

FLESVOEDING

Inleiding

In deze folder leest u informatie en adviezen over het geven van flesvoeding. We geven u onderstaande informatie zodat u een bewuste voedingskeuze kunt maken. Borstvoeding is de beste zuigelingenvoeding. Borstvoeding zorgt ervoor dat de baby alle voedingsstoffen binnenkrijgt die hij nodig heeft voor een gezonde groei en ontwikkeling. Kinderen die borstvoeding hebben gehad, hebben minder kans op overgewicht op latere leeftijd. Ook zijn kinderen die borstvoeding krijgen minder vaak ziek. Als u besluit geen borstvoeding te geven, is het moeilijk er later tóch mee te beginnen.

Borstvoeding werkt volgens vraag en aanbod. Als u een voeding aan de borst vervangt door voeding met de fles, loopt de melkproductie terug.

Naast borstvoeding van de eigen moeder kunnen ouders ook er voor kiezen om donormelk (melk van een andere moeder) te geven aan hun baby. Er kunnen echter verschillende redenen zijn waarom ouders kiezen voor flesvoeding. Wanneer een moeder geen borstvoeding kan of wil geven, wordt haar keuze gerespecteerd door alle medewerkers binnen het ziekenhuis. Deze informatie en adviezen kunnen ook gebruikt worden voor het geven van gekolfde moedermelk of donormelk via de fles.

Flesvoeding wordt ook wel kunstvoeding genoemd. Het is een goed alternatief als u geen borstvoeding (meer) kan of wil geven. Flesvoeding brengt wel kosten met zich mee. Standaard kunstvoeding kost tussen de €35,- en € 60,- per maand.

Belangrijke informatie

- Zorg ervoor dat u altijd kunstvoeding (poeder), een flesje en water bij de hand heeft. Ook als u niet thuis bent.
- Wanneer de flesvoeding niet goed wordt klaargemaakt, kan dit gevaarlijk zijn voor uw baby. U moet precies uitrekenen hoeveel uw baby nodig heeft en de goede verhouding tussen water en poeder gebruiken.
- Als u de gebruikte spulletjes, zoals de fles, niet goed schoonmaakt kan uw baby ziek worden.

De behoeften van uw baby

Iedere baby is anders. De ene baby heeft meer honger dan de andere baby en wil vaker drinken. Voor borstvoeding en voor flesvoeding geldt: als uw baby duidelijk laat merken dat hij honger heeft, is het tijd om te voeden. U voedt op verzoek van uw baby.

Niet iedere baby drinkt even vaak en even veel, maar er is wel een patroon te herkennen. De meeste pasgeboren baby's hebben om de twee of drie uur een voeding nodig, ook 's nachts. De maag van een pasgeboren baby is nog maar zo groot als een kers. Ze willen daarom vaak drinken.

Hoe vaak drinken baby's?

Baby's drinken de eerste weken ongeveer 8 tot 10 keer per 24 uur. Wanneer baby's ongeveer 6 maanden oud zijn, vragen zij gemiddeld 6 keer per dag om eten. Dit wordt minder als u meer vaste voeding gaat geven. Maakt u zich zorgen over het drinken van uw baby? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.

Hoe herkent u honger bij uw baby?

Uw baby huilt als hij veel honger heeft. Voordat hij gaat huilen heeft hij al een aantal signalen gegeven dat hij wil eten. Uw baby wordt dan bijvoorbeeld onrustig, sabbelt op de handjes of maakt smakkende geluidjes. De kunst is om deze signalen vroeg te herkennen en uw baby dan direct te geven waar hij om vraagt: voeding.

Om deze signalen op tijd te kunnen herkennen is het belangrijk om samen met uw baby in één ruimte te zijn (rooming-in). Soms duurt het even voordat u de hongersignalen herkent. Iedere baby is anders; een baby die huilt heeft niet altijd honger. Misschien wil hij slapen, wil hij bij u zijn of heeft hij een vieze luier. Geef niet bij elk huiltje direct een voeding, maar kijk goed naar de signalen die uw baby u geeft.

