

Flesvoeding

Afdeling Kindergeneeskunde IJsselland Ziekenhuis

Inhoudsopgave

1. Hoeveel moet mijn baby per dag drinken?	2
2. Flesvoeding klaarmaken	4
Water uit de fles of de kraan?	
Moet ik het water koken?	
Hoe maak ik de flesvoeding precies klaar?	
Een maatschepje meer of minder?	
3. Klaarmaken, bewaren en opwarmen	7
Meerdere flessen tegelijk klaarmaken	
Bewaren van bereide zuigelingenvoeding	
Opwarmen van de fles	
Temperatuur controleren	
4. De fles geven	9
Hoe geef ik mijn baby de fles?	
Hoe voorkom ik dat mijn baby lucht hapt?	
Boertje na de voeding	
Huilen na de voeding	
5. Reinigen van zuigflessen en spenen	11
6. Antwoord op veelgestelde vragen	12
Mag ik flesvoeding verdunnen?	
Na de fles in bad?	
Heeft mijn baby extra vitamines nodig?	
Overstappen op speciale voeding?	
Op stap of op reis	
Opvolgmelk en groeimelk	

Beste ouders,

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby!

In deze folder geven wij u enkele richtlijnen en tips die u bij het geven van flesvoeding van nut kunnen zijn.

1. Hoeveel moet mijn baby drinken?

De hoeveelheid voeding die een baby nodig heeft is afhankelijk van leeftijd, gewicht en activiteit van de baby. Na de eerste levensweek hebben baby's per 24 uur meestal 150 milliliter (ml) vocht per kilo van zijn lichaamsgewicht nodig. Raadpleeg uw arts, verloskundige of het consultatiebureau voor de juiste hoeveelheid voor uw eigen baby.

De meeste pasgeboren baby's vragen zelf om de twee à vier uur om een voeding. Dit ritme kan nogal eens gaan variëren. In de eerste maand zullen dit ongeveer zes tot acht voedingen per dag zijn, daarna zijn het er dagelijks vijf of zes voedingen. Soms kan een schema prettig en duidelijk zijn, maar als leidraad kun je het beste de behoefte van je kindje volgen. Het is normaal dat een kind per voeding soms wat meer of juist wat minder wil drinken. Let op zijn behoefte, opdringen van voeding is niet verstandig. Het dagtotaal is belangrijker dan het aantal voedingen. Heb je een slaapkopje of een uiterst tevreden kindje, houd dan in de gaten dat je toch wel zo'n zes tot acht voedingen per 24 uur geeft.

Geadviseerde hoeveelheid voeding na ontslag voor uw baby

Datum	Aantal voedingen per 24 uur	ml voeding per keer

Standaard geadviseerde hoeveelheid voeding

Gewicht baby (kg)	Aantal voedingen per 24 uur	Water (ml)	Afgestreken maatschepjes poeder (niet bij Similac*)	Is ± ml voeding
< 3	7	60	2	65
3 – 3,5	6	90	3	100
3,5 – 4	5	120	4	135
4 – 5	5	150	5	165
5 – 6	5	180	6	200
> 6	4	180	6	200

* Alle flesvoedingen in Nederland behalve Similac hebben de verhouding 1:30. Similac heeft de verhouding 1:60



2. Flesvoeding klaarmaken

Het klaarmaken van de fles moet precies en hygiënisch gebeuren. Kleine baby's zijn namelijk nog zeer vatbaar voor infecties en in klaargemaakte zuigelingenvoeding kunnen bacteriën zich goed vermenigvuldigen.

Water uit de kraan of uit de fles?

- Koud water dat direct uit de kraan komt, is veilig.
- In Nederland is het leidingwater van een goede kwaliteit en wordt voortdurend gecontroleerd. Het is dan ook meestal geschikt voor het klaarmaken van zuigelingenvoeding (behalve als er nog loden waterleidingen aanwezig zijn).
- Kalk in het leidingwater is geen probleem.
- Het is niet waar dat water uit pak of fles veiliger is dan water uit de kraan. Waarschijnlijk gebruik je niet iedere keer een ongeopend pak water. Als een pak of fles bronwater een tijdje openstaat, kunnen ook hier bacteriën in groeien.

Bij gebruik kraanwater:

Gebruik altijd koud kraanwater dat rechtstreeks uit de waterleiding komt. Laat eerst de kraan even lopen voor je het water gebruikt, zodat eventuele restjes van boiler- of geiserwater uit de leidingen gelopen zijn.

