het verwarmen zachtjes om de warmte goed te verdelen.

Richtlijnen zijn:

- Fles 100 milliliter: 30 seconden
- Fles 150 milliliter: 45 seconden
- Fles 200 milliliter: 60 seconden.

6. Voeg het poeder toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid. Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles. Dat is schadelijk voor uw baby.
7. Schud de fles rustig tot het poeder helemaal is opgelost.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van uw pols. Wanneer het ongeveer even warm is als uw huid, dan is de temperatuur goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
9. Laat uw kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooit u weg.

Let op!

- Melkpoeder is na opening maximaal 4 weken houdbaar.
- De normale verhouding is: 1 afgestreken maatschepje melkpoeder per 30 ml water (1:30).
- Voegt u *meer* maatschepjes toe, dan is de melk te geconcentreerd. Uw kindje krijgt dan minder vocht binnen. De spijsvertering en nieren worden dan zwaarder belast.
- Voeg geen extra maatschepjes toe tegen de honger. Geef uw kindje gewoon iets meer melk met de juiste concentratie.
- Voegt u *minder* maatschepjes toe, dan is de melk te waterachtig. Uw baby krijgt dan niet voldoende voedingsstoffen binnen voor een normale groei en ontwikkeling.
- De arts kan voor een korte tijd een andere verhouding poedermelk/water voorschrijven.

Voorraad voeding maken

Zuigelingenvoeding voor 0 tot 6 maanden:

Dit kan bijvoorbeeld voor de nacht handig zijn.

- Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar volgens de stappen hierboven. Sla stap 5 over (het verwarmen van de fles).

- Zet de flessen meteen na het klaarmaken achterin de koelkast. Daar blijft de melk het best gekoeld.
- Let op dat de temperatuur in de koelkast op 4°C staat.
- Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast, zodat eventuele bacteriën in de melk geen kans krijgen om te groeien. Gooi restjes altijd weg.

4. De fles geven

Hoe geeft u de baby de fles?

- Geef als ouders vooral bij een jonge baby de voedingen niet te veel uit handen.
- Ga zitten en neem een ontspannen houding aan. Zorg dat uw arm steun heeft, gebruik zo nodig een kussen.
- Neem de tijd om uw baby rustig en ongestoord te voeden.
- Neem uw baby tijdens het voeden op schoot. Houd uw baby dicht bij u en zorg voor oogcontact.
- Voed afwisselend op uw linkerarm en uw rechterarm. Dit is goed voor de symmetrisch, motorische ontwikkeling van uw baby.
- Leg een spuugdoekje op de borst onder de kin van uw baby.
- Vouw de speen voor het voeden dubbel en houdt tegelijkertijd de fles op zijn kop boven het spuugdoekje en laat de omgevouwen speen los. Hiermee voorkomt u spuiten en druppelen van de voeding. Voor de baby is dit aangener drinken.
- Strijk met de speen langs de lippen van uw baby.
- Als de baby zijn mond opent, speen in de mond geven. Niet in de mond duwen als uw baby de mond niet opent. Dit is onaangenaam voor de baby en wekt de kokhalsreflex op.
- Is de fles nog niet leeg maar geeft je baby aan dat hij genoeg heeft gehad, stop dan met voeden. Signalen van 'genoeg' zijn: uw baby draait het hoofdje weg, laat melk uit de mondhoeken lopen, maakt onrustige bewegingen met de handjes en hapt niet meer gretig toe als u de fles opnieuw aanbiedt.
- Laat uw baby niet zelf en zonder toezicht in een babystoeltje of in bed drinken. De baby kan zich verslikken.
- Laat uw baby niet langer dan een half uur drinken.

Hoe voorkomt u dat de baby lucht hapt?

- Draai de schroefdop niet te strak aan.
- Let op dat u de fles zo geeft, dat de speen al vol melk is, als die in het mondje komt. Zorg dat de speen tijdens het voeden continu met melk gevuld is, anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Zorg dat uw baby de speen niet plat zuigt.

Boeren na de voeding

- Stop in principe niet tijdens de voeding om uw baby te laten boeren. Het boertje komt meestal pas na de voeding.
- Drinkt uw baby heel gulzig of hapt hij lucht, stop halverwege de voeding voor een boertje.
- Uw baby boert makkelijker als u de baby optilt en tegen u aanhoudt (met het hoofdje boven uw schouder).
- Meestal volstaan één of twee boertjes. Leg de baby daarna weer neer.
- Als uw baby niet wilt boeren, hoeft u zich niet ongerust te maken. Mogelijk helpt het om een rondje

met de baby te lopen. Soms komt het boertje pas als u uw baby gaat neerleggen.

Huilen na de voeding

- Als uw kind blijft huilen na de voeding en heel vlug drinkt, laat de baby dan minder snel drinken door de speen wat strakker aan te draaien of een andere speen te kiezen met een kleiner gaatje.
- Van flesvoeding krijgt een kind makkelijker te veel dan van borstvoeding. Geef de baby niet structureel meer voeding.
- Wil uw baby na de voeding toch nog zuigen, geef dan een fopspeen.
- Blijft de baby onverzadigbaar, bespreek dit probleem dan met uw arts of wijkverpleegkundige.
- Voeg niet uit uzelf iets aan flesvoeding toe!

5. Schoonmaken van zuigflessen en spenen

Na iedere voeding

Het voedingscentrum raadt aan:

- Spoel direct na het voeden de fles, de ring en de speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles, de ring en de speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

6. Welke fles en speen zijn geschikt?

Flessen

U heeft veel keuze uit verschillende modellen plastic en glazen zuigflessen. Eigenlijk maakt de soort fles niet zoveel uit: de ene is niet beter dan de andere. Probeer uit welke fles het beste werkt voor uw kindje. Als u een fles koopt, let er dan op dat het aantal milliliters goed zichtbaar is.

Spenen

Er is veel keuze in spenen:

- Welk model speen het beste is voor uw kindje, is een kwestie van uitproberen. Ieder kind heeft zijn eigen voorkeur.
- Spenen zijn gemaakt van latex (natuurlijk rubber) of van siliconenrubber (kunststof). Siliconenspenen zijn beter schoon te maken dan latexspenen, maar scheuren ook sneller. Zeker als het kind al tanden heeft, is het nodig een siliconenspeen regelmatig te controleren op zwakke plekken.
- Bij een gulzige drinker is een speen met een klein gaatje misschien beter. Als het kind wat langzamer drinkt, is een speen met twee of meer gaten een betere keus. Er zijn ook meerstanden spenen te koop. Afhankelijk van hoe de speen in de mond zit, kan het kind sneller of langzamer drinken.
- Vervang spenen en fopspenen na 6 weken.

7. Onderweg of op reis

Het is niet verstandig om een klaargemaakte fles mee te nemen. Het is bijna niet mogelijk om flesvoeding buiten de koelkast goed gekoeld (± 4 °C) te houden.

Geschikte oplossingen:

- Gekookt, heet water in een thermoskan meenemen en de juiste hoeveelheid poeder los meenemen. Zo kunt u de voeding ter plekke klaarmaken. Neem ook een flesje koud water mee om het hete water af te koelen als dat nodig is.
- Er zijn ook pakjes of sachets kant-en-klare zuigelingenvoeding.

Gaat u naar het buitenland, neemt u dan altijd uw eigen merk poeder mee. De samenstelling van poedermelk in het buitenland kan anders zijn.

8. Bronvermelding

- www.voedingscentrum.nl