Clusteren

Zeker de eerste weken willen baby's soms een paar uur achter elkaar vaker en meer drinken. Dat heet 'clusteren'. Baby's clusteren het meest in de late middag en de vroege avonduren.

Clusteren komt vaak voor. Uw baby kan zo langer doorslapen, omdat hij een voorraad aan voeding heeft. Wanneer uw baby vraagt om een voeding, kunt hem deze het beste gewoon geven. Ook als dat betekent dat u van zijn normale voedingsritme afwijkt. U zult merken dat uw baby er rustiger van wordt. Clusteren kan ook betekenen dat uw baby graag meer contact wil met u.

Soort voeding

Wat er precies in kunstvoeding moet zitten is wettelijk vastgelegd. Bijna alle merken bevatten eiwit uit koemelk, dat bewerkt wordt. Daarnaast zitten er extra stofjes in, bijvoorbeeld vetzuren, vitamines en probiotica. Qua samenstelling lijken alle merken veel op elkaar. Het maakt dus niet uit welk merk kunstvoeding u gebruikt. In Nederland is alleen babyvoeding van goede kwaliteit te koop. Wanneer u vooraf weet dat u kunstvoeding gaat geven, kunt u deze alvast kopen. Alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding' nummer één voor baby's tussen nul en zes maanden.

Bij eventuele problemen is het niet verstandig om zomaar een andere voeding te kiezen. Het is beter om dit eerst te overleggen met het consultatiebureau.

Vitamine D & K

Aan flesvoeding is vitamine K toegevoegd. Geef uw baby vanaf dag 8 elke dag 10 microgram vitamine D extra, ongeacht de hoeveelheid vitamine D die al is toegevoegd aan de kunstvoeding.

Starten met de voeding

Kort na de geboorte krijgt uw baby de eerste voeding. De hoeveelheid voeding wordt berekend aan de hand van het geboortegewicht. Zie onderstaand schema. Niet alle baby's drinken de voeding helemaal op. Dit is niets om u ongerust over te maken. Na een paar dagen oefenen komt dit in de meeste gevallen vanzelf goed. Afhankelijk van hoe uw baby de voedingen drinkt, wordt de hoeveelheid voeding de daaropvolgende dagen opgehoogd.

Schema voor het berekenen van voeding

Dag 0 t/m dag 5

In de eerste dagen (kraamtijd) heeft een baby heel weinig voeding nodig. Hiervoor gelden de volgende richtlijnen:

- Dag 1: 10cc per voeding
- Dag 2: 20cc per voeding
- Dag 3: 30cc per voeding
- Dag 4: 40 cc per voeding
- Dag 5: 50 cc per voeding

Let op: op dag 1 mag hier 5cc per fles van afgeweken worden. Op de overige dagen geldt een maximale uitbreiding van 10 cc per voeding.

Dit bovenstaande schema is gebaseerd op 8x voeden per dag. Hier mag van afgeweken worden als uw baby andere behoeften heeft. Dan moet de hoeveelheid per voeding dus ook aangepast worden.

6 dagen - 6 maanden

Vanaf 6 á 7 dagen na de geboorte wordt geadviseerd om 150 ml voeding per kilogram lichaamsgewicht per dag te geven.

De totale hoeveelheid wordt verspreid over ongeveer 8 voedingen per dag. Dit kan ook iets minder vaak zijn of juist vaker. De genoemde aantallen zijn gemiddelden die per baby kunnen verschillen. Het is echter niet verstandig om uw baby meer voeding te geven dan de hoeveelheid die bij het gewicht en de leeftijd van uw baby past. De verpleegkundige van Centrum Jeugd en Gezin geeft u hierover uitleg bij het huisbezoek.

Zuigelingen die minder dan 2500 gram wegen krijgen 8 voedingen. Het kan voorkomen dat een baby door de kinderarts acht voedingen voorgeschreven krijgt om een andere reden dan het gewicht van de baby. Indien een baby acht voedingen nodig heeft, moet de baby elke drie uur gevoed worden.