Gebruik geen warm water uit boiler of geiser.

Bij gebruik water uit een fles of pak:

Kies een variant met weinig mineralen en zonder koolzuur.

Deze merken van water dragen de vermelding “geschikt voor de bereiding van babyvoeding”.

- Zijn er in uw woning nog loden leidingen aanwezig (soms in zeer oude huizen)? Gebruik dan altijd bronwater uit een fles/pak.

Moet ik het water koken?

- Als je een fles klaarmaakt voor direct gebruik, dan hoef je het koude water alleen maar te verwarmen tot de temperatuur waarbij de poeder het beste oplost.
- Bronwater uit een geopende verpakking, dient na 24 uur 1 minuut gekookt te worden voordat het gebruikt mag worden voor het bereiden van flesvoeding. Als een pak of fles water een tijdje openstaat, kunnen er bacteriën in groeien.
- Wil je meerdere voedingen tegelijk klaarmaken, dan is het aan te raden om zowel koud leidingwater, maar ook bron- of mineraalwater uit een pak of fles, eerst te koken. Bacteriën kunnen zich minder goed ontwikkelen in een voeding die is klaargemaakt met gekookt water. Even doorkoken (een of twee minuten) is al voldoende.
- Gebruik voor het water koken geen fluitketel van aluminium of met een aluminium bodem.

Hoe maak ik flesvoeding precies klaar?

- Was je handen voor het bereiden van flesvoeding en zorg voor een schoon werkvlak.

Bij gebruik van koud water:

koud stromend kraanwater (of bronwater) afmeten in de zuigfles. Verwarm het water met behulp van de flessenwarmer of in de magnetron tot de temperatuur waarbij de voeding goed oplost. Voor de meeste voedingen is dit 37°C (handwarme temperatuur).

Bij gebruik van gekookt water:

afgekoeld water (37°C) afmeten in de zuigfles. Indien het water te warm of te koud is, lost het poeder minder goed op. Voeg het benodigde aantal schepjes melkpoeder aan het water toe. Schepjes afstrijken met de rug van een schoon

mes en eventueel via een droog trechttertje in de fles laten lopen.

- Gebruik altijd het maatschepje dat bij het pak of blik hoort.
- Het gebruikte maatschepje (waar vaak wat vocht aan komt) liever niet in het pak bewaren.
- Schroef de dop en het afdekplaatje op de fles (maar zonder speen). Het water en het melkpoeder door licht schudden mengen. Schud niet te hevig anders komt er lucht in de fles (schuimvorming).
- Verwijder het afdekplaatje en zet de speen op de fles.
- Sluit het pak melkpoeder na gebruik goed en zet het droog weg (niet in de koelkast).

Melkpoeder is na openen max. 4 weken houdbaar.

Mag een maatschepje minder of meer?



- De normale verhouding is: 1 afgestreken maatschepje melkpoeder per 30 ml water*.
- Het maatschepje moet volledig vol zijn (geen torentje). Druk de poeder niet aan.
- Voeg je meer schepjes toe, dan is de melk te geconcentreerd. Je baby krijgt dan minder vocht binnen. Spijsvertering en nieren worden zwaarder belast.
- Voeg ook geen extra maatschepjes toe tegen de honger. Geef je baby gewoon iets meer melk met de juiste concentratie.

- Voeg je minder maatschepjes toe, dan is de melk te waterachtig. Je baby krijgt dan niet voldoende voedingsstoffen binnen voor een normale groei en ontwikkeling.
- De arts kan wel voor een korte tijd een andere verhouding poedermelk/water voorschrijven.

* *Alle flesvoedingen in Nederland behalve Similac hebben de verhouding 1:30 Similac heeft de verhouding 1:60*

3. Klaarmaken, bewaren en opwarmen

Mag ik meerdere flessen tegelijk klaarmaken?

- Je kunt op verschillende manieren flesvoeding bereiden: per fles voor direct gebruik of indien echt noodzakelijk kunnen een paar flessen van tevoren worden klaargemaakt. Dit kan bijvoorbeeld praktisch zijn voor 's nachts.
- Opvolgmelk (voor oudere baby's) kun je voor de hele dag klaarmaken.
- Houd er rekening mee dat de meeste kinderdag-verblijven geen tevoren klaargemaakte zuigelingen-voeding accepteren.

Hoe bewaar ik bereide zuigelingenvoeding?

