

Flesvoeding

voor je kind van 0-1 jaar



eerlijk over eten

Voedingscentrum

In het eerste jaar is borstvoeding de beste voeding voor je baby. Als je geen borstvoeding (meer) kunt of wilt geven, is flesvoeding gemaakt met melkpoeder een goed alternatief. We noemen dit ook wel kunstvoeding.

Voeden op verzoek

Elk kindje heeft zijn eigen behoeften en ritme. Er zijn dan ook geen regels over hoe vaak je je baby moet voeden. Voed zo vaak je kindje laat merken dat het honger heeft. De meeste pasgeboren baby's 'vragen' ongeveer 10 keer per 24 uur om drinken. Dat betekent om de 2 of 3 uur een voeding, ook 's nachts. Het babymaagje is nog maar zo groot als een kers en kan daarom niet zo veel melk per keer aan.

Rond 6 maanden willen de meeste baby's ongeveer 6 keer per dag een fles. Dit loopt verder terug als je meer vaste voeding gaat geven. Twijfel je of je baby voldoende drinkt? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.

Hongersignalen

Bij erge honger gaat je baby huilen, maar daarvoor zijn er al andere hongersignalen waar je op kunt letten. Je kindje wordt onrustig, sabbelt op zijn handjes of maakt smakkende geluidjes. Probeer signalen vroeg te herkennen en je baby dan te voeden. Huilen heeft niet altijd met honger te maken. Misschien wil je kindje gewoon slapen, bij jou zijn of heeft het een vieze luier. Geef bij huilen dus niet meteen een fles, maar kijk goed naar de signalen die je kind geeft.

Hoeveel flesvoeding heeft je baby nodig?

Na de geboorte bouw je de voeding eerst langzaam op. De kraamverzorgende helpt je daarbij. Na het opbouwen van de voeding heeft je baby per kilo lichaamsgewicht ongeveer 150 ml vocht per dag nodig. Dus voor een kindje van 5 kilo is dat ongeveer $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$ vocht per dag. Dat zijn bijvoorbeeld 10 flesjes van 75 ml of 9 flesjes van 80-85 ml. Op de verpakking van flesvoeding staat hoeveel afgestreken maatschepjes poeder en water je moet gebruiken. Later volgt ook ander voedsel en is minder flesvoeding nodig.

Het juiste schepje

Heb je verschillende merken of soorten flesvoeding in huis? Dan is het belangrijk om het maatschepje te gebruiken dat bij de verpakking hoort en om de juiste hoeveelheid poeder en water te gebruiken. Zo krijgt je kindje voldoende water binnen en houdt het een gezond gewicht.



Clusteren

In de eerste weken willen baby's soms vaker en meer drinken, meestal in de late middag en vroege avonduren. Dat heet clusteren. Kindjes doen dit vanwege behoefte aan contact met jou of om een voorraadjie voeding aan te leggen zodat ze langer kunnen doorslapen. Geef een fles als je baby daarom 'vraagt', ook als je daarbij afwijkt van het vaste voedingsritme.

Krijgt je baby genoeg?

Je kindje drinkt voldoende als het levendig is, goed groeit volgens het consultatiebureau en ongeveer 6 natte plasluiers per dag heeft. Er hoeft niet direct iets aan de hand te zijn als het een paar dagen minder dan 6 natte plasluiers zijn. Zolang je baby alert en levendig is, is er waarschijnlijk niks aan de hand.

Je kindje geeft zelf aan wanneer het genoeg heeft gehad. Bijvoorbeeld door het hoofdje weg te draaien, melk uit de mondhoeken te laten lopen, onrustige bewegingen met de handjes te maken of niet meer gretig toe te happen als je de fles opnieuw aanbiedt. Je kunt dan beter stoppen, het flesje hoeft niet leeg.

Wat zit er in flesvoeding?

In de wet staat wat er in flesvoeding moet zitten. Het maakt daarom niet uit welk merk je gebruikt. Bijna altijd zit er eiwit uit koemelk in en zijn er extra stofjes toegevoegd. Denk aan vetzuren, vitamines en probiotica. Speciale soorten voedingen, bijvoorbeeld voor hongerige baby's of voor baby's met krampjes, zijn meestal niet nodig. Denk je toch aan overstappen? Overleg dan eerst met het consultatiebureau.

Zo geef je de fles

Geef de fles met aandacht. Neem je baby op schoot en maak contact met je ogen, stem en zachte aanrakingen. Zo voelt je kindje zich veilig bij je. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven, alleen jij en bijvoorbeeld je partner is genoeg. Je kindje leert jullie dan goed kennen.