Klaarmaken van de voeding

Maak de voeding nauwkeurig klaar en zorg ervoor dat alles goed schoon is. Wanneer u dit niet doet kunnen bacteriën zich vermenigvuldigen en krijgen kleine baby's sneller infecties.

Ook de juiste hoeveelheid (dosering) is belangrijk. Kijk hiervoor op de verpakking. Gebruik alleen het schepje dat bij de verpakking zit en geef uw baby nooit een schepje meer of minder.

Instructies voor het klaarmaken van de voeding

- Was uw handen;
- Zorg dat de plek waar u de voeding klaarmaakt schoon is;
- Zorg dat de fles schoon is;
- Lees op de verpakking van de kunstvoeding hoe u deze moet klaarmaken en verwarmen (zie ook hieronder);
- Gebruik voor het klaarmaken van de voeding water uit de kraan. Het water in Nederland hoeft u niet eerst te koken; Alleen in oude huizen met leidingen van lood is het gebruiken van kraanwater ongeschikt vanwege een te hoog loodgehalte. Het is dan beter om verpakt water te gebruiken.
- Voeg de poedervoeding toe aan het water. Gebruik hierbij altijd het schepje dat bij de verpakking zit en strijk het glad af.
- Schud de fles voorzichtig tot de voeding is opgelost.
- Probeer altijd op de binnenkant van uw pols of de klaargemaakte melk niet te warm of koud is. De voeding heeft de juiste temperatuur (30-35°C) als u de melk niet op uw pols voelt;
- Geef de fles meteen aan uw baby als de temperatuur goed is;
- Laat uw baby niet langer dan een half uur drinken;.
- Gooi de melk die over is weg.

Het is niet verstandig om een klaargemaakte fles mee te nemen als u op reis gaat. Het is namelijk niet mogelijk om flesvoeding buiten de koelkast goed te koelen.

Als u op reis gaat, kunt u beter een juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles meenemen. Eventueel kunt u warm

water meenemen in een thermosfles. Zo kunt u overal gemakkelijk een fles klaarmaken en geven.

Verwarmen van de voeding

U kunt de voeding op verschillende manieren verwarmen:

- Au bain marie (in een pannetje met warm water);
- In een flessenwarmer;
- In de magnetron.

De voeding mag niet warmer worden dan 30 tot 35°C (drinktemperatuur). Als u de voeding in een magnetron verwarmt kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen, maarde inhoud kan al heet zijn. Schud daarom altijd even met de fles om de warmte van de melk goed te verdelen.

Wij raden u af om moedermelk in de magnetron op te warmen.

Voeding geven

- Geef als ouders/verzorgers zo veel mogelijk zélf de voeding aan uw baby.
- Probeer te voeden in een rustige omgeving.
- Neem uw baby tijdens het voeden op schoot en laat hem niet in een babystoeltje of in bed drinken. Het lichamelijk contact met de baby is belangrijk en op schoot is de kans op verslikken kleiner. Het is het beste om uw baby rechtop te houden of op de zij te leggen op uw schoot.



- Wrijf de speen zacht over de bovenlip van uw baby, hij wordt hierdoor geprikkeld om zijn mond open te doen. Het is belangrijk om dit hapreflex uit te lokken voordat de speen in de mond gebracht wordt. Gebruik maken van de reflexen van de baby zorgt ervoor dat de baby ontspannen kan drinken in zijn eigen tempo. Wanneer uw baby de speen al in zijn mond krijgt voordat hij hier klaar voor is, zou hij zich kunnen verslikken.
- Bij het voeden moet de fles horizontaal worden gehouden. Kantel de fles net ver genoeg dat het puntje van de speen – inclusief het gaatje – gevuld is met melk. Als de fles leger raakt, moet u de fles meer kantelen. Het is geen probleem als er een luchtbel aan de onderkant van de speen zit, zolang er maar melk in het puntje van de speen zit. Dit werkt het best met een rechte fles.
- Van kunstvoeding krijgt een baby sneller te veel dan van borstvoeding. Borstvoeding vraagt namelijk meer van de mondmotoriek en laat uw baby actiever drinken. Het is belangrijk om te stoppen met voeden als uw baby aangeeft dat hij niet meer wil drinken. De baby zal dan met zijn tong de speen uit zijn mondje duwen of wegdraaien van de fles. Het kan ook zijn dat uw baby stress heeft. Dit ziet u aan de onderstaande symptomen.
- Wanneer u tijdens het voeden stresssymptomen bij uw baby ziet (gespreide vingers en tenen, melk die uit de mond loopt, wegdraaien van het hoofd, gefronste wenkbrauwen, bijgeluiden bij het slikken of het wegduwen van de fles) dan heeft uw baby een pauze nodig.

