



Flesvoeding



In het eerste jaar is borstvoeding de beste voeding voor een baby. Flesvoeding is een goed alternatief als borstvoeding om wat voor reden dan ook geen optie (meer) is. Flesvoeding noemen we ook wel 'kunstvoeding'. Hoewel borstvoeding dus de beste zuigelingenvoeding is, kunnen er redenen zijn om te kiezen voor flesvoeding. Als ouders daarvoor kiezen, dan respecteren wij dat. Het geven van flesvoeding vraagt niet alleen kennis, maar ook handigheid, daarom hebben wij adviezen hierover op een rij gezet. Deze informatie is ook geschikt bij gebruik van gekolfde moedermelk of donormelk.

Behoefte en ritme van de baby

Iedere baby heeft zijn eigen behoeften en zijn eigen ritme. De ene baby wil vaker drinken en heeft meer honger dan het andere. Zowel voor borstvoeding als voor flesvoeding geldt: als uw baby duidelijk laat merken dat hij honger heeft, dan wordt het tijd om te voeden. U voedt dus op verzoek van uw baby.

Niet iedere baby drinkt even vaak en even veel. Maar er is wel een gemiddeld patroon. De meeste pasgeboren baby's hebben om de 2 of 3 uur een voeding nodig, ook 's nachts. Hun maag is nog maar zo groot als een kers. Ze willen dus vaak drinken. De eerste weken drinken baby's ongeveer 8 tot 10 keer per 24 uur. Rond 6 maanden willen de meeste baby's ongeveer 6 keer per dag een fles. Dit loopt verder terug als u meer vaste voeding gaat geven. Maakt u zich zorgen over het drinken van uw baby? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.

Hongersignalen

Als uw baby erge honger heeft, huilt hij. Maar daarvoor heeft hij al laten merken dat hij gevoed wil worden. Hij wordt dan bijvoorbeeld onrustig, sabbelt op zijn handjes of maakt smakkende geluidjes. De kunst is om die signalen vroeg te herkennen en uw baby dan meteen te geven waar hij om vraagt: een voeding.

Om deze signalen op tijd te kunnen herkennen, is het belangrijk om met uw baby in dezelfde ruimte te verblijven (rooming in). Soms duurt het even voordat u de hongersignalen van uw baby herkent. Iedere baby is anders. Een baby die huilt, heeft ook niet altijd honger. Misschien wil hij gewoon slapen, wil hij bij u zijn of heeft hij een vieze luier. Geef dus niet bij elk huiltje meteen een fles, maar kijk goed naar de signalen die uw baby geeft.

Clusteren

Zeker de eerste weken willen baby's soms een paar uur lang vaker en meer drinken, we noemen dat 'clusteren'. Meestal doen ze dat in de late middag- en vroege avonduren. Clusteren komt vaak voor. Uw baby kan zo langer doorslapen, omdat hij een voorraadje voeding heeft. Het kan ook zo zijn dat uw baby behoefte heeft aan contact met u. Het beste is om aan zijn behoeften tegemoet te komen en hem een fles te geven wanneer hij daarom vraagt. Ook als dat betekent dat u van zijn gewoonlijke voedingsritme afwijkt. U zult merken dat hij er rustiger van wordt.

Soort voeding

Wat er precies in flesvoeding moet zitten staat in de wet. Bijna alle merken bevatten bewerkt eiwit uit koemelk. Daarnaast zitten er extra stoffjes in, bijvoorbeeld vetzuren, vitamines en probiotica. Qua samenstelling lijken alle merken veel op elkaar. Het maakt dus niet uit welk merk flesvoeding u gebruikt: in Nederland is alleen babyvoeding van goede kwaliteit in de



handel. Wanneer u vooraf weet dat u flesvoeding gaat geven, kunt u alvast de voeding van uw keuze in huis halen. Alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding' nummer 1 voor baby's tussen 0 en 6 maanden.

Bij eventuele problemen is het niet verstandig om zomaar een andere voeding te kiezen. Het is beter om dit eerst te overleggen met het consultatiebureau.

Vitamine D & K

Aan flesvoeding is vitamine K toegevoegd. Geef uw baby vanaf dag 8 elke dag 10 microgram vitamine D extra, ongeacht de hoeveelheid vitamine D die al is toegevoegd aan de flesvoeding.

Starten met de voeding

Kort na de geboorte krijgt uw baby het eerste flesje. De hoeveelheid voeding wordt berekend aan de hand van het geboortegewicht, volgens onderstaand schema. Niet alle baby's drinken het flesje helemaal leeg. Hierover hoeft u niet ongerust te zijn. Na een paar dagen oefenen komt dit in de meeste gevallen vanzelf goed. Afhankelijk van hoe uw baby de flesjes drinkt, wordt de voeding de daaropvolgende dagen opgehoogd.

