

Flesvoeding

Deze folder geeft informatie over flesvoeding. Het is goed je te realiseren dat voor jou persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven. Je kunt voor of tijdens je verblijf een verpleegkundige om advies en hulp vragen.

Flesvoeding

Als alternatief voor borstvoeding kun je kiezen voor flesvoeding. Flesvoeding is een volwaardige babyvoeding, die is afgeleid uit onder andere koemelk en zoveel mogelijk in overeenstemming is gebracht met moedermelk. Er zijn verschillende voedingen ontwikkeld, bijvoorbeeld voedingen die geschikt zijn voor gezonde baby's en voedingen die voldoen aan specifieke behoeften. Baby's met een allergie voor koemelk of een andere stofwisselingsstoornis komen voor dergelijke voedingen in aanmerking.

Hebben jij, je partner of een van de andere kinderen hooikoorts, astma, eczeem of voedselallergie en wil of kun je geen borstvoeding geven? Dan wordt hypoallergene voeding geadviseerd. Specifieke voedingen worden voorgeschreven door de arts van het consultatiebureau of door de huisarts. Als je denkt dat je baby flesvoeding niet verdraagt, bespreek dit dan. Experimenteer nooit op eigen initiatief met voedingen.

In Nederland zijn er twee grote fabrikanten die zuigelingenvoeding maken. Beide voedingen zijn geschikt voor de baby. Zuigelingenvoeding is te koop bij drogisterij, apotheek en supermarkt. Let bij de aankoop op de uiterste verkoopdatum.

Vorbereiding flesvoeding

Tijdens de zwangerschap kun je je op flesvoeding voorbereiden door erover te lezen. Je kunt informatie vragen aan degene die je tijdens je zwangerschap begeleidt. Daarnaast is het verstandig om ruim voor de uiterekende datum materiaal in huis te halen.

Materiaal

Zorg dat je de volgende materialen in huis hebt:

- *Minstens twee flessen.* De flessen moeten uitkookbaar, goed schoon te maken zijn en een duidelijke streepjes maatverdeling hebben. Bij het geven van flesvoeding moet je een keer per dag de flessen en spenen wassen in de vaatwasmachine of de flessen met heet water en afwasmiddel schoonmaken en goed naspoelen. Na iedere voeding fles en speen schoonmaken en beide in de koelkast bewaren. De speen in een apart afgesloten bakje.
- *Minstens twee spenen.* Je kunt een speen met regelbare opening kopen, deze wordt ook wel '1-2-3-speen' of 'Dodie speen' genoemd. Er is ook een platte of anatomisch gevormde speen te koop. Op de verpakking staat aangegeven voor welke leeftijd en voeding een speen geschikt is. Controleer regelmatig spenen en (plastic)flessen op haarscheurtjes of barstjes. Na zes weken is een speen aan vervanging toe.
- *Zuigelingenvoeding*
- *Flessenrager*
- *Flessenwarmer of magnetron.* Je kunt de fles verwarmen au bain-Marie (pannetje met warm water), in een flessenwarmer of in de magnetron. De voeding mag niet warmer worden dan 37 graden. Als je de fles in de magnetron verwarmt, kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen, maar de inhoud kan heet zijn. Daarom moet je de fles altijd even schudden om de warmte van de melk goed te verdelen.

Verwarmtijden magnetron van 600 Watt:

Flesvoeding

- een fles van 100 ml ongeveer 30 seconden
- een fles van 150 ml ongeveer 45 seconden
- een fles van 200 ml ongeveer 1 minuut

Bij een ander vermogen magnetron moet je de tijd aanpassen.

Naar behoefte of op vaste tijden?

Je kunt net als bij borstvoeding op een soepele manier omgaan met het geven van flesvoeding.

Op vraag voeden 'on demand'

Dit is de meest natuurlijke manier, waarbij je ingaat op de behoefte van de baby: als de baby honger heeft, krijgt hij een voeding. De baby zal na verloop van een week een eigen voedingsschema ontwikkelen. Als je deze manier van voeden kiest, moet je wel weten dat een pasgeborene minstens zes voedingen per 24 uur nodig heeft, dus niet meer dan maximaal vier uur tussen twee voedingen laten.