U kunt dan de speen van de fles in de mond van uw baby laten, maar de fles zo kantelen dat het puntje van de speen richting het gehemelte van uw baby wijst ('afbuigen'). Door de speen in de mond te laten weet uw baby dat de fles er nog is en start hij weer met zuigen wanneer hij daar klaar voor is. Wanneer uw baby vervolgens weer gaat zuigen, kunt u de fles weer horizontaal kantelen, zodat uw baby weer melk krijgt. Het is frustrerend voor een baby wanneer u de speen uit zijn mond haalt om hem te laten pauzeren, omdat hij niet weet of de fles weg is of dat deze weer terug komt. Wanneer uw baby signalen vertoont dat hij klaar is met drinken (wegdraaien van hoofd, wegduwen van fles

etc.), dan is dit het moment is om te stoppen met voeden, of de fles nu leeg is of niet. Te veel voeding kan leiden tot kramp, spugen en natuurlijk overgewicht.

- Het wisselen van kant tijdens de voedingen helpt om beide ogen en kanten van het lichaam van uw baby te ontwikkelen en stimuleren. Dit helpt ook tegen het ontwikkelen van een voorkeurshouding.
- Neem voor het geven van de voeding rustig de tijd. Een voeding duurt gemiddeld tussen de 15 en 30 minuten.
 - Na de voeding volgt meestal een boertje.
 - Leg daarom, als uw baby klaar is met drinken, een spuugdoekje over uw schouder en til de baby net iets boven de schouder uit.
 - Wrijf zachtjes over de rug en wacht rustig af tot het boertje komt.
 - Wanneer een baby is ingebakerd, kunt u de stresssignalen mogelijk niet goed herkennen. Daarnaast is het belangrijk dat de baby zijn handen vrij heeft om zich aan de borst te kunnen bewegen en de borst eventueel vast te pakken.
 - Voeden is een belangrijk moment voor het hebben van contact (sociale interactie) met uw baby. Oogcontact met uw baby, praten en genieten van de voeding zijn belangrijke interactiemomenten met uw baby. Door oogcontact te blijven houden kunt u ook goed inspelen op het gedrag van uw baby (responsief voeden).

Schoonmaken van de fles

- Spoel direct 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°C. Of maak in heet sop de fles en speen goed schoon met een flessenborstel.
- Zet de fles en speen ondersteboven op een droge, schone doek te drogen.

Flessen

Er zijn verschillende soorten plastic en glazen zuigflessen te koop. Het maakt niet zoveel uit welke fles u gebruikt. Als de getallen er maar duidelijk op staan, zodat u kunt zien hoeveel melk u erin moet doen. Er zijn flessen die problemen door het

inslikken van lucht beperken.

Plastic flessen hebben als voordeel dat ze minder zwaar zijn en niet kapot kunnen vallen. Het nadeel van plastic flessen is dat ze na een tijdje minder mooi kunnen worden. Glazen flessen zijn steviger en blijven mooier.

Wij raden u aan om een fles te gebruiken waar geen Bisfenol A (BPA) in zit. BPA is een chemische stof die in veel plastic producten zit. Sinds kort wordt aangenomen dat deze chemische stof bij langdurig gebruik schadelijk is voor de gezondheid. Op de verpakking van het product staat vaak vermeld of een product BPA-vrij is.

