

# Informatie



## Flesvoeding



**Via deze weg willen we u informeren over het geven van flesvoeding. Tijdens jouw zwangerschap en na de bevalling kun je deze informatie rustig doorlezen. Mocht je na het lezen nog vragen hebben, dan zullen wij deze graag beantwoorden.**

### **Kennismaken met je baby**

De eerste uren na de geboorte zijn belangrijk om elkaar goed te leren kennen en voor het hechtingsproces tussen moeder en kind. Huid op huidcontact is daarbij erg belangrijk. Als jij en jouw baby ertoe in staat zijn zullen wij je zoveel mogelijk helpen om na de geboorte aan elkaar te wennen. Dit doen we door jouw baby bloot bij je op de borst te leggen, gedurende het eerste uur na de geboorte. De eerste fles zal ook bloot op bloot door jou gegeven worden, dit om de hechting te stimuleren. Ook de dagen na de geboorte kun je huid op huidcontact toepassen.

Als je je baby flesvoeding wilt geven, kun je het beste kiezen voor volledige zuigelingenvoeding. Deze bevat alle voedingsstoffen die jouw baby nodig heeft. De bereiding van alle merken is hetzelfde en staat op het pak vermeld. Bij eventuele klachten is het niet verstandig om zomaar een andere voeding te kiezen. Het is beter om dit eerst te overleggen met het consultatiebureau.

### **Klaarmaken van de voeding**

Baby's hebben een minder goede weerstand. Maak het flesje daarom op een hygiënische manier klaar en maak het goed schoon. En als er van tevoren een fles wordt klaargemaakt: bewaar hem dan goed gekoeld en niet langer dan 8 uur.

Op de verpakking van kunstvoeding kunnen andere adviezen staan. Er staat bijvoorbeeld vaak dat je het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig: ook ongekoekt is koud kraanwater veilig voor jouw kindje.



## Kunstvoeding klaarmaken

1. Was de handen.
2. Zorg dat de fles goed schoon is.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Het water hoeft niet eerst te koken.
5. Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30°C tot 35°C. Deze ideale temperatuur wordt als volgt bereikt:

### *Flessenwarmer*

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

### *Een pannetje met warm water*

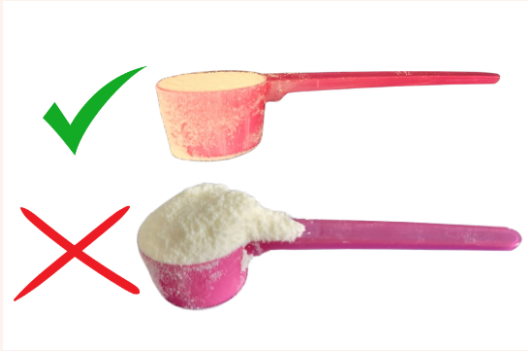
Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Schud de fles zachtjes om de warmte goed te verdelen.

### *Magnetron*

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarm je op 30 seconden, 150 milliliter 45 seconden en 200 milliliter 60 seconden. Schud de fles zachtjes om de warmte goed te verdelen.

6. Voeg de voeding toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste dosering.
7. Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles, dat is schadelijk voor de baby.
8. Schud de fles.
9. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van de pols. Wanneer het ongeveer even warm is als de huid, dan is het goed. Als het te heet is, laat het even afkoelen.
10. Laat de baby niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.





## Flesjes van tevoren klaarmaken

Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar volgens de stappen hierboven. Sla stap 5 over (het verwarmen van de fles). Zet de flessen meteen na het klaarmaken achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld. Let op dat de temperatuur in de koelkast op 4°C staat. Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.

## Onderweg

Neem geen klaargemaakte fles mee op reis. Flesvoeding moet namelijk in de koelkast bewaard worden. Neem de juiste hoeveelheid babymelkpoeder mee, bijvoorbeeld in een speciaal melkpoeder-doseerdoosje. Daarin kun je in verschillende vakjes, per voeding de juiste hoeveelheid meenemen. Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Doe er gekookt water in. Dat koelt binnen enkele uren af tot warm water. Neem een flesje koud water mee om met het hete water te mengen als het nog te heet is.

