Je baby leren drinken uit de fles



Drinkt je baby niet uit de fles? Dat komt regelmatig voor. Veel baby's hebben even tijd nodig om aan de fles te wennen. Drinken uit een fles is anders dan drinken aan de borst. Een jonge baby drinkt in het begin vooral vanuit aangeboren reflexen. Deze reflexen veranderen geleidelijk rond de leeftijd van 10 tot 11 weken. Het drinken uit een fles is dan een nieuwe vaardigheid die je baby moet leren en oefenen.

GGD
Gooi en Vechtstreek

Gezond opgroeien & opvoeden

Voorkomen



Je kunt je baby al vroeg rustig laten wennen aan de fles:

- Begin met oefenen tussen **4 en 6 weken**.
- Bied ongeveer **3 keer per week** een fles aan.
- Oefen bij voorkeur met **vers afgekolfde moedermelk**.
- Houd het oefenen rustig en positief. Forceer je baby niet.

Tips bij flesweigeren

Probeer niet alles tegelijk. Kies één tip en kijk of dit helpt.

Manier van aanbieden

- Bied de fles aan als je baby honger heeft.
- Probeer 2 à 3 verschillende flessen of spenen (bijv. lansinoah natural wave).
- Oefen verder met de fles die je baby het beste pakt.
- Gebruik warme, vers afgekolfde melk en verwarm ook de speen.
- Geef de fles in een rustige omgeving, eventueel als je baby wat slaperig is (nachtvoeding).
- Leid je baby af met een liedje, speeltje of een broer/zus.
- Probeer een andere houding, bijvoorbeeld in een wipstoel of kuipstoeltje.

Manier van aanbieden

- Huilt je baby of raakt het overstuur? Stop dan even en troost je baby.
- Oefen maximaal **10 tot 15 minuten** per keer.
- Probeer het later op een rustig moment opnieuw.
- Wacht ongeveer **30 minuten** voordat je eventueel de borst aanbiedt.

Is het gelukt?

- Blijf elke dag rustig oefenen, zo blijft je baby vertrouwd met de fles.
- Een paar flesvoedingen achter elkaar kunnen helpen om het drinken goed aan te leren.





Baby ouder dan 6 maanden



Tips bij flesweigeren

Vanaf ongeveer 6 maanden leert een baby steeds meer door **zelf te ontdekken** en te oefenen. Je kunt bijvoorbeeld:

- Je baby de fles zelf laten vasthouden en ermee laten kennismaken.
- Voordoen hoe je uit een beker drinkt. Baby's leren veel door anderen na te doen.
- Oefenen met een **cupje, lepel, (tuit)beker of rietjesbeker** als de fles niet lukt.

Als de fles echt niet lukt

- Geef borstvoeding vóór vertrek en na thuiskomst.
- Bied tussentijds voeding op een andere manier aan, bijvoorbeeld met een cupje of beker.
- Vanaf **4 tot 6 maanden** kun je starten met de eerste hapjes en eventueel moedermelk verwerken in pap.

Hulp nodig?

Lukt het ondanks oefenen niet om je baby uit de fles te laten drinken?
Een **preverbaal logopedist** kan begeleiden bij borst- en flesvoeding, andere manieren van drinken en de overgang naar vaste voeding.
Met een verwijzing van een arts wordt deze zorg meestal volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

Meer informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met team Jeugd en Gezin door een email te sturen naar jeugd@ggdgv.nl.

Contact

www.ggdgv.nl/jeugd | (035) 692 63 50 | jeugd@ggdgv.nl
@GGDGenV

September 2026

GGD
Gooi en Vechtstreek

Gezond opgroeien & opvoeden