Schema voor het berekenen van voeding. Dag 0 tot dag 5

In de eerste dagen (kraamtijd) heeft een baby heel weinig nodig. Hiervoor geldt de volgende richtlijn:

dag 1: 10cc per fles
dag 2: 20cc per fles
dag 3: 30cc per fles
dag 4: 40 cc per fles
dag 5: 50 cc per fles

Op dag 1 mag hier per fles 5cc van afgeweken worden. Op de overige dagen geldt een maximale uitbreiding van 10 cc per fles.

Dit schema is gebaseerd op 8 flesvoedingen per dag. Hiervan mag u afwijken als uw baby andere behoeften heeft. Dan moet de hoeveelheid per voeding dus ook aangepast worden.

Dag 6 tot 6 maanden

Het advies is om vanaf 6 à 7 dagen na de geboorte 150 ml voeding per kilogram lichaamsgewicht per dag te geven. De totale hoeveelheid wordt verspreid over ongeveer 8 keer per dag, maar dit kan ook iets minder vaak of juist vaker zijn. Dit zijn gemiddelden die per baby verschillen. De hoeveelheid voeding per 24 uur wordt gedeeld door het aantal voedingen, dat de baby nodig heeft. Het is niet verstandig uw baby meer voeding te geven dan de hoeveelheid die bij het gewicht en de leeftijd van uw baby past. De verpleegkundige van Centrum Jeugd en Gezin (het consultatiebureau) geeft hierover uitleg bij het huisbezoek.

Baby's die minder dan 2500 gram wegen krijgen 8 voedingen. Het kan voorkomen dat de kinderarts 8 voedingen voorschrijft om een andere reden dan het gewicht van de baby. Als uw baby 8 voedingen nodig heeft, moet hij elke 3 uur worden gevoed.



Flessen

Er zijn verschillende modellen plastic en glazen zuigflessen te koop. Het maakt niet zoveel uit welke fles u gebruikt. Als er maar duidelijk getallen op staan, zodat u kunt zien hoeveel melk u erin moet doen. Er zijn flessen die speciaal zijn ontwikkeld om problemen te beperken die worden veroorzaakt door het inslikken van lucht.

Plastic flessen hebben als voordeel dat ze minder zwaar zijn en niet kunnen stukvallen. Het nadeel van plastic flessen is dat ze na een tijdje minder mooi kunnen worden. Glazen flessen zijn steviger en blijven mooier.

Let u er bij een plastic fles op dat deze BPA-vrij is. Sinds enige tijd wordt aangenomen dat deze chemische stof bij langdurig gebruik schadelijk is voor de gezondheid. Er is weliswaar een Europees verbod voor het gebruik van BPA in babyflessen, maar het is goed om toch op de verpakking van het product te kijken of het BPA-vrij is.

Spenen

Er is ook veel keus in spenen. Twee bekende modellen zijn het kersmodel (rechte speen met ronde top) en het dental model (deze speen wijst schuin omhoog en heeft een platte top). Welk model speen het beste is voor uw baby, is een kwestie van uitproberen. Iedere baby heeft namelijk zijn eigen voorkeur. Het is belangrijk dat een baby wordt gevoed met een speen die bij hem past. Alle baby's zijn verschillend, dus er is niet één soort speen het beste.

- Zeker als uw baby al tandjes heeft, is het nodig een siliconenspeen regelmatig te controleren op zwakke plekken. Bij intensief gebruik moet u de speen iedere 6 weken vervangen.
- Het is belangrijk om de snelheid van de melkstroom af te stemmen op de leeftijd van de baby. Hoe jonger de baby, hoe langzamer de melk door de speen moet komen. Ook voor oudere baby's kan een speen met langzame flow goed zijn wanneer zij moeite hebben met de melkstroom. Bij een gulzige drinker is een speen met 1 klein gaatje misschien beter. Als uw baby wat langzamer drinkt, is een speen met 2 gaten of 1 groter gat misschien een betere keus.
- Er zijn ook meerstandenspenen te koop. Afhankelijk van hoe de speen in de mond zit, kan uw baby sneller of langzamer drinken.
- Als de fles snel op is en uw baby nog wat wil sabbelen, kunt u een fopspeen geven.
- Niet alle baby's drinken goed uit dezelfde fles of speen. Wij adviseren u om niet te veel flessen en spenen te kopen, voordat u weet uit welke fles en speen uw baby het beste drinkt.

