

## Flesvoeding

U heeft besloten uw baby voeding te geven met een fles. In deze folder staat hoe u de fles op een goede en veilige manier kunt aanbieden. U kunt zowel gekolfde moedermelk als kunstvoeding met de fles geven. Kiest u voor kunstvoeding? Dan kunt u in deze folder ook informatie vinden over het klaarmaken van de voeding.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is borstvoeding de beste zuigelingenvoeding. Toch kunnen er redenen zijn om voor kunstvoeding te kiezen.

### Het geven van een fles

#### Algemeen

Responsief voeden is voeden door goed te kijken en luisteren naar de behoeften en signalen van de baby. De baby voeden is meer dan alleen voeding geven. Het gaat ook over hechten, emotioneel en lichamelijk veilig voelen en het opbouwen van een relatie tussen ouder en kind. Huid-op-huid, de baby dicht bij je houden zorgt voor een hogere oxytocinespiegel bij zowel de baby als de ouder. Het heeft een positief effect op de groei van de hersenen van de baby. Maar ook de ouder gaat zich hierdoor aan de baby hechten en een band krijgen.

De belangrijkste speerpunten bij responsief voeden zijn:

- op verzoek voeden;
- voeden zonder stress in eigen tempo;
- hechting en interactie met de baby.

#### Hechting (zie huid-op-huid)

- baby zit rechtop dicht tegen moeder of vader aan;
- de eerste weken geven voornamelijk ouders de fles.

#### Interactie met de baby

- oogcontact maken;
- aanraken/strelen;
- praten;
- niet inbakeren, baby heeft handen nodig om te communiceren;
- wissel halverwege de voeding van kant, dit helpt om beide ogen en kanten van het lichaam van de baby te ontwikkelen en stimuleren.

#### Voeden op verzoek

- ingaan op de vroege voedingssignalen die de baby laat zien;

- aantal voedingen naar de behoefte van de baby;
- baby laten bepalen hoeveel hij per voeding wil drinken

### Voeden zonder stress

- let op de zoekreflex;
- wek een zoekreflex op door licht met de speen over de bovenlip te strijken;
- bij een goede zoekreflex zal de baby zelf aanhappen en de speen in de mond nemen;
- de lippen zijn naar buiten gekruld om het brede deel van de speen;
- fles bijna horizontaal houden, puntje van de speen is net gevuld met melk;
- let goed op het ritme van zuigen-slikken en ademen;
- na ongeveer 20 slokken, als de baby zelf geen pauze heeft genomen, een pauze inlassen;
- letten op stresssignalen, dit kunnen zijn:

- onrust (let op: inbakeren kan stresssignalen verbergen);

- gespreide vingers en tenen;

- gefronste wenkbrauwen;

- wegdraaien van het hoofd;

- bijgeluiden bij het slikken;

- melk die uit de mond loopt;

- kokhalzen;

- het wegduwen van de fles;

- letten op verzadigingssignalen bij de baby;
- niet forceren de fles leeg te laten drinken;
- streef naar een voedingstijd van 20 minuten met een maximale voedingstijd van 30 minuten.

### Aantal voedingen per dag

Het eerste flesje krijgt uw baby al kort na de geboorte. Het kan zijn dat uw baby in het begin niet alles opdrinkt. Dit is normaal. Na een paar dagen drinken vrijwel alle baby's de fles leeg.

Voor een goede groei en ontwikkeling heeft uw baby een minimaal aantal voedingen per dag nodig. De JeugdGezondheidsZorg heeft hiervoor het volgende advies opgesteld:

#### Gezonde, op tijd geboren baby's met een normaal geboortegewicht

- **tot de baby 14 dagen oud en het gewicht boven het geboortegewicht is:**
- minimaal 6 voedingen per 24 uur
- maximale pauzeduur 6 uur
- **2 - 8 weken:**

- minimaal 5 voedingen
- maximale pauzeduur 8 uur
- **vanaf 8 weken:**
- minimaal 4 voedingen
- maximale pauzeduur 12 uur

#### Voorwaarden bij bovenstaand schema:

- voldoende gewichtstoename (gelijk aan groeicurve of inhaalgroei);
- spontaan wakker worden voor een voeding en een goede drinktechniek;
- adequaat reageren op hongersignalen van de baby.