- Bij bereiding per fles: geef de voeding direct (in ieder geval binnen een uur) aan de baby.
- Bij bereiding van meerdere voedingen tegelijk: zet de voeding meteen na het klaarmaken in de koelkast. Gebruik een goed afgesloten maatbeker of gesloten zuigflessen. De bereide voeding moet bewaard worden in de koelkast bij een temperatuur lager dan 4 °C. Controleer of de koelkast op deze temperatuur is ingesteld.

Bewaar de klaargemaakte voeding niet langer dan 8 uur en gooi niet-gebruikte voeding daarna weg.

- Giet na het voeden restjes voeding weg, nooit opwarmen en tussendoor geven.

Opwarmen van de fles

- Flesvoeding kan au bain Marie (in een maatbeker of pannetje met warm water), in een flessenwarmer of in de magnetron worden verwarmd. Laat de voeding niet te heet worden en zeker nooit koken!
- Bij het verwarmen in de magnetron zijn de volgende tijden een richtlijn:
 - een fles van 100 ml circa 30 seconden op 600 Watt
 - een fles van 150 ml circa 45 seconden op 600 Watt
 - een fles van 200 ml circa 60 seconden op 600 Watt

Bij afwijkend vermogen de tijden aanpassen.

Let erop dat bij een magnetron de buitenkant van de fles koud kan aanvoelen, terwijl de inhoud al heet is.

Een flesje uit de magnetron moet daarom altijd even rustig worden geschud om de warmte van de melk goed te verdelen.

Hoe controleer ik de temperatuur van de melk?

- Controleer altijd de temperatuur van de melk door een paar druppels op de binnenkant van je pols te laten lopen. Als de melk even warm aanvoelt als je huid, mag je ze aan je baby geven.
- Drink niet zelf van de fles. Zo kan je bacteriën uit je mond overbrengen op je baby.

4. De fles geven

Hoe geef ik mijn baby de fles?

Lichaamscontact en persoonlijke aandacht zijn van belang tijdens het voeden.

- Geef als ouders vooral bij een jonge baby de voedingen niet te veel uit handen.
- Ga zitten en neem een ontspannen houding aan. Zorg dat je arm steun heeft, gebruik evt. een kussen.
- Neem de tijd om de baby rustig en ongestoord te voeden. De fles geven duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.
- Neem het kind tijdens het voeden op schoot, het lichamelijke contact met uw baby is belangrijk.
- Voed afwisselend links en rechts op je arm. Dit is goed voor de ontwikkeling van je baby.
- Laat de baby niet zelf en zonder toezicht in een babystoeltje of in bed drinken, de baby kan zich verslikken.

Hoe voorkom ik dat mijn baby lucht hapt?

- Span de schroefdop niet te hard aan.
- Let er op dat je de fles zo geeft, dat de speen al vol melk is als die in het mondje komt. Zorg dat de speen tijdens het voeden continu met melk gevuld is, anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Zorg dat je baby de speen niet plat zuigt (vervang spenen op tijd).
- Bij een gulzige drinker is een speen met een klein gaatje misschien beter.
- Kies een lagere stand bij een meer-standen-speen. Afhankelijk van hoe de speen in de mond zit, kan het kind sneller of langzamer drinken.

Boertje na de voeding

- Stop niet tijdens de voeding om je baby te laten boeren. Het boertje komt meestal pas na de voeding.
- Drinkt je baby heel gulzig of hapt hij lucht, stop dan wel halverwege de voeding voor een boertje.
- Je baby boert makkelijker als je hem optilt en hem tegen je aan houdt (hoofdje boven je schouder).
- Meestal volstaan 1 of 2 boertjes. Leg daarna neer.
- Huilt je baby, probeer het dan opnieuw.
- Drinkt je baby rustig en geef je hem ruim de tijd om te boeren, maak je niet ongerust als hij toch niet boert.

Mijn baby huilt na de fles, wat nu ?

- Ga eerst na of je baby echt nog honger heeft. Drinkt hij gewoon te vlug, laat hem dan trager drinken door de speenopening te verkleinen of de dop wat harder aan te schroeven.
- Van flesvoeding krijgt een kind gemakkelijker te veel dan van borstvoeding. Het drinken uit de fles gaat soms snel. Hierdoor ontstaat de neiging om door te gaan met voeden.
- Wil hij nog zuigen, geef hem dan een fopspeen.
- Heeft je baby inderdaad nog honger, geef hem dan meer melk.
- Blijft hij onverzadigbaar, bespreek dit probleem dan met je arts of wijkverpleegkundige.
- Voeg niets aan bereide flesvoeding toe!

