

Flesvoeding

0-1 jaar



Flesvoeding

0-1 jaar

In het 1^e jaar van je baby raden wij borstvoeding aan. Flesvoeding, ook wel 'kunstvoeding' genoemd, is een goed alternatief als je geen borstvoeding kunt of wilt geven.

Behoefte van je kind centraal

Zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding geldt dat de behoefte van je kind centraal staat. Dus als je kind duidelijk laat merken dat hij honger heeft, dan is het tijd om te voeden. Dit heet ook wel: voeden op verzoek.

Hongersignalen

Als je baby honger heeft dan huilt hij. Voordat hij gaat huilen geeft hij echter al signalen dat hij gevoed wil worden. Hij wordt bijvoorbeeld onrustig, sabbelt op zijn handjes of maakt smakkende geluiden. De kunst is om deze signalen vroeg te herkennen en dan meteen de voeding te geven. Houd er daarnaast rekening mee dat sabbelen op de handjes ook kan betekenen dat je baby zuigbehoefte heeft. Geef je baby dan eventueel een fopspeen.

Hoeveelheid melk

Niet iedere baby drinkt even vaak en even veel. Er is wel een gemiddelde: pasgeboren baby's hebben om de 2 of 3 uur een voeding nodig. Hun maag is nog maar zo groot als een kers. De eerste weken drinken baby's ongeveer 8 keer per 24 uur.

Als de baby rond 6 maanden is dan willen de meeste baby's ongeveer 4-5 keer per dag een fles. Dit neemt af als je er meer vaste voeding, zoals fruithapjes, bij gaat geven. Kleine oefenhapjes kun je geven vanaf 4 maanden. Zie ook: www.voedingscentrum.nl en zoek op 'eerste hapjes'.

Op de verpakking van de flesvoeding staat aangegeven hoeveel maatschepjes poeder en water je moet gebruiken. De hoeveelheid voeding per keer heeft te maken met de behoefte van je baby. Kijk vooral naar wat hij aangeeft. De hoeveelheid op de verpakking is een gemiddelde voor een bepaalde leeftijd. Let er op dat je het juiste maatschepje gebruikt als je verschillende verpakkingen of merken kunstvoeding hebt gekocht.

De fles klaarmaken

1. Was je handen. Maak de fles nauwkeurig en hygiënisch klaar.
2. Zorg dat de fles goed schoon is.
3. Kijk op de verpakking voor de juiste hoeveelheid water en poeder.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Je hoeft het water niet eerst te koken.
5. Verwarm de fles. Dit kan met behulp van een flessenwarmer, in een pannetje met warm water of in de magnetron.
6. Voeg de voeding toe met het maatschepje dat bij de verpakking zit.
7. Schud de fles rustig tot de poeder is opgelost.

8. Controleer de temperatuur. Zorg dat deze niet warmer is dan 30-35 °C. Door een druppel op je pols te doen kun je controleren of het niet te warm is. Voel je de druppel niet, dan is het goed.
9. Laat je kind niet langer dan een halfuur drinken. Gooi overgebleven melk weg.



Wat is genoeg?

Je baby geeft zelf aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Hij draait zijn hoofdje weg, laat melk uit de mondhoeken lopen, maakt onrustige bewegingen of hapt niet meer gretig toe als je de fles aanbiedt. Je weet zeker dat je baby voldoende drinkt als hij levendig en tevreden is, ongeveer 6 natte plasluiers per dag heeft en goed groeit. Als hij een paar dagen geen 6 luiers plast, hoeft er niet direct iets aan de hand te zijn. Kijk goed naar het gedrag van je kind. Als je je zorgen maakt, kun je contact opnemen met het consultatiebureau of je huisarts.

Hoe geef je de fles?

- ▶ Neem een ontspannen houding aan. Houd je baby dichtbij en maak oogcontact.
- ▶ Houd je kind een beetje rechtop en houd de fles horizontaal. Zo kan de melk rustiger naar zijn maag gaan.
- ▶ Leg de speen op het gootje tussen neus en bovenlip. Je baby doet vanzelf zijn mondje open met de tong laag; klaar om te happen.
- ▶ Zorg dat de lippen naar buiten krullen om het brede gedeelte van de speen. Dus niet alleen om het 'tuitje'.
- ▶ Zorg dat de speen gevuld blijft met melk, anders krijgt hij te veel lucht binnen.
- ▶ Stop met de fles geven als hij echt niet meer wil.
- ▶ Een voeding duurt zo'n 20-30 minuten. Geef het flesje in ieder geval niet langer dan een halfuur en gooi overgebleven melk weg.
- ▶ Geef je baby na de fles de kans om een boertje te doen. Komt er dan wat melk mee? Spugen kan het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken. Een pauze tussendoor en hem dan een boertje laten doen kan helpen.
- ▶ Als je baby snel drinkt, kan een speen met één klein gaatje helpen. Zo verslikt hij zich niet. Als je baby langzaam drinkt dan kan een speen met 2 gaatjes beter zijn.

Meer informatie

www.voedingscentrum.nl/flesvoeding

Contact

Heb je nog vragen of wil je overleggen?
Neem dan contact op met de jeugd-
verpleegkundige of jeugdarts van jouw
consultatiebureau.

Je kunt ook terecht bij onze
Telefonische Advisering:

☎ 050 367 4991

► ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

💬 WhatsApp: 06 52 57 92 53

► ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

💬 Ouderchat op ggd.groningen.nl
voor ouders met kinderen tot 5 jaar

► ma-vr, 8.30 - 17.00 uur



ggd.groningen.nl