Flesvoeding informatieboekje

Patiënteninformatie Moeder & Kindcentrum

Flesvoeding informatieboekje

Inleiding

De informatie in dit boekje geldt voor gezonde, voldragen baby's. Mogelijk is jouw baby te vroeg geboren, ziek of heeft een ander gewicht dan het gemiddelde pasgeboren baby. Je krijgt dan aangepaste informatie.

Hoe vaak geef je je kind flesvoeding?

Je baby geeft aan dat hij wil drinken door zoekende bewegingen met de mond te maken. Voed je baby de eerste tijd om de drie tot vier uur, dus zes tot acht keer per dag.

Een strak schema volgen is niet nodig. De eerste dagen drinkt een baby kleine hoeveelheden. Heeft je baby de fles leeggedronken en is hij nog erg onrustig en zoekende? Dan kun je iets meer aanbieden. De fles hoeft niet altijd leeg te zijn. Je baby heeft geen honger meer als hij:

- zijn hoofd wegdraait;
- melk uit de mondhoeken laat lopen;
- de speen met de tong wegduwt;
- niet meer gretig toehapt als je de fles opnieuw aanbiedt.

Merk je dat je baby niet voldoende drinkt? Dan kun je hem vaker de fles aanbieden. Je kunt je baby wakker maken door hem minder warm toe te dekken of de luier te verschonen.

Hoeveel flesvoeding?

Je kunt de volgende hoeveelheden melk per flesvoeding aanhouden:

1e dag: 10 ml

2e dag: 20 ml

3e dag: 30 ml

4e dag: 40 ml

5e dag: 50 ml

6e dag:60 ml

Geef je baby na de zesde dag ongeveer 150 ml flesvoeding per kilo van het lichaamsgewicht, gespreid over zes tot acht flesvoedingen per dag. Als je baby drie kilo weegt, dan heeft het op een dag dus drie keer 150 ml = 450 ml voeding nodig, verdeeld over zes flessen van 75 ml, zeven flessen van 64 ml of acht flessen van 56 ml. Houd deze hoeveelheid aan tot je baby op controle gaat bij het consultatiebureau. Geef niet veel meer of minder dan de voorgeschreven hoeveelheid voeding. Te veel voeding veroorzaakt mogelijk maag-darmklachten en overgewicht. Te weinig voeding veroorzaakt ondergewicht.

Welke fles

Neem bij voorkeur vanuit thuis een eigen fles mee, zodat je baby direct kan wennen aan de fles die je hebt uitgekozen. Er zijn flessen en spenen in allerlei soorten en maten. Vraag eventueel advies van verpleegkundige welke fles en speen het beste bij je baby past. Een voeding duurt gemiddeld vijftien tot twintig minuten, maar niet langer dan een half uur. Heb je het idee dat je baby te langzaam drinkt? Draai de speen dan iets losser. Drinkt het juist erg gulzig? Draai de speen dan vaster of probeer dan een andere speen. Laat je baby tussendoor boeren. Controleer regelmatig flessen en spenen en vervang ze bij barstjes en beschadiging.

Het bereiden van kunstvoeding

Was eerst je handen. Kant en klare melk mag je op kamertemperatuur geven.

Voelt de melk koud aan? Dan kun je de melk als volgt verwarmen:

- In de magnetron, op laag vermogen. Laat in de magnetron de speen van de fles af.
- Fles in de flessenwarmer 'au bain-marie' opwarmen. Temperatuur instellen op maximaal 37 graden.

Let op! Kleine hoeveelheden melk zijn heel snel warm. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C. Meng de melk goed na het verwarmen. Controleer de temperatuur met een druppeltje melk op de binnenkant van je pols.

Warm restjes voeding niet opnieuw op, maar gooi ze weg. Voor het klaarmaken van kunstmatige zuigelingenvoeding in poedervorm volg je de voorschriften op de verpakking.

Houding bij flesvoeding

Het voeden van je baby speelt een grote rol bij het opbouwen van een band tussen ouder en kind. Geef je baby aandacht en lichamelijk contact tijdens het voeden.

Neem je baby op schoot. Zorg ervoor dat je je baby goed ondersteunt. Bied de fles bijna horizontaal aan zodat de speen net gevuld is met melk. Beweeg met de speen over de wang of lippen van je baby. Wanneer het de mond opent, breng je de speen in de mond. Hef de fles iets op, zodat de speen gevuld blijft met melk. Zo voorkom je dat je baby te veel lucht binnenkrijgt of zich verslikt.

Aanbevolen houdingen





Deze houdingen bieden onvoldoende steun





Na de voeding

Houd je baby rechtop zodat het een boertje kan laten. Als gedurende de voeding de zuigbehoefte niet volledig bevredigd is, kan een fopspeen na de voeding een oplossing zijn.

Spoel direct na het voeden de fles, de ring en de speen om met koud water. Haal de speen uit de ring en was alles grondig in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel goed na om zeepresten te verwijderen. Laat de fles, de ring en de speen ondersteboven drogen op een schone doek of droog ze grondig af en berg ze op. Controleer en vervang spenen (en fopspenen) bij beschadiging en in ieder geval na zes weken.

Adviezen om stuwing van de borsten te voorkomen

- Draag direct na de bevalling een stevige BH om stuwing van de borsten zoveel mogelijk te voorkomen.
- Ga niet te lang onder de warme douche.
- Houd eventueel de BH aan tijdens het douchen.

Vragen

Heb je nog vragen? Stel ze dan gerust aan de kraamverzorgende, verpleeg-, verlos- of lactatiekundige van de afdeling. Als je weer thuis bent kun je contact opnemen met je thuiszorgorganisatie of het consultatiebureau.

Uitgebreide informatie over flesvoeding kunt u raadplegen op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

10/25