## Flesje schoonmaken

- Spoel direct na het voeden de fles, ring en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles, ring en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.



## Let op water wanneer

- Je naar het buitenland gaat. Niet overal is het kraanwater geschikt om flesvoeding mee te maken. Twijfel je aan de kwaliteit van het water? Kook het of gebruik een pak of fles mineraalwater. Op de verpakking staat vermeld of het geschikt is voor de bereiding van babyvoeding.
- Je op vakantie bent geweest. Als je lange tijd van huis bent geweest, laat dan de kraan eerst even doorstromen.
- Je loden leidingen hebt, in oude huizen kunnen nog loden waterleidingen zitten. Als je deze hebt, gebruik dan een fles of pak mineraalwater.
- Je een privébron hebt, gebruik geen water uit privébronnen voor het maken van flesvoeding, daarin kan te veel nitraat zitten.

## Geschikt mineraalwater

Op de verpakking van mineraalwater staat over het algemeen of het geschikt is voor het maken van flesvoeding. Dat betekent dat er lage gehalten nitraat, nitriet, natrium en fluor inzitten.

## Voeden op verzoek (responsief voeden)

Dat er borstvoeding op verzoek kan worden gegeven is heel vanzelfsprekend. Maar ook flesvoeding kan op verzoek worden gegeven. De laatste jaren wordt hier steeds meer voor gekozen. Er wordt dus niet op basis van een tijdschema (bijvoorbeeld om de 2 à 3 uur) gevoed, maar wanneer de baby daar om vraagt. Ook ga je niet uit van precies 8/7/6/5 voedingen per dag. Al zijn het er 10, alles is oké. De baby regelt het helemaal zelf. Belangrijk hierbij is dat je goed naar de baby kijkt en let op zijn voedingssignalen.

## Huilbaby: honger of wat anders?

Bij voeden op verzoek hoort ook dat je de baby zelf laat kiezen hoeveel hij drinkt. Bij borstvoeding heb je ook geen idee hoeveel de baby precies binnen krijgt. Dit is bij flesvoeding ook niet nodig. Let wel op: de fles hoeft dus niet leeg! Dit kan namelijk een valkuil zijn, waardoor de baby onnodig last kan krijgen van darmkrampjes.



De eerste week is er echter wel een voedingsschema als richtlijn nodig. Het maagje van de baby kan maar kleine hoeveelheden per keer aan. Om na de eerste week de groei optimaal te laten verlopen is er een richtlijn wat de baby per 24 uur binnen ongeveer moet krijgen. Deze richtlijn staat hieronder beschreven.

Voor andere oorzaken van huilen zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## Hoeveelheid per 24 uur

Bij de fles ontkom je in de eerste week na de geboorte niet aan een voedingsschema.

Hoeveelheid voeding per 24 uur per kg lichaamsgewicht (= geboortegewicht).

Dag 1: 20-40 ml/kg

Dag 2: 40-60 ml/kg

Dag 3: 60-80 ml/kg

Dag 4: 80-100 ml/ kg

Dag 5: 100-120 ml/kg

Dag 6: 120-140 ml/kg

Dag 7: 140-150 ml/kg

Hierna blijft het zo'n 150 ml/kg nodig hebben (max. 180 ml per keer, tenzij anders op advies consultatiebureau of arts).

Deze hoeveelheid deel je door het aantal voedingen, je baby bepaalt het aantal. Belangrijk hierbij is dat je de baby goed leert kennen en zijn signalen leert interpreteren. Het juiste drinktempo is gemiddeld 15-20 minuten per keer.

### *Rekenvoorbeelden bij een kindje van 3.5 kg*

Het geboortegewicht blijft het rekengewicht tot de baby zwaarder weegt dan het geboortegewicht!



