

Flesvoeding

Praktische tips

Ook al heeft borstvoeding de voorkeur en verdient het de eerste keus, toch kan het zijn dat u geen borstvoeding kunt geven. In dat geval zijn er verschillende soorten kunstvoeding. In deze folder vindt u informatie over het geven van kunstvoeding met een fles.

Soorten kunstvoeding

Als u van tevoren al weet dat u kunstvoeding wilt gaan geven, kunt u voor de bevalling alvast de voeding van uw keuze in huis halen. Men adviseert de standaard volledige zuigelingen voeding te gebruiken. Hypoallergene voeding wordt alleen aangeraden voor baby's waarvan de moeder, vader, broertje of zusje een bewezen allergie heeft. Gebruikt u een bepaald type voeding en wilt u een andere gaan gebruiken, overleg dat eerst met het consultatiebureau of uw arts.

Flessen

Er zijn flesjes in diverse soorten en maten verkrijgbaar. Zo zijn er rechte en S-vormige flessen. Ook verschilt het per merk welk ventilatiesysteem erin zit. De soort fles maakt niet zoveel uit: de ene is niet beter dan de ander. Probeer uit welke het beste werkt bij uw baby. Als u een fles koopt, let er dan wel op dat het aantal milliliters goed leesbaar is.

Spenen

Het is belangrijk dat een baby wordt gevoed met een speen die bij hem past. Alle baby's zijn verschillend; er is niet één soort speen het beste. Hoe jonger de baby, hoe langzamer de melkstroom moet zijn. Ook voor oudere baby's kan een langzame flow goed zijn wanneer zij moeite hebben met de melkstroom. Kijk hierbij niet naar de leeftijd op de verpakking van de speen, maar naar de baby en wat voor hem het beste werkt.

Kunstvoeding klaarmaken en bewaren

Bij het klaarmaken van kunstvoeding dient u de volgende richtlijnen te volgen:

- Werk hygiënisch. Was uw handen zorgvuldig.
- Kunstvoeding in poedervorm kunt u na het overschrijden van de houdbaarheidsdatum op de verpakking niet meer gebruiken.
- Een geopend pak kunstvoeding is 1 maand houdbaar.
- Zorg dat de fles goed schoon is en de maatverdeling goed leesbaar is.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

- Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en poeder die u moet gebruiken.
- Vul het flesje met koud kraanwater. Laat eerst de kraan even lopen, voordat u het water gebruikt. U hoeft het water niet eerst te koken.
- Verwarm de fles in een flessenwarmer, pannetje warm water of in de magnetron.
- Zwenk het flesje met water na het opwarmen om de warmte goed te verdelen.
- Voeg de poeder toe. Gebruik hiervoor het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste dosering en strijk het altijd glad af. Te veel poeder toevoegen is schadelijk voor de baby.
- Schud de fles rustig tot de poeder is opgelost.
- Controleer de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van uw pols. De temperatuur van de melk moet aanvoelen als de temperatuur van uw huid. Als het te heet is, laat de melk dan even afkoelen.
- Het beste is om de voeding per fles klaar te maken. Als het nodig is kunt u één of twee flessen van te voren klaarmaken. Zet de flessen dan wel meteen na het klaarmaken in de koelkast die een temperatuur heeft van 4°C of lager.
- Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet meer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.
- Opgewarmde flesvoeding moet binnen een half uur worden opgemaakt. Daarna moet u het weggooien.

Wanneer geeft u een fles?

