

# Flesvoeding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

# informatie



# Inleiding

De beste voeding voor uw baby is borstvoeding. Kunt of wilt u geen borstvoeding geven, dan is flesvoeding goed alternatief. In deze folder leest u meer over het bereiden en geven van flesvoeding. Flesvoeding wordt ook wel zuigelingenvoeding genoemd.

## Hoeveelheid voeding

Pasgeboren baby's willen gemiddeld om de 3 uur een voeding. Meestal komt u dus uit op zes tot acht voedingen per 24 uur. Dit hoeft niet op vaste tijden.

Afhankelijk van hoe uw baby de fles drinkt, wordt de hoeveelheid voeding per dag opgehoogd. Dit gaat in overleg met de verpleegkundige en/of kraamverzorgende van Rhena en/of de kinderarts als deze bij de behandeling van uw baby is betrokken.

Niet iedere baby drinkt even snel en even veel. De eerste 24 - 48 uur kan uw baby een beetje misselijk zijn, waardoor uw baby niet zo goed drinkt. Ook moet uw baby nog leren om uit de fles te drinken. Dit is geen reden voor ongerustheid. Na een paar dagen oefenen, komt dit meestal vanzelf goed.

Na ongeveer een week wordt de hoeveelheid voeding bepaald naar het gewicht van uw baby. Er wordt dan uitgegaan van 150 ml per kilogram lichaamsgewicht per 24 uur.

Na ongeveer 10 dagen komt de verpleegkundige van het consultatiebureau bij u thuis en zij bespreekt het verdere voedingsbeleid met u. Tenzij de kinderarts anders met u heeft afgesproken.

Het schema op de volgende bladzijde geeft een indicatie over de hoeveelheid voeding die uw baby nodig heeft per 24 uur.

<b>Geboortegewicht</b>	<b>&gt; 4200 gr</b>	<b>&lt; 3000 gr</b>	<b>3000 - 3800 gr</b>
1 <sup>e</sup> dag	7x 15 ml	7x 10 ml	6x 10 ml
2 <sup>e</sup> dag	7x 25 ml	7x 20 ml	6x 20 ml
3 <sup>e</sup> dag	7x 40 ml	7x 30 ml	6x 30 ml
4 <sup>e</sup> dag	7x 55 ml	7x 40 ml	6x 40 ml
5 <sup>e</sup> dag	7x 70 ml	7x 50 ml	6x 50 ml
6 <sup>e</sup> dag	6x 80 ml	7x 55 ml	6x 60 ml
7 <sup>e</sup> dag	6x 90 ml	7x 60 ml	6x 70 ml
8 <sup>e</sup> dag	6x 100 ml	7x 65 ml	6x 80 ml
9 <sup>e</sup> dag		7x 70 ml	

Groeit uw baby goed? Heeft uw baby minimaal zes plasluiers per dag? En is uw baby levendig? Dan krijgt uw baby genoeg voeding! Het is niet verstandig uw baby meer voeding te geven dan de hoeveelheid die bij het gewicht en de leeftijd van uw baby past. Als u te veel voeding geeft, kan uw baby darmkrampjes krijgen.

### **Wat heeft u nodig?**

Voor het geven van flesvoeding moet u de volgende spullen in huis hebben:

- Minimaal twee flessen.
- Twee of drie spenen voor pasgeborenen.
- Flessenreiniger.
- Flessenwarmer of magnetron.
- Pan om flessen en spenen in uit te koken.
- Eventueel een magnetronsterilisator voor flessen en spenen.
- Voeding voor zuigelingen van 0 - 6 maanden.

### **Merk**

Het maakt niet uit welke merk zuigelingenvoeding u kiest. De samenstelling van de voeding is vastgelegd in de Warenwet.

Merken verschillen nauwelijks van elkaar als het gaat om de gehalten aan verschillende voedingsstoffen in de voeding.

### **Flessen**

Er zijn verschillende soorten flessen en spenen te koop. Het maakt niet zo veel uit welke fles u kiest, maar let u wel op de verdeling op de fles, zodat goed af te lezen is hoeveel voeding er in de fles gaat.

### **Spenen**

Spenen zijn er in vele soorten en maten. Het is belangrijk om bij het kopen van een speen te letten op de leeftijdsindicatie van de baby. Belangrijk is ook dat de speen stevig en goed van lengte is. Welke soort speen u uiteindelijk gebruikt, is helemaal afhankelijk van hoe uw baby drinkt. Vaak is het een kwestie van uitproberen. Wij raden u aan de speen elke 6 weken te vervangen. De fles vervangt als u denkt dat dit nodig is.

### **Speciale flesvoeding**

Er is speciale voeding voor baby's die veel honger hebben, veel last van darmkrampjes hebben of veel spugen. Gebruik niet zomaar andere zuigelingenvoeding. Overleg dit eerst met de verpleegkundige van het consultatiebureau.

### **Extra vitamines**

- Aan zuigelingenvoeding is vitamine K toegevoegd. Als uw baby minimaal 500 ml voeding krijgt, heeft uw baby geen extra vitamine K nodig.
- Geef uw baby vanaf een week na de geboorte elke dag 10 microgram vitamine D extra, ook als er al vitamine D is toegevoegd aan de voeding.

# Hoe maakt u flesvoeding klaar?

Bij Rhena wordt kant-en-klare zuigelingenvoeding gegeven. Op deze flesjes zit een wegwerpspeen. U mag er ook voor kiezen uw eigen flessen en spenen te gebruiken voor de kant-en-klare zuigelingenvoeding.

