Flesvoeding

Thuis en in het ziekenhuis

www.nwz.nl

Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Welke flesvoeding kies je?	3
Flesvoeding in het ziekenhuis	3
Hoe maak je thuis flesvoeding klaar?	3
Hoelang kun je een klaargemaakte fles bewaren?	4
Hoeveel voeding heeft je baby nodig?	4
Welke speen gebruik je?	5
Waar let je op?	5
Hoe geef je de baby de fles?	7
Hoe maak je de fles en speen schoon?	10
Meer weten?	10
Vragen	10

Je baby is geboren en je kiest voor flesvoeding (kunstvoeding). Flesvoeding geven is niet moeilijk. Maar nu de baby er is, heb je misschien toch vragen. Want welke flesvoeding kies je? Hoe maak je het eigenlijk klaar? En waar moet je op letten als je je baby de fles geeft? Je vindt de antwoorden in deze brochure.

Welke flesvoeding kies je?

Er zijn veel soorten flesvoeding te koop bij de supermarkt. Maar welk merk je kiest, maakt eigenlijk niet uit. De samenstelling van alle soorten flesvoeding is ongeveer hetzelfde. Dit is namelijk in de wet vastgelegd.

Volledige zuigelingenvoeding

Flesvoeding voor baby's van 0 tot 6 maanden heet 'volledige zuigelingenvoeding'. Als dit op de verpakking staat, weet je zeker dat alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft erin zitten.

Flesvoeding in het ziekenhuis

In het ziekenhuis krijgt je baby kant-en-klare flesvoeding. Baby's die te vroeg geboren zijn, krijgen speciale kant-en-klare flesvoeding. Op de flesvoeding van het ziekenhuis zit een speen voor eenmalig gebruik.

Gebruik je in het ziekenhuis liever je eigen fles met speen van thuis, en/of flesvoeding van je eigen merk? Dan kan dat in overleg met de verpleegkundige ook.

Hoe maak je thuis flesvoeding klaar?

Maak het flesje liefst per voeding klaar. Je doet dit als volgt:

- was je handen
- zorg dat de plek waar je de fles klaarmaakt schoon is
- pak een schone fles met een schone speen
- kijk op de verpakking voor de juiste hoeveelheid voeding en water
- vul het flesje met koud kraanwater, je hoeft het water niet eerst te koken

- verwarm de fles in de magnetron (op laag vermogen), met een flessenwarmer, of in een pannetje warm water tot maximaal 30 - 35 graden
- voeg de voeding (poeder) aan het water toe: gebruik hiervoor altijd het maatschepje dat bij het pak hoort
- zwenk de fles goed, zodat het water en poeder rustig door elkaar mengen
- laat wat melk uit de fles op de binnenkant van je pols druppelen: de temperatuur van de voeding is goed als de druppels even warm zijn als je huid (voelt het heet, laat de voeding dan even afkoelen)

Belangrijk: doe géén extra schepje poeder in het water
Doe geen extra schepje poeder of een schep met een 'kop' erop in de fles. Dat is schadelijk voor je baby. Als er te veel poeder in het water zit, kan je baby te veel energie binnenkrijgen en te zwaar worden. Ook kan je baby door te veel poeder in het water dorst krijgen, of zelfs uitdrogen.

Hoelang kun je een klaargemaakte fles bewaren?

Je kunt eventueel 1 of 2 voedingen van tevoren klaarmaken, maar niet meer. Zet de klaargemaakte flesjes meteen in de koelkast. De temperatuur van je koelkast mag maximaal 4 graden zijn. Bewaar de flesjes niet langer dan 8 uur.

Kun je de flesjes niet in de koelkast bewaren? Bewaar ze dan nooit langer dan een ½ uur. Gooi de restjes altijd weg.

Hoeveel voeding heeft je baby nodig?

