Flesvoeding

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

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

Het geven van de fles

Pasgeboren baby's willen gemiddeld iedere 3 uur een voeding. Dat zijn dus zes tot acht voedingen per 24 uur. U hoeft dit niet op vaste tijden te geven. Meestal merkt u vanzelf dat uw baby hongerig is. Het advies is om minimaal 2 uur en maximaal 4 uur tijd tussen de voedingen te laten.
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. U hoeft hierover niet ongerust te zijn. Na een paar dagen oefenen, komt dit meestal vanzelf goed.

Dit heeft u nodig als u flesvoeding geeft

- Minimaal twee flessen.
- Twee spenen voor pasgeborenen.
- Flessenreiniger of flessenborstel.
- Voor het opwarmen: flessenwarmer, pan of magnetron.
- Voor het uitkoken: pan of magnetronsterilisator.
- Voeding voor zuigelingen van 0 - 6 maanden.

Flessen
Er zijn verschillende soorten flessen te koop. Wat u kiest, hangt af van wat uw baby het fijnst vindt en hoe snel hij drinkt.
Voor de eerste weken kunt u een kleine fles (maximaal 125 ml) gebruiken, maar u mag ook gelijk beginnen met een grote fles.
Let op dat de maatverdeling goed te lezen is op de fles.

Spenen
Spenen zijn er in veel soorten en maten. Ook zijn er verschillen in materiaal, gaatjes en standen. Alle spenen die te koop zijn, voldoen aan strenge veiligheidseisen. Het is belangrijk dat u een speen koopt die past bij de leeftijd van uw baby.
Welk soort speen u gebruikt, hangt af van hoe uw baby drinkt. U kunt verschillende spenen proberen. Dan merkt u vanzelf met welke speen uw baby goed drinkt. Iedere 6 weken moet u een nieuwe speen gebruiken.

U begint met de fles en de speen die u heeft gekocht en kijkt hoe het gaat. De verpleegkundige of kraamverzorgende kijkt met u mee en helpt u hierbij.

Voeding

In Nederland staat in de Warenwet welke voedingsstoffen minimaal in zuigelingenvoeding moeten zitten en de hoeveelheid van deze voedingsstoffen. Alle zuigelingenvoeding die te koop is, moet hieraan voldoen. Het maakt dus niet uit welk merk u kiest of hoe duur de voeding is. Op de verpakking van zuigelingenvoeding staat voor baby's van 0 – 6 maanden "volledige zuigelingenvoeding" en er staat nummer 1 op.

Hoeveelheid voeding
Afhankelijk van hoe uw baby de fles drinkt, wordt de hoeveelheid voeding per dag opgehoogd. Dit gaat in overleg met de verpleegkundige of kraamverzorgende van Rhena Geboortecentrum. Als uw baby wordt behandeld door de kinderarts zal hij/zij het ophogen van de voeding bepalen.

De eerste dag krijgt een gezonde baby 10 -15 ml voeding per keer. Dit hangt af van hoeveel uw baby weegt bij de geboorte. De eerste tien dagen wordt dit gemiddeld met 10 ml per voeding per dag opgehoogd. De tweede dag krijgt uw baby 20 ml per voeding, de derde dag 30 ml enzovoort. Na ongeveer een week wordt de hoeveelheid voeding bepaald naar het gewicht van uw baby. Er wordt dan gemiddeld uitgegaan van 150 ml per kilogram lichaamsgewicht per 24 uur. Na ongeveer tien dagen komt de verpleegkundige van het consultatiebureau bij u thuis. Zij maakt met u verdere afspraken over de voeding. Behalve als de kinderarts dit al met u heeft afgesproken.

Speciale flesvoeding
Er is speciale voeding voor bijvoorbeeld baby's die veel honger hebben, veel last hebben van darmkrampjes of veel spugen. Gebruik niet zomaar andere zuigelingenvoeding. Overleg dit eerst met de verpleegkundige van het consultatiebureau.
Baby's die te vroeg zijn geboren, starten vaak met prematuren zuigelingenvoeding. Dit is **altijd** op advies van de kinderarts.

Vitamines bij flesvoeding
In zuigelingenvoeding is extra vitamine K toegevoegd.
Maar uw baby heeft ook extra vitamine D nodig.
Bij het geven van vitamines worden de landelijke richtlijnen gevolgd.

U geeft vitamine D op waterbasis: 1 x per dag 10 microgram. Dit start een week na de bevalling. U geeft deze vitamine tot en met de leeftijd van 4 jaar.

Flesvoeding klaarmaken

Bij Rhena Geboortecentrum 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 is het beter om de voeding per fles, vlak voor gebruik, klaar te maken. Op de verpakking staat hoe u de voeding moet klaarmaken. Lees dit goed door en volg deze aanwijzingen op. Bewaar de melkpoeder in een afgesloten doos op een droge en koele plaats. Een open verpakking is maximaal vier weken houdbaar.

Werk bij het klaarmaken van de voeding zo hygiënisch mogelijk. Houdt u zich aan de volgende regels:

- Maak de plek waar u de fles klaarmaakt goed schoon.
- Was uw handen.
- Zorg dat de fles en speen schoon zijn.
- Kijk op de verpakking van de zuigelingenvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
- 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 ºC. Dit is de temperatuur, waarbij melkpoeder het beste oplost.
- Gebruik voor het afmeten van de juiste hoeveelheid poeder het maatschepje dat in het pak zit.

