

Flesvoeding Den Haag

Inleiding

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 op geleide van 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 contact, de baby dicht bij je houden zorgt voor een hogere oxytocinespiegel bij zowel de baby als de ouder en heeft een positief effect op de groei van de hersenen van de baby en helpt de ouder zich aan de baby te hechten en een band te krijgen met de baby. Responsief

voeden zorgt ervoor dat u de hoeveelheid voeding beter kunt doseren.

De belangrijkste speerpunten bij responsief voeden zijn:

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

Hechting

baby zit rechtop met het hoofdje op de arm, dicht tegen moeder of vader aan;

de eerste weken geven voornamelijk ouders de fles.

Interactie met de baby

- leer wat voedingssignalen zijn;
- oogcontact maken;
- aanraken/strelen;
- praten;
- niet inbakeren, de 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 stimuleren en ontwikkelen.

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

- neem de baby op schoot en neem een ontspannen houding aan;
- zorg dat uw arm steun heeft, gebruik zo nodig een kussen;
- laat uw baby zijn handen bij elkaar bij de buik houden;
- 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 naar buiten gekruld om het brede deel van de speen;
- houd de fles bijna horizontaal, puntje van de speen is net gevuld met melk;
- let op een goed ritme van zuigen-slikken en ademen (de baby slikt en ademt in een ritme van 1x per seconde);
- na ongeveer 20 slokken, als de baby zelf geen pauze heeft genomen of wanneer het drinken te snel gaat kunt u door de fles af te buigen , een pauze inlassen (voor een prematuur gelden andere regels) ;
- 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.
- kijk of uw baby een boertje wilt laten, omdat het tijdens het drinken wat lucht binnengekregen kan hebben
 - Houd uw baby tegen uw borst aan in een rechte houding
 - Plaats één hand onder de billen en je andere hand op de rug
met de hand op de rug kunt u eventueel zachtjes strijken
 - Zo kan de melk rustig naar beneden zakken en uw baby een boertje laten

*In zijligging flesvoeding geven is een natuurlijke en ontspannen houding, die met name bij premature baby's prettig is om toe te passen.

- ga goed ondersteund zitten, met uw voeten. Gebruik evt op een voetenbankje en een voedingskussen als ondersteuning,
- leg uw baby op uw schoot met billen tegen uw buik,
- Draai uw baby op de zij op uw bovenbenen met oor, schouder en heup op één lijnen knieën gebogen,
- plaats de handen van uw baby bij elkaar bij de buik
- zo ziet u goed hoe uw baby drinkt en welke signalen uw baby geeft
- leg het hoofd in de kom van uw hand of uw hand op de schouder zodat u de ademhaling kunt voelen

Hoeveelheid voeding

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 lichaamsgewicht 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 8ste dag wordt de hoeveelheid voeding berekend aan de hand van het gewicht van dat moment
- Bij baby's met een laag of een hoog geboorte- en lichaamsgewicht, adviseert de (kinder)arts, verloskundige of verpleegkundige 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 of verslikken 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 van 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 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 moedermelk

- Bevroren moedermelk wordt ontdooid in de koelkast (mag tot 24 uur bewaard worden) of door melk onder koel stromend water te houden,
- Gekoelde moedermelk verwarm je met een flessenwarmer of au bain marie
- U kunt beter niet de moedermelk in de magnetron opwarmen, omdat deze de moedermelk niet gelijkmatig verwarmd. Waardoor er door de vetbolletjes in de melk hotspots kunnen ontstaan en de baby zich in het mondje kan verbranden,
- Zwenk de melk rustig om room en melk weer te mengen
- Thuis mag u de restjes opgewarmde moedermelk tot maximaal 2 uur na opwarmen bewaren en binnen die 2 uur aan de baby geven. In het ziekenhuis gelden andere regels

Bereiding kunstvoeding

- Maak de voeding klaar per keer
- 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
- Gebruik geen warm water uit de kraan omdat de leidingen metalen kunnen afgeven, heeft u een kokendwaterkraan, dan kunt u deze gebruiken om te mengen met koud water
- 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
- www.borstvoeding.nl
- Bron: Als drinken niet vanzelf gaat. Folder Albert Schweitzer ziekenhuis

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.

590717062026