De meeste pasgeboren baby's krijgen 7 tot 8 voedingen per 24 uur. Dit zijn 6 voedingen per dag, en zo nodig 1 tot 2 nachtvoedingen. Flesvoeding wordt meestal om de 3 uur gegeven. Maar een flexibel schema op basis van de behoefte van je baby heeft de voorkeur. Wel is er een maximum aan de hoeveelheid flesvoeding die je per 24 uur kunt geven.

Hoeveelheid per voeding

Hoeveel voeding je baby per keer krijgt, hangt af van de leeftijd en het gewicht van je baby. Op de eerste dag krijgt een baby ongeveer 10 tot 15 ml (milliliter) per voeding. Daarna wordt de hoeveelheid per dag opgehoogd:

dag	hoeveelheid
1	10 tot 15 ml
2	20 tot 25 ml
3	30 tot 35 ml
enzovoort, tot dag 9 of 10	

Gebruik deze tabel alleen als indicatie. Hoeveel voeding je baby precies nodig heeft, hangt namelijk af van het gewicht van je baby. Volg daarom altijd de adviezen van je verloskundige of het consultatiebureau op.

De vuistregel is dat een baby per dag 150 ml voeding per kilo lichaamsgewicht nodig heeft. Deze hoeveelheid wordt verdeeld over 6 of 7 flessen per 24 uur. Een voorbeeld. Een baby van 4 kilo heeft 4 x 150 = 600 ml voeding per 24 uur nodig. Verdeeld over 6 flessen is dat 100 ml per voeding. Verdeeld over 7 flessen is dat ongeveer 85 ml per voeding.

Welke speen gebruik je?

Er zijn flessen en spenen in allerlei soorten en maten. Baby's kunnen in principe uit alle soorten spenen drinken. Maar alle baby's zijn verschillend. Het is daarom belangrijk om een speen te kiezen die bij je baby past. Er is dus niet 1 soort speen de beste.

Waar let je op?

Snelheid van de melkstroom

Stem de snelheid van de melkstroom van de speen af op de leeftijd van je baby. Hoe jonger de baby, des te langzamer de melkstroom moet zijn. Kies voor jonge baby's daarom voor een speen met een langzame melktoevoer, oftewel langza-

me flow. Kies voor oudere baby's een speen met een snellere flow. Je kunt de toevoer van de melk ook nog bijstellen door de speen iets losser of juist vaster te draaien.

Is je kindje al wat ouder, maar heeft het nog moeite met de wat snellere melkstroom? Gebruik dan gerust een speen voor jonge baby's met een langzame melktoevoer. Let dus niet te veel op de aangegeven leeftijd op de verpakking van de speen. Maar kijk wat het beste is voor je baby.

De duur van de voeding

Een voeding duurt gemiddeld 15 tot 20 minuten, maar nooit langer dan 30 minuten. Heb je het idee dat je baby te langzaam drinkt en de voeding te lang duurt? Draai de speen dan iets losser. Drinkt je baby juist gulzig en (te) snel? Draai de speen dan wat vaster. Of probeer een andere speen.

Controleer de flessen en spenen regelmatig. Vervang ze bij barstjes of andere beschadigingen.

Hoe geef je de baby de fles?

Houd je baby op schoot een beetje rechtop en raak met de speen de bovenlip van de baby aan. Hierdoor lok je de hapreflex uit. Wacht tot je baby zijn mond opendoet en doe de speen er dan in.

- Houd de fles horizontaal, en kantel de fles net zo dat het puntje van de speen, inclusief het gaatje, met melk gevuld is. Raakt de fles leger, kantel de fles dan wat meer. Zorg dat er altijd melk in het puntje van de speen zit. Een luchtbel aan de onderkant van de speen is geen probleem.
- Laat je baby drinken zolang hij dat prettig vindt. Zie je signalen van stress? Dan heeft je baby even een pauze nodig. Kantel de fles dan wat naar beneden zodat het puntje van de speen naar het gehemelte van de baby wijst. De baby weet dan dat de fles er nog is en dat hij weer kan drinken als hij er klaar voor is. Begint je baby weer te drinken? Kantel de fles dan weer horizontaal.