Stap voor stap:

- Houd je baby een beetje rechtop en houd de fles horizontaal.
- Zorg dat de lippen van je baby naar buiten krullen om het brede deel van de speen. Dus niet alleen om het “tuutje”.
- Zorg dat de speen gevuld blijft met melk, anders krijgt je baby te veel lucht binnen.
- Je kindje voelt van nature goed aan wanneer het genoeg heeft gehad. Stop in dat geval. Zo blijft je baby op gezond gewicht.
- Een voeding duurt 20-30 minuten. Geef het flesje niet langer dan een half uur en gooi restjes weg. Duurt een voeding korter dan 20 minuten? Neem af en toe een pauze.
- Komt er bij een boertje ook een beetje voeding terug? Als je baby vrolijk is, is er niets aan de hand. Spugen kan ook het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken. Wat kan helpen is tussendoor een korte pauze nemen en je baby een boertje laten doen.



Geef een speen met een klein gaatje als je kindje snel drinkt. Zo voorkom je verslikken. Voor een langzame drinker is een speen met 2 gaatjes of een iets groter gaatje beter. Of probeer een ander type of merk speen.

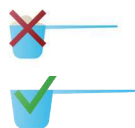


Zo maak je de fles klaar

Maak de fles nauwkeurig en hygiënisch klaar. Baby's zijn kwetsbaar voor bacteriën en kunnen gemakkelijk ziek worden.

Stap voor stap:

1. Was je handen.
2. Zorg dat de fles goed schoon is.
3. Kijk op de verpakking voor de juiste hoeveelheid water en melkpoeder.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Doe er nog geen poeder in.
5. Verwarm het water in de fles tot maximaal 30 tot 35 °C. Door een druppel op je pols te doen kun je controleren of het niet te warm is. Voel je het niet, dan is het goed.
6. Voeg het melkpoeder toe. Gebruik het schepje voor de juiste dosering en strijk glad af. Te veel poeder kan leiden tot uitdroging, omdat je kindje dan te weinig water drinkt in verhouding met de hoeveelheid poeder.
7. Schud de fles rustig tot het poeder is opgelost.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.



Kraanwater is veilig

Op de verpakking van kunstvoeding staat vaak dat je het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig, ook ongekookt is kraanwater veilig voor je kindje. Gebruik liever geen warm water uit de kraan. Daar kunnen namelijk wat meer opgeloste metalen vanuit de leidingen in zitten dan in koud water. Gebruik bij loden leidingen flessenwater uit de winkel. Heb je nieuwe leidingen of kranen? Laat de eerste 3 maanden de kraan voor gebruik even doorstromen. Kijk op www.voedingscentrum.nl/llood

Zo verwarm je het water

Je kunt het water in de fles op verschillende manieren verwarmen.

Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



Pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk het water in het flesje tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt.

Fles 90 milliliter: 25 seconden

Fles 120 milliliter: 35 seconden

Fles 150 milliliter: 45 seconden

Fles 180 milliliter: 55 seconden

Zwenk het water in het flesje tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Kun je flesvoeding van tevoren klaarmaken?

Je kunt 1 of 2 flessen van tevoren klaarmaken. Zet ze direct in de koelkast, bij voorkeur op de onderste plank en zo ver mogelijk achterin. Let erop dat de temperatuur in de koelkast 4 °C is. Bewaar niet langer dan 8 uur in de koelkast.

Hoe maak je flesvoeding onderweg?

Neem als je op pad gaat de juiste hoeveelheid melkpoeder mee voor een of meerdere flessen. Meet van tevoren precies de hoeveelheid poeder die je per voeding nodig hebt af en doe dit in een plastic bakje. Warm water voor de flesvoeding kun je meenemen in een thermosfles. Zo kun je overal een fles klaarmaken voor je baby.

Zo maak je een fles schoon

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

Wanneer ga je minder flesvoeding geven ?

Als je kindje 6 maanden is, heeft het vaste voeding nodig naast flesvoeding. Vanaf 4 maanden kun je beginnen met kleine oefenhapjes. Zo went je kindje aan andere smaken. Vanaf 6 maanden bouw je de oefenhapjes verder op en vanaf 8 maanden kun je geleidelijk aan enkele flesvoedingen gaan vervangen door vaste voeding. Een richtlijn daarbij is 2-3 flesvoedingen per dag.

Extra vitamines

Geef je kindje elke dag 10 microgram vitamine D. Vitamine K is alleen de eerste 3 maanden nodig als je baby minder dan 500 ml flesvoeding per dag krijgt.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/flesvoeding

www.voedingscentrum.nl