- Iedere baby heeft een eigen ritme. Geef uw baby de fles wanneer hij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. Als uw baby erge honger heeft, huilt hij. Vooraf geeft hij al signalen dat hij gevoed wil worden (onrust, sabbelen op zijn handjes of smakkende geluidjes). Het is beter om uw baby te voeden wanneer hij deze signalen afgeeft en niet te wachten tot hij huilt van de honger.
- Een baby die huilt, heeft echter niet altijd honger. Misschien wil hij gewoon slapen, wil hij bij u zijn of heeft hij een vieze luier. Kijk dus goed naar de signalen die uw baby geeft.
- Niet iedere baby drinkt even vaak en evenveel, maar er is wel een gemiddeld patroon. De meeste pasgeboren baby's hebben om de twee of drie uur voeding nodig, ook 's nachts. De eerste weken drinken baby's ongeveer 10 keer per 24 uur. Rond de 6 maanden willen de meeste baby's ongeveer 6 keer per dag een fles. Dit loopt terug als u meer vaste voeding gaat geven (zie het kopje 'Ontslag').
- De baby mag zelf bepalen wanneer hij klaar is met drinken. Het flesje hoeft niet leeg. Teveel voeding kan leiden tot kramp, spugen en overgewicht.
- Maakt u zich zorgen over het drinken van uw kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.

Hoe geeft u een fles?

- Houd de baby rechtop en geef de fles pas als de baby zelf aanhapt. Stop de speen pas in zijn mond als hij er klaar voor is.
- Houd de fles horizontaal. Laat de fles ver genoeg kantelen, zodat de punt van de speen gevuld is met melk. Gebeurt dit niet, dan krijgt de baby teveel lucht mee.
- Zorg dat de lippen naar buiten krullen om het brede deel van de speen.

- Stop met voeden als uw baby niet meer wil. De baby voelt van nature wanneer hij genoeg heeft gehad. Van teveel voeding kan uw baby te zwaar worden.
- Een voeding duurt 20-30 minuten. Wanneer uw baby snel drinkt, probeer dan eens een speen waarbij de melkstroom minder hard gaat. Als de voeding te lang duurt, kunt u een speen proberen waarbij de melkstroom sneller gaat.
- Geef uw baby alle tijd en aandacht tijdens het voeden. Lichamelijk contact is van groot belang, dus neem uw baby tijdens het voeden op schoot. Laat in het begin ook niet teveel andere mensen de fles geven. U en uw baby leren elkaar op deze manier goed kennen en raken aan elkaar gewend.
- Wissel halverwege het voeden van kant. Dit helpt om beide kanten van het lichaam van de baby te ontwikkelen en te stimuleren.

Zo maak je een fles schoon

Spoel na het drinken de fles en speen om met koud water. Was de fles en speen na elke voeding in een afwasmachine op minimaal 55 °C. Of maak een sopje met heet water en maak de fles en speen goed schoon met een speciale flessenborstel. Laat de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek drogen.

Extra vitamines

Aan flesvoeding is vitamine K toegevoegd. Als uw baby minimaal 500 milliliter flesvoeding op een dag krijgt, heeft hij geen extra vitamine K nodig. Geef uw baby tot zijn vierde jaar elke dag 10 microgram vitamine D extra, ongeacht de hoeveelheid vitamine D die al is toegevoegd aan de flesvoeding. Na die tijd hebben alleen nog kinderen met een donkere of getinte huid extra vitamine D nodig. (advies van het Voedingscentrum)

Ontslag

De eerste week na de bevalling, blijft uw baby nog 'opklimmen' met zijn voedingen. In de regel kunt u aanhouden dat de baby na 5 dagen doorklimt tot 150 ml voeding per kilogram lichaamsgewicht, gedeeld door het aantal voedingen in 24 uur.

Dus voor een baby van 5 kilo is dat ongeveer $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$ vocht. Dat zijn bijvoorbeeld 10 flesjes van 75ml of 9 flesjes van 80-85ml. Vanaf ongeveer 6 maanden krijgt uw baby ook ander voedsel waardoor minder flesvoeding nodig is. Veranderingen in de voeding worden op het consultatiebureau besproken en zo nodig aangepast.

Meer informatie

- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid: www.ncj.nl
- Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
- Baby Friendly Nederland: www.babyfriendlynederland.nl

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze tijdens de opname stellen aan de verpleegkundige die voor u en uw baby zorgt. Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u terecht bij de kraamhulp of het consultatiebureau.