Dit zijn voorbeelden van stress-signalen:

- gespreide vingers en tenen
- melk die uit de mond loopt
- wegdraaien van het hoofd

- gefronste wenkbrauwen
- bijgeluiden bij het slikken
- wegduwen van de fles

- Wissel halverwege de voeding van arm. Dit stimuleert de ontwikkeling van beide ogen en kanten van het lichaam van je baby. Ook helpt het een voorkeurshouding voorkomen. Bij een voorkeurshouding houdt de baby zijn hoofdje te vaak naar dezelfde kant gedraaid. Dit is niet goed voor de ontwikkeling. Ook kan de baby hierdoor een afgeplat hoofdje krijgen.
- Draait je baby het hoofd weg of duwt hij de fles weg? Dan is dat het moment om te stoppen met voeden. Het maakt niet uit of de fles leeg is of niet. Als je je baby forceert om de fles leeg te drinken, drinkt je baby te veel. Dit kan leiden tot kramp, spugen en/of te snel groeien.

Als je rekening houdt met de reflexen van de baby, kan je baby ontspannen in zijn eigen tempo drinken. Als je de speen te snel in het mondje doet, kan je baby zich verslikken.

In zijligging

Is je baby (veel) te vroeg geboren? Of verslikt je baby zich snel? Dan kun je ook in zijligging voeden:

- ga op een fijne stoel zitten
- geef je benen steun door je voeten op een voetenbankje te zetten
- leg eventueel een omslagdoek over je benen
- leg je kind op zijn zij op je benen met de billen tegen je buik aan
- zorg dat je kind ontspannen is. Meestal zijn dan de handjes op borsthoogte bij elkaaren de knietjes gebogen
- zorg ervoor dat je baby niet in het licht kijkt
- raak met de speen de bovenlip van de baby aan en wacht tot de baby zijn mondje opent
- doe dan de speen in het mondje
- zorg ervoor dat de speen vol melk blijft

Zuigt je baby toch nog te snel? Of zie je signalen van stress? Doe de fles dan wat naar beneden, zodat er geen melk meer in de speen stroomt. Of haal de speen even uit het mondje en ga na een pauze weer verder.

De fles geven is ook een belangrijk moment voor sociale interactie met je baby. Kijk naar je baby, maak oogcontact en praat tegen je baby. Zo geniet je samen van het voeden.

Hoe maak je de fles en speen schoon?

Je kunt de fles en de speen met de hand schoonmaken of in de vaatwasmachine. Als je dit op de juiste manier doet, is uitkoken niet nodig.

Met de hand

- spoel de fles en speen direct na het drinken om met koud water. Dit voorkomt dat eiwitten in de melkresten gaan stollen
- maak de fles en speen in heet sop met een flessenborstel goed schoon
- spoel goed na met schoon water. Dit is belangrijk om zeepresten te verwijderen
- zet de fles en speen ondersteboven op een schone doek te drogen

In de vaatwasmachine

- spoel de fles en speen direct na het drinken om met koud water
- zet de fles en speen in de vaatwasmachine
- draai een programma van ten minste 55 graden
- zet de fles en speen ondersteboven op een schone doek te drogen

Meer weten?

Meer informatie over flesvoeding vind je op:

- www.voedingscentrum.nl
- www.babyvoedingchecker.nl

Vragen

Tijdens opname in het ziekenhuis kun je met al je vragen terecht bij de verpleegkundigen. Tijdens de kraamperiode thuis kun je terecht bij je kraamverzorgende of verloskundige. Daarna kun je altijd met al je vragen bij het consultatiebureau terecht.

Notities

Noordwest Ziekenhuisgroep
Postbus 501
1800 AM Alkmaar
www.nwz.nl
tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie	gynaecologie/verloskunde
	communicatie
Druk	Ricoh
Bestelnummer	241117

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

NWZ-10158-NL / 2026.09

www.nwz.nl