Thuis wordt aangeraden om de voeding per fles vlak voor gebruik klaar te maken.

De voeding moet worden klaargemaakt volgens de richtlijnen van de fabrikant. Dit staat op de verpakking beschreven. Lees dit goed door en volg de aanwijzingen nauwkeurig op.

Werk bij het klaarmaken van de voeding zo hygiënisch mogelijk.

Bewaar de melkpoeder in een afgesloten doos op een droge en koele plaats. Een open verpakking is maximaal 4 weken houdbaar.

Aandachtspunten bij het klaarmaken van de voeding:

- Maak de plek waar u de fles klaarmaakt goed schoon.
- Was uw handen.
- Zorg dat de fles schoon is.
- Gebruik voor het klaarmaken van de voeding koud water uit de kraan. In Nederland is het water uit de kraan veilig. U hoeft het niet eerst te koken.
- Meet de hoeveelheid water die u nodig heeft af in de fles en verwarm het water tot ongeveer 30 - 35°C. Dit is de temperatuur, waarbij melkpoeder het beste oplost.
- Gebruik voor het afmeten van de juiste hoeveelheid poeder het maatschepje wat de fabrikant in het pak heeft gedaan.
- Een afgestreken maatschepje wil zeggen; het volledig gevulde maatschepje afgestreken met de achterkant van een mes.
- Probeer op de binnenkant van uw pols of de klaargemaakte voeding niet te warm is. De voeding heeft de juiste temperatuur, als u het niet op uw huid voelt. Is de temperatuur goed, geef dan de fles meteen aan uw baby.

- Bewaar klaargemaakte voeding nooit langer dan een ½ uur op kamertemperatuur. Gooi daarom na het geven van de fles de overgebleven voeding weg!

### **Het verwarmen van de voeding**

U kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

- In een pannetje met warm water (au bain-marie).
- In een flessenwarmer.
- In de magnetron.

Maak de voeding niet warmer dan 30 - 35 °C.

Magnetrontijden:

- Een fles van 100 ml ongeveer 30 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 150 ml ongeveer 45 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 200 ml ongeveer 60 seconden op 600 Watt.

*Let op: bij een ander vermogen van de magnetron moet de tijd aangepast worden!*

Als u de fles uit de magnetron haalt, kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen, terwijl de inhoud te heet kan zijn. Daarom moet u de fles altijd even schudden, voordat u de temperatuur controleert met een druppel op de binnenkant van uw pols.

Als u de voeding een keer heeft opgewarmd, mag u het niet opnieuw opwarmen. U moet de voeding dan weggooiden.

## **Het geven van de fles**

Geef uw baby de fles, als u merkt dat uw baby hongerig is. De meeste baby's willen ongeveer zes tot acht keer per dag een fles. Het advies is om minimaal 2 uur en maximaal 4 uur tijd tussen de voedingen te laten.

Een volle fles (100 ml) geven aan uw baby duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Houdt u er rekening mee dat uw baby de ene keer sneller drinkt dan de andere keer. Ook is het zo dat niet alle baby's even snel drinken. Na een kortdurende voeding kan uw baby gaan huilen, omdat de zuigbehoefte dan nog niet is bevredigd. Een fopspeen kan dan een goede oplossing zijn.

Als u uw baby de fles geeft, kunt u op de volgende punten letten:

- Geef uw baby de volle aandacht als u de fles geeft. Neem uw baby lekker op schoot en zorg daarbij dat u ontspannen zit.
- Zorg voor voldoende rust om u heen.
- Raak met de speen de lippen van uw baby aan, zodat uw baby de mond opent.
- Stop de volgelopen speen in zijn mond en houdt de fles zo vast dat uw baby geen lucht mee naar binnen zuigt.
- De speen ligt op de tong en is steeds gevuld met melk.
- Als uw baby klaar is met drinken, houdt u uw baby rechtop om een boertje te laten. Soms komt er een mondje voeding mee, dat is niet erg.
- Stop als uw baby aangeeft dat het genoeg heeft. De fles hoeft niet altijd leeg.

## **Het schoonmaken van fles en speen**

- Direct na het drinken spoelt u de fles en de speen om met koud water.
- Was de fles en de speen goed, zodat er geen resten meer te zien zijn. In de afwasmachine gebruikt u een lang wasprogramma op minimaal 55°C. Wast u met de hand af? Gebruik dan heet sop met een flessenborstel.
- Zet de fles en de speen omgekeerd op een droge, schone doek te drogen.



- Bewaar de flessen in een schone en afgesloten bak in de koelkast.
- Zowel de fles als de spenen één maal per dag gedurende 3 minuten uitkoken in de pan of in een magnetron-sterilisator.

## Buitenshuis

Het is niet verstandig om een klaargemaakte voeding mee te nemen, als u weggaat. Het is namelijk niet mogelijk om zuigelingenvoeding buiten de koelkast goed te koelen. Voor onderweg kunt u dan ook beter een juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles meenemen. Eventueel kunt u ook warm water meenemen in een thermosfles. Zo kunt u overal gemakkelijk een fles klaarmaken en geven.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan de kraamverzorgende of verpleegkundigen bij Rhena en anders thuis aan de kraamverzorgende, verloskundige of het Consultatiebureau.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
februari 2019  
pavo 1145