Spenen

Er is ook veel keus in spenen:

- Twee bekende modellen zijn het kersmodel (rechte speen met ronde top) en het dental model (deze speen wijst schuin omhoog en heeft een platte top). Welk model speen het beste is voor uw baby, is een kwestie van uitproberen. Iedere baby heeft namelijk zijn eigen voorkeur. Het is belangrijk dat een baby wordt gevoed met een speen die bij hem past. Alle baby's zijn verschillend, dus er is niet één soort speen het beste.
- Zeker als uw baby al tandjes heeft, is het nodig een siliconenspeen regelmatig te controleren op zwakke plekken. Als de speen veel wordt gebruikt, moet de speen iedere zes weken worden vervangen.
- Het is belangrijk om de melkstroom af te stemmen op de leeftijd van de baby. Hoe jonger de baby, hoe langzamer deze moet zijn. Ook voor oudere baby's kan een speen met langzame flow goed zijn wanneer zij moeite hebben met de melkstroom. Bij een gulzige drinker is een speen met één klein gaatje misschien beter. Als uw baby wat langzamer drinkt, is een speen met twee gaten of één groter gat misschien een betere keus.
- Er zijn ook meerstandenspenen te koop. Afhankelijk van hoe de speen in de mond zit, kan uw baby sneller of langzamer drinken.

Als de voeding snel op is en uw baby nog wat wil sabbelen, kan een fopspeen worden gegeven. Niet alle baby's drinken goed uit dezelfde fles of speen. Wij adviseren u om niet te veel flessen en spenen te kopen, voordat u weet uit welke fles uw baby het beste drinkt.

Krijgt uw baby genoeg?

U weet zeker dat uw baby voldoende drinkt als hij levendig is, ongeveer 6 natte plasluiers per dag heeft en goed groeit volgens het consultatiebureau. Als hij een paar dagen geen 6 luiers vol plast, hoeft er niet direct iets aan de hand te zijn. Kijk goed naar het gedrag van uw baby: is hij alert en levendig? Dan is er waarschijnlijk niks aan de hand. Als u zich zorgen maakt of uw baby wel genoeg drinkt, plast of poept, kunt u contact opnemen met het consultatiebureau.

Genoeg is genoeg

Uw baby geeft zelf aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Signalen dat uw baby genoeg heeft gehad: hij draait zijn hoofdje weg, laat melk uit de mondhoeken lopen, maakt onrustige bewegingen met de handjes of hapt niet meer gretig toe als u de fles opnieuw aanbiedt. U kunt dan beter stoppen, het flesje hoeft niet leeggedronken te worden.

Vaste voeding

Als uw baby ouder wordt, krijgt hij steeds minder melkvoedingen. Er komt vaste voeding naast. Vanaf 6 maanden heeft uw baby vaste voeding nodig naast flesvoeding.

Stuwing

Als u kunstvoeding geeft betekent dat niet dat de borstvoeding niet op gang komt. Uw borsten zullen na de bevalling melk gaan maken. Rond de derde en vierde dag na de bevalling kunt u last krijgen van stuwing. Bij stuwing zijn de borsten vaak gespannen en vol. De huid van de borsten staat soms strak en kan doorschijnend lijken. De borsten kunnen wam en pijnlijk aanvoelen. Stuwing wordt veroorzaakt door vaatverwijding, weefselvocht en het op gang komen van de melkproductie. Stuwing komt het meest voor tussen dag drie en vijf, maar kan ook later voorkomen. Het is verstandig om een stevige bh te dragen, de borsten te koelen met koude kompressen en de

borsten 'met rust te laten'. U kunt paracetamol (maximaal vier keer per dag 1000mg) innemen om de pijn te verlichten.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, 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 kraamverzorgende, uw verloskundige, de huisarts of het consultatiebureau.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met het Maasstad ziekenhuis en het Erasmus MC.