5. Reinigen van zuigflessen en spenen

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit met koud water. Er wordt geen heet water gebruikt, omdat eiwitten bij 40 °C stollen. Hoe langer je wacht, des te moeilijker zijn melkresten te verwijderen.
- Melkrestjes zijn een voedingsbodem voor bacteriën. Deze kunnen de baby besmetten. Het grondige reinigen is bedoeld om er voor te zorgen dat je baby geen darminfectie krijgt.
- Reiniging voor de fles opnieuw gebruikt wordt kan op de volgende manier: Was de fles en de speen met heet water en afwasmiddel. Vergeet de randen van de fles en de schroefdop niet. Gebruik een flessenborstel om alles goed schoon te krijgen. Gebruik deze borstel uitsluitend voor het schoonmaken van de zuigflessen en houd hem goed schoon. Spoel na met water (zonder afwasmiddel).
- Flessen en spenen kunnen prima gereinigd worden in een vaatwasser.
- Bewaar de fles op een schone droge, stofvrije plaats. De droge speen kan in een afgesloten bakje of boterhamzakje bewaard worden.

Is het nodig om flessen en spenen te steriliseren?

Het volstaat om babyvoedingsflessen en spenen na gebruik zorgvuldig te reinigen en te drogen. Uitkoken kan achterwege worden gelaten. Fles en speen hoeven niet steriel te zijn maar wel goed schoon.

Uitzondering: zolang de baby nog in het ziekenhuis opgenomen is, worden flessen en spenen wel dagelijks gesteriliseerd.

6. Antwoord op veelgestelde vragen

1. Mag ik flesvoeding verdunnen?

- Het is niet aan te raden om de flesvoeding te verdunnen. Als een kind de fles dan niet op krijgt, kunnen tekorten ontstaan.
- Als een kind flesvoeding krijgt, kan bij erg warm weer, naast de gebruikelijke hoeveelheid flesvoeding wat extra water worden gegeven op een lepeltje of uit de fles.
- Het is belangrijk dat het kind in elk geval voldoende flesvoeding blijft krijgen.

2. Mag mijn baby na de fles in het badje?

- Geef liever éérsst het badje en daarna de fles.
- Geef je toch eerst de fles, wacht dan even voordat je het badje geeft. Zo voorkom je dat je baby melk ‘teruggeeft’.

3. Heeft mijn baby extra vitamines nodig?

We adviseren om uw baby -ook bij flesvoeding- vanaf de achtste dag tot het vierde levensjaar 10 microgram vitamine D te geven.

Uw baby heeft geen extra vitamine K nodig.

Vitamine K is aan melkpoeder toegevoegd.

4. Overstappen op speciale voeding?

Naast gewone, volledige zuigelingenvoeding is ook speciale voeding verkrijgbaar voor hongerige en spugende baby's, maar ook voeding op sojabasis en lactosearme voeding.

Bij eventuele klachten is het niet verstandig om zomaar over te stappen op een andere voeding. Beter is het dit eerst te overleggen met het consultatiebureau, kinderarts of huisarts.

5. Op stap en op reis



Het niet verstandig om een klaargemaakte fles mee te nemen. Het is bijna niet mogelijk om flesvoeding buiten de koelkast goed gekoeld ($\pm 4^{\circ}\text{C}$) te houden.

Geschikte oplossing(en):

- Gekookt, heet water in een thermoskan en de juiste hoeveelheid poeder los meenemen. Zo kunt u de voeding ter plekke klaarmaken.
- Er zijn ook pakjes kant-en-klare voeding.

6. Bereiding van opvolgmelk en groeimelk

- Zie aandachtspunten zuigelingenmelk.
- Bij het maken van de fles voor direct gebruik, is het voldoende het water te verwarmen tot de temperatuur waarbij het poeder het beste oplost. Bij het klaarmaken van de voeding voor de hele dag, is het beter het water voor gebruik te koken. In voeding met ongekookt water kunnen bacteriën zich in de loop van de dag vermenigvuldigen. Bewaar bereide flesvoeding niet langer dan 24 uur in de koelkast bij een temperatuur van 4°C .
- Klaargemaakte opvolgmelk is buiten de koelkast maximaal 2 uur houdbaar.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.