## Dag 1

Minimale hoeveelheden

3,5x20 ml = 70 ml > 10x7 ml of 8x9 ml of 7x10 ml of 6x12 ml

Maximale hoeveelheden

3,5x40ml = 140ml > 10x14 ml of 8x17 of 7x20 ml of 6x24 ml

Op het moment dat de baby boven zijn geboortegewicht is, wordt het actuele gewicht het rekengewicht. Aan het eind van de kraamtijd drinkt een baby met het gewicht van 3.5 kg ongeveer 8x 65 ml. Na een maand weegt hij zo'n 4,5 kg en drinkt dan 4,5x 150 ml = 675 ml > bijvoorbeeld 8x 75 ml.

### *Hoeveelheid per fles*

Per fles ga je uit van de minimale hoeveelheden. De eerste 3 dagen doe je er 5 ml extra bij, hierna doe je 10 ml meer in de fles. De baby mag kiezen dit op te drinken of niet.

Let op: genoeg = genoeg. De fles hoeft niet leeg!

## Houdingen tijdens geven van de voeding

### *Early Feeding Skills (EFS) bij prematuur geboren baby's*

Indien de baby te vroeggeboren, of klein is en het drinken maar net aankan, is het drinken gemakkelijker in zijligging. Zodoende druppelt de melk niet rechtstreeks in de keel en kan de baby het zuigen, slikken en ademen beter coördineren. Kost minder energie.

Je legt de baby op schoot, eventueel op een kussen, met de handjes naar elkaar toegebracht. Zet de voeten eventueel op een voetenbankje.

Raak met de speen de lippen van de baby aan, zodat hij de mond opent. Breng de speen pas in de mond wanneer deze zich opent (niet met gapen/huilen e.d.).

Zorg dat de speen net vol melk is. Je kunt de baby helpen om een goed ritme te krijgen door na 5-10 keer zuigen de fles te kantelen zodat hij even kan uitrusten. Tijdens het voeden de baby niet prikkelen of rommelen met de fles.



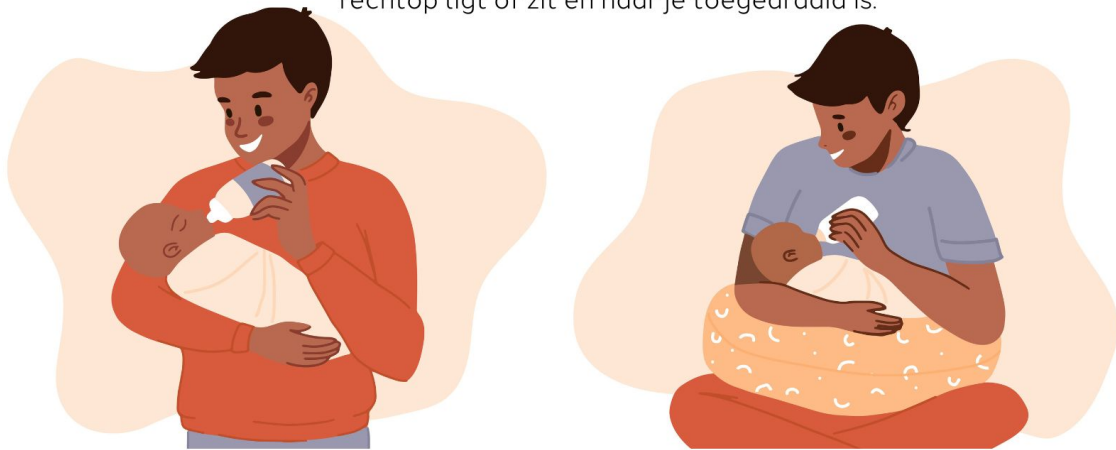
Als jouw baby langere tijd in het ziekenhuis gelegen heeft en via EFS heeft leren drinken, kun je hier thuis mee doorgaan. Na enige tijd kun je echter ook in een rechtop zittende houding voeding gaan geven, dat staat hieronder beschreven.

### *Baby rechtop voeding*

Een juiste voedhouding zorgt ervoor dat de baby rustiger drinkt en dat moeder en kind beter contact maken met elkaar.