Op vaste tijden

Hierbij neem je een voedingsschema als richtlijn. De baby krijgt dan om de drie uur een voeding aangeboden. In het ziekenhuis hanteren we globaal de volgende tijden:

- Op de kraamafdeling: 6 - 9 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24 en eventueel een nachtvoeding
- Op de kinderafdeling: hier zijn de voedingstijden afhankelijk van het aantal voedingen dat je baby krijgt

Deze manier van voeden heeft als voordeel dat er meer regelmaat in je dagschema komt, het nadeel is dat de baby soms wakker gemaakt moet worden voor een voeding of een tijdje huult voor de voeding.

Hoe vaak en hoeveel?

De eerste vier weken geef je zes tot acht voedingen per dag, waaronder een nachtvoeding. Een gezonde baby hoeft je voor de nachtvoeding niet wakker te maken. Als hij honger heeft, laat hij wel van zich horen. De hoeveelheid voeding per fles is mede afhankelijk van het gewicht en de leeftijd van de baby. Meestal is dit de eerste dag 10 ml per voeding en iedere dag verhogen met ongeveer 10 ml tot maximaal 100 cc.

De hoeveelheid flesvoeding regelt de arts of wijkverpleegkundige op het consultatiebureau. De eerste maanden ga je regelmatig naar het consultatiebureau.

Bereiding van de voeding

De bereiding van de zuigelingenvoeding staat op het blik van de voeding. Belangrijk is dat je hygiëne goed in acht moet worden genomen.

Voeding teruggeven

Sommige baby's geven de eerste maanden na de voeding een beetje voeding terug. Als de baby goed aankomt en verder gezond is hoeft je hierover geen zorgen te maken.

Harde ontlasting

Een baby die flesvoeding krijgt, kan harde ontlasting hebben. Heeft je baby veel last van 'verstopping', neem dan contact op met het consultatiebureau.

Zuigbehoefte

De baby kan een grote zuigbehoefte hebben die niet helemaal bevredigd wordt door het drinken aan de fles. Deze zuigbehoefte uit zich door het sabbelen op het vuistje of door huilen. Door de aanschaf van een speentje kan je de baby tevredenstellen. De zuigbehoefte neemt na een tijd af. Een platte (anatomisch gevormde) speen is het beste voor de kaakontwikkeling van je kind.

Stuwing

Als je flesvoeding geeft, dan kunnen toch rond de derde dag de borsten erg gespannen en pijnlijk aanvoelen. We spreken dan van stuwing. Vaak gaat dit gepaard met pijn en soms met wat temperatuursverhoging. IJskompressen of een warme douche kunnen hierbij verlichting geven. Je masseert hierbij de harde schijven weg in de richting van de tepel. Je kunt ook een pijnstillertje gebruiken, bijvoorbeeld een paracetamol. Draag een goed steunende bh als je dat prettig vindt.

Handleiding flesvoeding

Maak tijdig een keuze of je 'op vraag' of 'op vaste tijden' wilt gaan voeden. Voedt minimaal zes keer per dag.

De fles geven

- Was voor de voeding je handen
- Controleer op de binnenkant van je pols of de voeding niet te warm is
- Ga in een comfortabele houding zitten of liggen
- Houd of leg de baby in een halfzittende houding
- Wek de zoekreflex op door met de speen over de onderlip te wrijven

Breng de volledig gevulde speen in het mondje, zodat de lippen over het dik uitlopende gedeelte van de speen komen. Als de speen leeg is, haal deze dan gelijk uit het mondje. Geef de baby na de voeding de gelegenheid een boertje te laten, door hem/haar in een rechtop zittende houding vast te houden en hem/haar zachtjes op de rug te kloppen of laat de baby lekker tegen je schouder aanliggen. Als de baby te gulzig drinkt of juist te langzaam, kun je voeden met behulp van een '1-2-3-speen'.

Gooi de overgebleven melk altijd weg.

Adressen

Voedingscentrum
Postbus 85700, 2508 CK Den Haag
[Voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl)

Tot slot

Heb je na het lezen van deze tekst nog vragen, stel ze gerust aan de verpleegkundige, gynaecoloog of de huisarts. Je kunt contact opnemen met de Kraamafdeling via telefoonnummer 088 125 43 11.