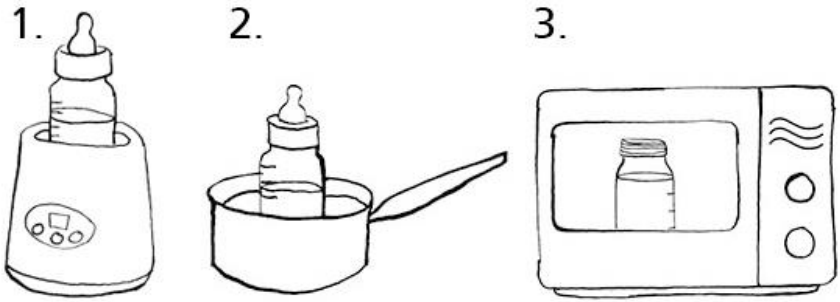
- Een afgestreken maatschepje betekent dat het schepje helemaal vol zit. U maakt daarna de bovenkant glad met de achterkant van een mes.

- Leeg de benodigde schepjes poeder in de fles.
- Schud de fles rustig tot het poeder is opgelost.

Het verwarmen van de voeding

U kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

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



<u>Flessenwarmer</u>

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer. Schud de fles rustig na het verwarmen van de voeding.

In een pannetje met warm water

Zet de fles in een pannetje met warm water. Zorg dat het water niet kookt. Schud de fles rustig na het verwarmen van de voeding om de warmte goed te verdelen.

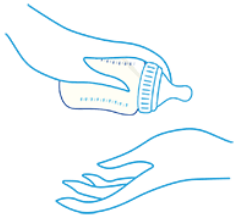
Magnetron

Verwarm de klaargemaakte voeding op maximaal 600 watt. Schud de fles rustig tussendoor een keer en na het verwarmen om de warmte goed te verdelen.

- 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 u de tijd aanpassen.

Voordat u uw baby laat drinken, controleert u **altijd** de temperatuur van de voeding met een druppel op de binnenkant van uw pols. Als het ongeveer even warm is als uw huid, dan is de temperatuur goed. Als het te heet is laat het even afkoelen.



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

Het geven van de fles

Een volle fles (100 ml) geven aan uw baby duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Niet alle baby's drinken even snel en de snelheid kan ook per voeding wisselen. Als de voeding snel op is, kan uw baby nog zuigbehoefte hebben en gaan huilen. Een fopspeen kan dan een goede oplossing zijn. Als uw baby iedere voeding te snel drinkt, kijk dan of het gat in de speen niet te groot is.

Tips voor het geven van de fles

- Geef uw baby de volle aandacht als u de fles geeft. Neem uw baby lekker op schoot en zorg daarbij dat u ontspannen zit.
- Leg uw baby in een rechte lijn op uw arm, zodat de baby goed kan slikken. Het hoofdje is hoger dan de beentjes.
- Zorg voor voldoende rust om u heen.
- Als u met de speen via de wang naar de lippen gaat zal uw baby de mond opendoen.
- Geef de speen in de 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 beetje voeding mee, dat is niet erg.
- Stop als uw baby aangeeft dat het genoeg heeft. De fles hoeft niet altijd leeg.

Als uw baby moeite heeft met het leegdrinken van de fles, te gulzig is, veel bijgeluiden maakt tijdens het drinken, kokhalst, de speen wegduwt of zich bijvoorbeeld snel verslikt, geef dan de voeding via de "Early Feeding Skills".
Bij deze methode wordt gelet op de houding en de techniek van het drinken.

In onze folder ‘Als drinken niet vanzelf gaat’ leest u meer over deze methode. Ook kunt u de verpleegkundige of kraamverzorgende om informatie vragen.

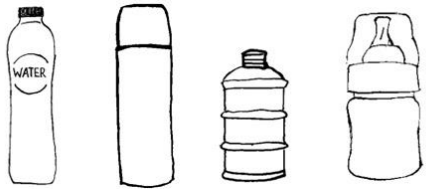
Het schoonmaken van de fles en speen

- Direct na het drinken spoelt u de fles en de speen om met koud water. Vetten lossen beter op in koud water.
- Was de fles en de speen goed zodat er geen resten meer te zien zijn. Dit kan in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55 ºC of in heet sop met een flessenborstel.
- Zet de fles en de speen omgekeerd op een droge, schone doek om te drogen.
- Bewaar de flessen na het drogen in een schone en afgesloten bak in de koelkast.

Kook flessen en spenen 1 keer per dag uit. Bij gebruik van een magnetronsterilisator volgt u de gebruiksaanwijzing van de fabrikant. Als u de flessen en spenen wilt uitkoken in een pan water, dan kookt u glazen flessen 10 minuten uit en plastic flessen 5 minuten. Spenen, ringen en doppen voegt u de laatste 3 minuten toe.

Voeding geven als u onderweg bent

Neem geen klaargemaakte voeding mee. Dit blijft niet goed buiten de koelkast. Voor onderweg kunt u dan ook beter een juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles meenemen. U kunt hiervoor speciale melkpoeder-doseerdoosjes kopen. Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Zo kunt u overal gemakkelijk een fles klaarmaken en geven.



Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan de kraamverzorgende of verpleegkundige van Rhena Geboortecentrum of de afdeling waar uw baby ligt. Als u al thuis bent, kunt u het de kraamverzorgende, verloskundige of het consultatiebureau vragen.

De afbeeldingen in deze folder zijn met toestemming van het voedingscentrum overgenomen www.voedingscentrum.nl

Albert Schweitzer ziekenhuis
November 2025
pavo 1145