



St. Anna Ziekenhuis

Flesvoeding praktische tips

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

In deze folder vindt u informatie over flesvoeding.

Soorten flesvoeding

Als u van tevoren al weet dat u kunstvoeding wilt gaan geven, kunt u voor de bevalling alvast de voeding van uw keuze in huis halen. Men adviseert de standaard volledige zuigelingen voeding te gebruiken. Gebruikt u een bepaald type voeding en wilt u een andere gaan gebruiken, overleg dat eerst met het consultatiebureau of uw arts.

Flessen en spenen

Flessen zijn verkrijgbaar in verschillende materialen, ieder materiaal heeft zijn voor- en nadelen. Laat u informeren en kies de materialen die bij uw wensen en budget passen. Spenen zijn er in vele soorten en maten. Let er bij het kopen op dat de leeftijdsindicatie overeenkomt met de leeftijd van uw baby. Spenen moeten om de 6 weken worden vervangen.

Flesvoeding klaarmaken

Bij het klaarmaken van flesvoeding dient u de volgende richtlijnen te volgen:

- Werk hygiënisch. Was je handen zorgvuldig.
- Een goede fles is doorzichtig, heeft een wijde hals, afgeronde hoeken en een vlakke bodem.
- De maatverdeling moet goed leesbaar zijn. Maak de voeding afgestemd klaar, omdat de melk een ideale voedingsbodem voor bacteriegroei is. Adviseer wij u de melk per voeding klaar te maken.
- Zet de flessen meteen na het klaarmaken in de koelkast.

-
- Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet meer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.
 - Opgewarmde flesvoeding moet binnen een uur worden opgemaakt. Daarna moet u het weggooien. Flesvoedingpoeder kunt u na de uiterste houdbaarheidsdatum op de verpakking niet meer gebruiken. Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. In Nederland is kraanwater zo veilig dat u het water niet eerst hoeft te koken. Laat de kraan wel even doorlopen, alvorens u het water gebruikt.
 - Doe niet meer schepjes poeder in de fles dan staat aangegeven op de verpakking, want anders wordt de voeding te geconcentreerd en kan uw baby last krijgen van verstopping.
 - Ieder kind heeft een eigen ritme. Geef uw kind een voeding wanneer hij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Sommige kinderen drinken minder vaak, andere juist iets vaker. Stop zodra uw kind niet meer wil drinken. Het flesje hoeft niet leeg. Maakt u zich zorgen over het drinken van uw kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.
 - Geef uw baby alle tijd en aandacht tijdens het voeden. U kunt bij nachtvoedingen het beste zo rustig mogelijk zijn en het licht iets dimmen.
 - Het voeden mag 20 minuten tot een half uur duren. Heeft uw baby de fles eerder leeg, draai dan de ring van de dop iets vaster op de fles. Helpt dit niet, dan is het speengat te groot. Verander dan van speen. Als uw baby erg snel drinkt, kunt u tussendoor een pauze inlassen voor een boertje. Duurt het voeden langer dan een half uur, draai dan de ring losser of verander van speen.
 - Het speengat is goed als de voeding met 1 druppel per seconde uit de speen druppelt. De eerste dagen na de geboorte zal uw baby nog niet zoveel drinken, dit is niet iets om u zorgen over te maken.

-
- Houd de fles vóór het voeden ondersteboven en bied de fles pas aan de baby aan als de melk drupt (niet als het er met kracht uitspuit). Zorg ervoor dat de baby niet teveel lucht inslikt.
 - Meestal laten baby's tijdens of na de voeding een boertje.
 - Na 6 maanden is de weerstand van de baby verhoogd, waardoor meerdere flessen tegelijk klaargemaakt mogen worden. Aangemaakte voeding is in de koelkast, bij een temperatuur van maximaal 4 °C, 8 uur houdbaar. Aangemaakte voeding is buiten de koelkast 1 uur houdbaar.

Zo maak je een fles schoon

Spoel na het drinken de fles en speen om met koud water. Was de fles en speen na elke voeding in een afwasmachine op minimaal 55 graden celcius of maak een sopje met heet water en maak de fles en speen goed schoon met een speciale flessenborstel. Laat de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek drogen.

Flesvoeding opwarmen

Flesvoeding mag op kamertemperatuur worden gegeven. Veel baby's vinden het lekkerder als het warm is gemaakt. Controleer altijd de temperatuur van de voeding aan de binnenkant van uw pols voordat u het aan de baby geeft. Hier kunt u goed voelen of de voeding niet te warm is. U kunt voeding verwarmen in een flessenwarmer, een bakje warm water of in de magnetron (laag vermogen en kort verwarmen).

Let op: als u de fles in de magnetron opwarmt, kan die aan de buitenkant koud aanvoelen terwijl de voeding al heet kan zijn. Draai daarom de fles even om als u hem uit de magnetron haalt. Als voeding eenmaal is opgewarmd mag u deze niet opnieuw opwarmen of bewaren.

Hoe geef je de fles

Als u de fles geeft, is het belangrijk om uw baby veel aandacht te geven. Lichamelijk contact is voor uw baby van groot belang; neem uw baby daarom tijdens het voeden op schoot. U leert elkaar goed kennen en raakt aan elkaar gewend. Laat in het begin ook niet te veel verschillende mensen de fles geven.

De eerste week na de bevalling, blijft uw baby nog 'opklimmen' met zijn voedingen. In de regel kunt u aanhouden dat de baby na 5 dagen doorklimt tot 150 ml voeding per kilogram lichaamsgewicht, gedeeld door het aantal voedingen in 24 uur.

Hoeveel voeding heeft uw baby nodig

Gewicht baby

2800 gram	8x 50 ml	7x 60 ml	6x 70 ml
3000 gram	8x 55 ml	7x 65 ml	6x 75 ml
3500 gram	8x 65 ml	7x 75 ml	6x 85 ml

- Groei en veranderingen in de voeding worden op het consultatiebureau besproken en zo nodig aangepast.
- Als uw baby op de afdeling neonatologie is opgenomen wordt de voeding door de kinderarts afgesproken. Dan kan het afwijken van het hierboven genoemde schema.
- Als uw baby ouder wordt heeft het steeds minder flesvoeding nodig. Vanaf 6 maanden gaat uw baby beginnen met andere hapjes naast de fles.

Heeft u vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze tijdens de opname stellen aan de verpleegkundige die voor u en uw baby zorgt. Na ontslag uit het ziekenhuis kunt u terecht bij de kraamhulp of het consultatiebureau.



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**GYN042
05-15**