- Zorg voor een ontspannen houding voor jullie beiden.
- Houd je baby dichtbij je en zorg voor oogcontact. Je maakt zo meer van het liefdeshormoon oxytocine aan in het bloed. Dat is goed voor de hechting met de baby.
- Zorg dat je baby een beetje rechtop ligt of zit én naar je toegedraaid is. Het hoofdje van de baby ligt in de kom van de elleboog. Zo geef je met de arm steun tussen de schouderbladen van de baby.
- Wissel per voeding of halverwege tussen de linker- en rechterarm. Dit bevordert de oog-handcoördinatie van de baby en het helpt een voorkeurshouding te voorkomen.

Houd je baby dichtbij en zorg voor oogcontact. Zorg dat de baby een beetje rechtop ligt of zit én naar je toegedraaid is.





Houd de fles bijna horizontaal, maar wel zo dat er altijd melk boven het gaatje van het speentje is. Zo hapt de baby geen lucht, maar loopt de melk ook niet te snel naar binnen. Leg de speen rustig op het gootje tussen neus en bovenlip. De baby doet dan vanzelf de mond open met de tong laag en is klaar om aan te happen. De lippen krullen naar buiten om het brede deel van de speen.

Vind je het handig om deze informatie met nog extra plaatjes toegevoegd, op A4 uit te printen? Kijk dan [hier](#).

## Geef zelf de fles

Geef als ouders zelf de fles, dit is beter voor de hechting tussen jou en je kindje.

## Huid op huid

Huid op huidcontact is fijn. Leg de baby, met alleen een luier om, op je blote borst. Dit kan zowel bij papa als bij mama. Belangrijk is om de baby goed toe te dekken, zeker als de baby nog erg klein is.

## Fopspeen

Groeit de baby goed, heeft hij een goed drinktempo en na de fles nog behoefte om te zuigen, dan kun je hem een fopspeen geven. Gebruik een fopspeen alleen na de voeding en niet om de voedingen uit te stellen. Een nadeel van de fopspeen is dat de voedingssignalen gemist kunnen worden en het zuigen op een fopspeen kost energie.

## Rooming-in

Rooming-in houdt in dat moeder en baby dag en nacht bij elkaar kunnen blijven. De wieg staat bij voorkeur naast het bed van de moeder, zodat de moeder de baby kan zien en bij zich kan nemen zo vaak en wanneer zij dit wil. Landelijk advies is gedurende de eerste 6 maanden rooming-in te hanteren.

### *Voordelen van rooming-in*

- Het bevordert voeding op verzoek en naar behoefte.
- Het bevordert een veilige hechting tussen de moeder en haar baby met ruime mogelijkheden voor dagelijks huid op huidcontact.
- Ter preventie van wiegendood.



## Vitamine K en D-gebruik bij flesvoeding

Wat?	Wanneer gaf je dat?	Waarom?	Hoeveel?	Hoelang?
<b>Vitamine D</b>	Altijd*	Voor sterke botten	10 microgram**	Tot je kind vier jaar is***
<b>Vitamine K</b>	Alleen als je minder dan 500 ml kunstvoeding per dag geeft	Voor een goede bloedstolling	150 microgram**	De eerste 12 weken

\* Ook al zit er vitamine D in flesvoeding, we raden toch aan om extra vitamine D te geven. Dan weet je zeker dat jouw kind voldoende vitamine D binnenkrijgt en zit je ruim onder de veilige bovengrens.

\*\* Kijk op het flesje vitamine D hoeveel druppels dit zijn.

\*\*\* Heeft jouw kindje een donkere of getinte huid? Dan is extra vitamine D een leven lang nodig. Ga in dat geval na de vierde verjaardag van jouw kind dus gewoon door met het geven van vitamine D.

### Bron

Bij het samenstellen van deze informatie is met toestemming gebruik gemaakt van illustraties van het Voedingscentrum en de informatie over flesvoeding op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze coöperatie.

Kijk op de website [www.geboortezorgzuidaanzee.nl](http://www.geboortezorgzuidaanzee.nl) voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.





## Geboortezorg Zuid aan Zee

# De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

## De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