#### Neem contact op met het consultatiebureau als

- de groei van uw baby afwijkt;
- de baby zich niet vaak genoeg meldt voor een voeding;
- uw baby regelmatig de fles niet leeg drinkt.

#### Hoeveelheid voeding

- De eerste 8 dagen krijgt uw baby elke dag iets meer voeding. Hiervoor geldt de richtlijn elke dag 10 ml meer in de fles. De eerste dag (de dag van de geboorte) krijgt uw baby per voeding 10 ml voeding, de tweede dag per voeding 20 ml, de derde dag 30 ml, de vierde dag 40 ml, en zo verder tot een maximum van **150 - 200 ml per kg geboortegewicht per 24 uur**.

Een rekensommetje: weegt uw baby op de achtste dag 3,5 kg, dan moet uw baby **minimaal** 3,5 maal 150 = 525 ml drinken, verspreid over 24 uur.

- Na de 8<sup>ste</sup> dag wordt de hoeveelheid voeding berekend aan de hand van het gewicht op dat moment.
- Bij baby's met een laag of een hoog geboortegewicht, adviseert de (kinder)arts, verloskundige, verpleegkundige of kraamverzorgende de hoeveelheid en het aantal voedingen per dag.

#### Welke fles of speen

Er zijn diverse soorten flessen en spenen te koop. Het kan zijn dat u eerst een aantal spenen uit moet proberen voordat u de speen gevonden heeft waarmee uw baby de fles in een rustig tempo (minimaal 20 minuten en maximaal 30 minuten) en zonder knoeien leeg kan drinken.

#### Schoonmaken van de fles en speen

- Spoel de fles en speen direct na het drinken om met koud water.
- Reinig de fles en speen in een warm sopje met afwasmiddel.
- Spoel de fles en speen nogmaals goed af met koud water.
- Droog de fles en speen direct af met een schone doek.

Of

- Spoel de fles en speen direct na het drinken om met koud water.
- Reinig de fles en speen in de vaatwasser op minimaal 55 °C.
- Droog de fles en speen eventueel direct na met een schone doek.

**Vervang de speen elke 6 weken.**

## Als u kunstvoeding wilt geven

Er zijn diverse soorten kunstvoeding te koop. Als op de verpakking staat dat het 'volledige zuigelingenvoeding' is voor de leeftijd van 0 - 6 maanden kunt u deze voeding vanaf de geboorte gebruiken.

### Bereiding van voeding

#### Vorbereiding

- Zorg er altijd voor dat u hygiënisch werkt: was altijd eerst uw handen met zeep.
- Voordat u de fles de eerste keer gebruikt, moet u deze 10 minuten uitkoken, de spenen maximaal 3 minuten.
- Kies een fles met een duidelijke maatverdeling.
- U kunt voor het bereiden van de voeding gebruikmaken van koud kraanwater. U hoeft het niet eerst te koken.
- **Bij loden leidingen geen kraanwater gebruiken.**

#### Bereiding

- Maak de voeding per keer klaar.
- Gebruik het schepje dat bij de verpakking hoort.
- Wijk niet af van de aangegeven dosering :1 afgestreken schepje op 30 ml water. Dus:
- 30 ml + 1 schepje = 33 ml voeding
- 60 ml + 2 schepjes = 65 ml voeding
- 90 ml + 3 schepjes = 100 ml voeding
- Meng het water en het poeder goed door elkaar.
- Verwarm de fles in warm water ('au bain-marie'), in een flessenwarmer of kort in de magnetron zonder dop of speen op de fles.
- Schud na het opwarmen de fles voorzichtig nog een aantal keer heen en weer om de warmte gelijkmatig over de voeding te verdelen. Check de temperatuur door een druppel aan de binnenkant van uw pols te laten vallen.

#### Na de voeding

- Na de voeding gooit u de voeding die de baby niet opgedronken heeft **altijd** weg.

## Meer informatie

- [www.voedingscentrum.nl/flesvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/flesvoeding)
- Consultatiebureau JGZ

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

145701082023