

Gynaecologie
040 286 4820

Hier vind je informatie over flesvoeding.

Soorten flesvoeding

Als je van tevoren al weet dat je kunstvoeding wilt gaan geven, kun je voor de bevalling alvast de voeding van jouw keuze in huis halen. Men adviseert de standaard volledige zuigelingen voeding te gebruiken. Gebruik je een bepaald type voeding en wil je een andere gaan gebruiken, overleg dat eerst met het consultatiebureau of jouw arts.

Flessen en spenen

Flessen zijn verkrijgbaar in verschillende materialen, ieder materiaal heeft zijn voor- en nadelen. Laat je informeren en kies de materialen die bij jouw wensen en budget passen. Spenen zijn er in vele soorten en maten. Let er bij het kopen op dat de leeftijdsindicatie overeenkomt met de leeftijd van jouw baby. Spenen moeten om de 6 weken worden vervangen.

Flesvoeding klaarmaken

Bij het klaarmaken van flesvoeding dien je de volgende richtlijnen te volgen:

- Werk hygiënisch. Was je handen zorgvuldig.
- Een goede fles is doorzichtig, heeft een wijde hals, afgeronde hoeken en een vlakke bodem.
- De maatverdeling moet goed leesbaar zijn. Maak de voeding afgepast klaar, omdat de melk een ideale voedingsbodem voor bacteriegroei is adviseren wij jou de melk per voeding klaar te maken.
- Opgewarmde flesvoeding moet binnen een uur worden opgemaakt. Daarna moet je het weggooien. Het melkpoeder kun je na de uiterste houdbaarheidsdatum op de verpakking niet meer gebruiken. Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. In Nederland is kraanwater zo veilig dat je het water niet eerst hoeft te koken. Laat de kraan wel even doorlopen, alvorens je het water gebruikt.
- Doe niet meer afgestreken schepjes poeder in de fles dan staat aangegeven op de verpakking, want anders wordt de voeding te geconcentreerd en kan jouw baby last krijgen van verstopping.
- Ieder kind heeft een eigen ritme. Geef jouw kind een voeding wanneer hij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Sommige kinderen drinken minder vaak, andere juist iets vaker. Stop zodra jouw kind niet meer wil drinken. Het flesje hoeft niet leeg. Maak je je zorgen over het drinken van jouw kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.
- Geef jouw baby alle tijd en aandacht tijdens het voeden. Je kunt bij nachtvoedingen het beste zo rustig mogelijk zijn en het licht iets dimmen.
- Het voeden mag 20 minuten tot een half uur duren. Heeft jouw baby de fles eerder leeg, draai dan de ring van de dop iets vaster op de fles. Helpt dit niet, dan is het speengat te groot. Verander dan van speen. Als jouw baby erg snel drinkt, kun je tussendoor een pauze inlassen voor een boertje. Duurt het voeden langer dan een half uur, draai dan de ring lossen of verander van speen.
- Het speengat is goed als de voeding met 1 druppel per seconde uit de speen druppelt. De eerste dagen na de geboorte zal jouw baby nog niet zoveel drinken, dit is niet iets om je zorgen over te maken.
- Houd de fles vóór het voeden ondersteboven en bied de fles pas aan de baby aan als de melk drupt (niet als het er met kracht uitspuit). Zorg ervoor dat de baby niet teveel lucht inslikt.
- Meestal laten baby's tijdens of na de voeding een boertje.

- Melkpoeder is na openen maximaal 4 weken houdbaar.
- Na 6 maanden is de weerstand van de baby verhoogd, waardoor meerdere flessen tegelijk klaargemaakt mogen worden. Aangemaakte voeding is in de koelkast, bij een temperatuur van maximaal 4 °C, 8 uur houdbaar. Aangemaakte voeding is buiten de koelkast 1 uur houdbaar.

Zo maak je een fles schoon

Spoel na het drinken de fles en speen om met koud water. Een keer per dag de flessen en spenen wassen in de vaatwasmachine op minimaal 55 graden of de flessen en spenen met heet water en afwasmiddel schoonmaken en goed naspoelen. Laat de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek drogen en bewaar daarna in de koelkast tot de volgende voeding.

Flesvoeding opwarmen

Flesvoeding mag op kamertemperatuur worden gegeven. Veel baby's vinden het lekkerder als het warm is gemaakt. Controleer altijd de temperatuur van de voeding aan de binnenkant van jouw pols voordat je het aan de baby geeft. Hier kun je goed voelen of de voeding niet te warm is. Je kunt voeding verwarmen in een flessenwarmer, een bakje warm water of in de magnetron tot ongeveer 30-35 graden (laag vermogen en kort verwarmen).

Let op: als je de fles in de magnetron opwarmt, kan die aan de buitenkant koud aanvoelen terwijl de voeding al heet kan zijn. Draai daarom de fles even om als je hem uit de magnetron haalt. Als voeding eenmaal is opgewarmd mag je deze niet opnieuw opwarmen of bewaren.

Hoe geef je de fles

Als je de fles geeft, is het belangrijk om jouw baby veel aandacht te geven. Lichamelijk contact is voor jouw baby van groot belang; neem jouw baby daarom tijdens het voeden op schoot. Je leert elkaar goed kennen en raakt aan elkaar gewend.

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

Hoeveel voeding heeft jouw baby nodig

- Groei en veranderingen in de voeding worden op het consultatiebureau besproken en zo nodig aangepast.
- Als jouw baby op de afdeling neonatologie is opgenomen wordt de voeding door de kinderarts afgesproken. Dan kan het afwijken van het hierboven genoemde schema.
- Als jouw baby ouder wordt heeft het steeds minder flesvoeding nodig. Vanaf 6 maanden gaat jouw baby beginnen met andere hapjes naast de fles.

Voor de start geldt over het algemeen:

Dag 1: 10 tot 20 cc flesvoeding per keer.

Dag 2: 20 tot 30 cc flesvoeding per keer.

Dag 3: 30 tot 40 cc flesvoeding per keer.

Elke dag met 10 cc opvoeren tot 80 á 100 cc op dag 10.

Heb je vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kun je deze tijdens de opname stellen aan de verpleegkundige die voor jou en jouw baby zorgt. Na ontslag uit het ziekenhuis kun je terecht bij de kraamhulp of het consultatiebureau.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gyn042-
flesvoeding-praktische-tips/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/gyn042-flesvoeding-praktische-tips/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GYN042
05-01-2022