Schoonmaken van de fles

- Spoel direct na het drinken de fles en speen om met koud water.
- Was de fles en speen na elke voeding in een afwasmachine op minimaal 55°C. Of maak in heet sop de fles en speen goed schoon met een flessenborstel.
- Zet de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek te drogen.



Klaarmaken van de fles

Kleine baby's kunnen snel infecties krijgen. Omdat bacteriën zich in klaargemaakte flesvoeding goed kunnen vermenigvuldigen, is het belangrijk dat u de fles heel precies en hygiënisch klaarmaakt. Ook de juiste dosering is van belang. Kijk hiervoor op de verpakking. Gebruik alleen het schepje dat bij de verpakking zit en geef uw baby geen schepje meer of minder.

Instructies voor het klaarmaken van de fles

- Was uw handen.
- Zorg dat de plek waar u de fles klaarmaakt schoon is.
- Zorg dat de fles schoon is.
- Lees op de verpakking hoe u de flesvoeding moet klaarmaken en verwarmen (zie ook hieronder).
- Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. Het water is in Nederland zo veilig dat u het water niet eerst hoeft te koken; Alleen in oude huizen met loden leidingen is kraanwater ongeschikt vanwege een te hoog loodgehalte, dan gebruikt u verpakt water.
- Probeer altijd op de binnenkant van uw pols of de klaargemaakte melk niet te warm of koud is. De voeding heeft de juiste temperatuur (30-35°C) als u de melk niet op uw pols voelt.
- Geef de fles meteen aan uw baby als de temperatuur goed is.
- Laat uw baby niet langer dan een half uur drinken.
- Gooi de melk die over is weg.

Het is niet verstandig om een klaargemaakte fles mee te nemen als u op reis gaat. Het is niet mogelijk om klaargemaakte flesvoeding buiten de koelkast goed te koelen. Als u op reis gaat, kunt u beter een juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles meenemen. Eventueel kunt u warm water meenemen in een thermosfles. Zo kunt u overal gemakkelijk een fles klaarmaken en geven.

Verwarmen van de fles

U kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

- au bain marie (dat is in een pannetje met warm water)
- in een flessenwarmer
- in de magnetron.

De flesvoeding mag niet warmer worden dan 30 tot 35°C (drinktemperatuur). Als u de fles in een magnetron verwarmt, kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen terwijl de inhoud al heet is. Daarom moet u de fles altijd even schudden om de warmte van de melk goed te verdelen.

Let op: Wij raden u af om moedermelk in de magnetron op te warmen.



De fles geven

Voeden is een belangrijk moment voor het hebben van sociale interactie met uw baby. Oogcontact met uw baby, praten en genieten van de voeding zijn belangrijke interactiemomenten met uw baby.

- Geef als ouders/verzorgers zo veel mogelijk zélf de fles aan uw baby.
- Probeer te voeden in een rustige omgeving.
- Neem uw baby tijdens het voeden op schoot en laat hem niet in een babystoeltje of in bed drinken. Het lichamelijke contact met de baby is belangrijk en op schoot is de kans op verslikken kleiner. Het is het beste om uw baby rechtop te houden (linker tekening) of op de zij te leggen op uw schoot (rechter tekening).



- Wrijf de speen zacht over de bovenlip van uw baby, hij wordt hierdoor geprikkeld om zijn mond open te doen. Het is belangrijk om deze hapreflex uit te lokken voordat u de speen in zijn mondje brengt. Gebruikmaken van de reflexen van de baby zorgt ervoor dat de baby ontspannen kan drinken in zijn eigen tempo. Wanneer uw baby de speen al in zijn mond krijgt voordat hij er klaar voor is, zou hij zich kunnen verslikken.
- Bij het voeden moet de fles horizontaal worden gehouden. Kantel de fles net ver genoeg om het puntje van de speen – inclusief het gaatje – te vullen met melk. Als de fles leger raakt, moet u de fles meer kantelen. Het is geen probleem als er een luchtbel zit aan de onderkant van de speen, zolang er maar melk in het puntje van de speen zit. Dit werkt het best met een rechte fles.
- Van flesvoeding krijgt een baby makkelijker te veel dan van borstvoeding. Het drinken uit de fles gaat immers makkelijker en sneller. Het is belangrijk om te stoppen als uw baby aangeeft dat hij niet meer wil drinken. De baby zal dan met zijn tong de speen uit zijn mondje duwen of wegdraaien van de fles. Het kan ook zijn dat u een stresssymptoom ziet zoals hieronder beschreven.
- Wanneer u tijdens de voeding stresssymptomen bij de baby ziet (gespreide vingers en tenen, melk die uit de mond loopt, wegdraaien van het hoofd, gefronste wenkbrauwen, bijgeluiden bij het slikken of het wegduwen van de fles) dan heeft de baby een pauze nodig. U kunt dan de speen van de fles in de mond van de baby laten, maar de fles zo kantelen dat het puntje van de speen richting het gehemelte van de baby wijst ('afbuigen'). Door dit te doen weet de baby dat de fles er nog is en start de baby weer met zuigen wanneer hij daar klaar voor is. Wanneer de baby dat doet, kunt u de fles weer horizontaal kantelen zodat de baby weer melk krijgt. Het is frustrerend voor de baby wanneer u de speen uit zijn mond haalt om hem te laten pauzeren, omdat hij niet weet of de fles weg is of weer terugkomt. Wanneer de baby



