

Flesvoeding

Inleiding

U heeft besloten uw baby flesvoeding te geven. In deze folder staat algemene informatie over flesvoeding.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is borstvoeding de beste zuigelingenvoeding.

Flesvoeding

Er zijn diverse soorten flesvoeding te koop. Als op de verpakking staat dat het 'volledige zuigelingenvoeding' is, kunt u deze voeding gebruiken. Goede flesvoeding is vaak ook te herkennen aan het nummer '1' achter de merknaam. In het HagaZiekenhuis is, naast de gewone flesvoeding ook hypo-allergene flesvoeding beschikbaar voor baby's met een verhoogde kans op een allergie. Laat het weten als er in uw familie of in de familie van de vader bijvoorbeeld astma of andere allergieën voorkomen. Vraag advies aan de verloskundige, verpleegkundige of kraamverzorgende als u hypo-allergene flesvoeding wilt gebruiken.

Hoeveelheid voeding

Het eerste flesje krijgt de baby al kort na de geboorte. Aan de hand van het geboortegewicht wordt de hoeveelheid voeding berekend. Het kan zijn dat uw baby in het begin niet alles opdrinkt. Dit is normaal. Na een paar dagen drinken vrijwel alle baby's de fles leeg.

De eerste 8 dagen krijgt uw baby elke dag iets meer voeding.

Hiervoor geldt de richtlijn: elke dag 10 ml meer in de fles.

De eerste dag (de dag van de geboorte) krijgt uw baby per voeding 10 ml voeding, de tweede dag per voeding 20 ml, de derde dag 30 ml, de vierde dag 40 ml, en zo verder. Tot de achtste dag waarop u de baby per voeding 80 ml voeding geeft.

Vanaf de achtste dag geeft u uw baby

150 ml per kg geboortegewicht per 24 uur.

Een rekensommetje: weegt uw baby bij geboorte 3,5 kg, dan krijgt het $3,5 \text{ maal } 150 = 525 \text{ ml}$, verspreid over 24 uur.



Aantal voedingen per dag

De eerste paar dagen heeft uw baby 6 of 7 voedingen per dag nodig. Overdag om de 3 tot 4 uur, 's nachts om de 5 tot 6 uur.


Bij baby's met een laag (< 2500 gram) of een hoog (> 4500 gram) geboortegewicht, adviseert de kinderarts, verloskundige of verpleegkundige de hoeveelheid en het aantal voedingen per dag.

Bereiding van voeding

Vorbereiding

- Zorg er altijd voor dat u hygiënisch werkt: was altijd eerst uw handen met zeep.
- Voordat u de fles de eerste keer gebruikt, moet u deze 8 tot 10 minuten uitkoken, de spenen maximaal 3 minuten.
- Kies een fles met een duidelijke maatverdeling.
- U kunt voor het bereiden van de voeding gebruikmaken van afgekoeld gekookt leidingwater. Kook het water dan eerst 3 minuten en laat het afkoelen in de koelkast. Bronwater uit een fles hoeft u niet eerst te koken, maar kunt u zo gebruiken.

Bereiding

- Gebruik niet meer schepjes dan op de verpakking staat vermeld. Uw baby kan last krijgen van verstopping als de voeding te geconcentreerd wordt.
 - Bij elke 30 ml moet er een los afgestreken schepje voeding bij in de fles, dus:
30 ml + 1 schepje = 33 ml voeding
60 ml + 2 schepjes = 65 ml voeding
90 ml + 3 schepjes = 100 ml voeding
 - Schud of roer het water en het poeder flink door elkaar.
 - Check of het speengat de goede grootte heeft: het is goed als de voeding met 1 druppel per seconde uit het gat druppelt.
 - Verwarm de fles in warm water (au bain marie), in een flessenopwarmer of kort in de magnetron zonder dop op de fles.
 - Schud de fles na het opwarmen nog een keer om alle voeding warm te krijgen. Check de temperatuur door een druppel aan de binnenkant van uw pols te laten vallen. Voelt u niets, dan is de temperatuur goed, namelijk circa 37° Celsius.
- 



Na de voeding

- Na elke voeding spoelt u de fles en spenen uit met heet water (en eventueel afwasmiddel) en droogt u ze goed. Zorg ervoor dat er geen restjes achterblijven en bewaar de fles in de koelkast. U kookt de fles en spenen elke 24 uur één keer gedurende 3 minuten uit.
- Als de voeding al is opgewarmd, mag u die niet opnieuw opwarmen.

Spenen

Er zijn diverse soorten spenen te koop. Niet elke speen is voor uw baby geschikt en niet elke soort zal het even goed doen bij uw baby. Probeer daarom verschillende modellen als de voedingen niet goed gaan.

Vervang de speen elke 6 weken.

De fles geven

Als u de fles geeft, zorg er dan voor dat de speen altijd gevuld is. Als de baby te veel lucht binnenkrijgt, verhoogt dat de kans op spugen of krampjes.

Probeer altijd in een rustige omgeving te gaan zitten, zodat er weinig afleiding is voor uw baby. Wissel uw houdingen: leg de baby de ene keer op uw linkerarm, de andere keer op uw rechterarm.

Gemiddeld doet een baby er 20 minuten over om de fles leeg te drinken. Duurt het langer, dan kunt u de speen iets losser draaien. Duurt het korter, dan kunt u de speen iets strakker draaien.

Zorg ervoor dat uw baby na elke voeding een boertje laat. Houd uw baby hiervoor rechtop tegen u aan en klop zachtjes op de rug.

Ontlasting

Baby's die flesvoeding krijgen, hebben minder vaak ontlasting dan baby's die borstvoeding krijgen. Bij flesvoeding heeft een baby vaak 1 poepluier op een dag. De ontlasting is vaster en kan geel, groen of bruin van kleur zijn. Dit is afhankelijk van de soort flesvoeding. Als uw baby niet goed poept, kunt u extra water (10 ml) toevoegen aan de fles.

Extra vitamines

Uw baby heeft bij een volledige zuigelingenvoeding geen extra vitamines nodig.





Pijnlijke borsten

Rond de 3e of 4e dag na de geboorte is het mogelijk dat u stuwings (opgehoopt van melk) in de borsten krijgt. Een goed steunende beha (vanaf de 1e dag na de bevalling) kan verlichting geven. Ook kunt u een koude doek tegen uw borst houden of een nat gemaakt ingevroren maandverband. Als er harde schijven of rode warme plekken ontstaan op uw borsten, is het verstandig dit te melden bij uw verloskundige of verpleegkundige. Als u ook koorts krijgt, moet u dat altijd melden bij uw verloskundige of verpleegkundige.

Tot slot

Als u nog vragen heeft, dan kunt u deze altijd stellen aan uw verloskundige of aan een verpleegkundige op de afdeling. U kunt ook de afdeling Verloskunde bellen: (070) 210 7570 of de afdeling kinderverpleegkunde MCU1: (070) 210 7413.

HagaZiekenhuis
Locatie Sportlaan en Juliana Kinderziekenhuis
Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
H08.037-03