laat zien dat hij klaar is met drinken (wegdraaien van hoofd, wegduwen van fles enzovoort), dan is dit het moment is om te stoppen met voeden, of de fles nu leeg is of niet. Overvoeding kan leiden tot kramp, spugen en overgewicht.

- Het wisselen van kant tijdens de voedingen helpt om beide ogen en kanten van het lichaam van uw baby te ontwikkelen en stimuleren. Dit helpt ook tegen het ontwikkelen van een voorkeurshouding.
- Neem voor het geven van de fles rustig de tijd, een voeding duurt gemiddeld tussen de 15 en 30 minuten.
- Na de voeding volgt meestal een boertje.
- Leg daarom als uw baby klaar is met drinken een spuugdoekje over uw schouder en til de baby net iets boven de schouder uit.
- Wrijf zachtjes over de rug en wacht rustig af tot het boertje komt.
- Wanneer een baby is ingebakerd, kunt u de stresssignalen niet herkennen. Daarnaast is het belangrijk dat de baby zijn handen vrij heeft tijdens het drinken, zodat hij u de eerder genoemde signalen kan geven.

Krijgt uw baby genoeg?

U weet zeker dat uw baby voldoende drinkt als hij levendig is, ongeveer 6 natte plasluiers per dag heeft en volgens het consultatiebureau goed groeit. Als hij een paar dagen geen 6 luiers vol plast, hoeft er niet direct iets aan de hand te zijn. Kijk goed naar het gedrag van uw baby: is hij alert en levendig? Dan is er waarschijnlijk niets aan de hand. Als u zich zorgen maakt of uw baby wel genoeg drinkt, plast of poept, kunt u contact opnemen met het consultatiebureau.

Genoeg is genoeg

Uw baby geeft zelf aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Signalen dat uw baby genoeg heeft gehad: hij draait zijn hoofdje weg, laat melk uit de mondhoeken lopen, maakt onrustige bewegingen met de handjes of hapt niet meer gretig toe als je de fles opnieuw aanbiedt. U kunt dan beter stoppen, het flesje hoeft niet leeggedronken te worden.

Vaste voeding

Als uw baby ouder wordt, krijgt hij steeds minder melkvoedingen. Er komt vaste voeding naast. Vanaf 6 maanden heeft uw baby vaste voeding nodig naast flesvoeding.

Stuwing

Als u flesvoeding geeft betekent dat niet dat de borstvoeding niet op gang komt. Uw borsten zullen na de bevalling melk gaan maken. Rond de derde en vierde dag na de bevalling kunt u last krijgen van stuwing. Bij stuwing zijn de borsten vaak gespannen en vol. De huid van de borsten staat soms strak en kan doorschijnend lijken. De borsten kunnen warm en pijnlijk aanvoelen. Stuwing wordt veroorzaakt door vaatverwijding, weefselvocht en het op gang komen van de melkproductie. Stuwing komt het meest voor tussen dag 3 en 5, maar kan ook later voorkomen. Het is verstandig om een stevige bh te dragen, de borsten te koelen met koude kompressen en de borsten 'met rust te laten'. U kunt paracetamol (maximaal 4 keer per dag 1000 mg) innemen om de pijn te verlichten.



Heeft u nog vragen?

Vragen die u na het lezen van deze informatie nog heeft, kunt u tijdens de opname stellen aan de verpleegkundige die voor u en uw baby zorgt. Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u terecht bij de kraamverzorgende, uw verloskundige, de huisarts of het consultatiebureau.

Contact

Kliniek verloskunde: (010) 703 68 58

Verloskamers: (010) 703 62 34 of (010) 703 68 57

Kraamafdeling: (010) 703 65 93

Geboortecentrum Erasmus MC Sophia: (010) 282 63 33, www.geboortecentrum Sophia.nl

Erasmus MC, polikliniek verloskunde en vrouwenziekten: (010) 704 01 48

Erasmus MC Sophia: (010) 704 0 704

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Maasstad Ziekenhuis en het Franciscus Gasthuis & Vlietland.





