

PATIËNTEN INFORMATIE

Flesvoeding



Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby.
U heeft gekozen voor flesvoeding.

In deze folder vindt u informatie over het bereiden en het geven van flesvoeding.

Soorten zuigelingenvoeding

Er zijn verschillende fabrikanten die kunstmatige zuigelingenvoeding op de markt brengen.

De samenstelling van de diverse merken loopt niet zoveel uit een. Er zijn ook verschillende type voedingen. Bijvoorbeeld voor hongerige baby's of voor baby's met krampjes. Meestal is zo'n apart soort niet nodig. Heeft u toch het idee dat uw baby andere voeding nodig heeft en wilt u overstappen? Overleg dan eerst met de kinderarts of het consultatiebureau.

Zodra uw baby zes maanden is, gaat u over op het geven van opvolgmelk en wordt er dagelijks vaste voeding bij gegeven. Opvolgmelk geeft u tot minimaal 12 maanden.

Welke flesvoeding krijgt uw baby in het Maasstad Ziekenhuis?

In het Maasstad Ziekenhuis bieden wij één soort standaard zuigelingenvoeding aan. Op deze kant en klare flesjes past een weggooispeen.

Op de afdeling neonatologie wordt vaak gebruik gemaakt van een door u zelf meegebrachte fles en speen, zodat uw baby goed gewend is om uit deze fles te drinken voordat hij/zij met ontslag gaat. Vraag advies aan de kinderverpleegkundige welke fles en speen voor uw baby het meest geschikt is.

Het thuis klaarmaken van de flesvoeding

Het klaarmaken van de fles moet precies en hygiënisch gebeuren. Baby's zijn namelijk erg vatbaar voor infecties en in klaargemaakte flesvoeding kunnen bacteriën zich snel vermenigvuldigen.

Maak de voeding het liefst per fles klaar, zodat u de klaargemaakte voeding niet hoeft te bewaren.

- Was uw handen.
- Zorg dat de plek waar u de fles klaarmaakt schoon is.
- Pak een schone speen en een schone fles met een duidelijke maatverdeling.
- Lees op de verpakking van de fabrikant hoe u de flesvoeding moet klaarmaken en op welke temperatuur de voeding zonder klontjes oplost.
- Gebruik voor het klaarmaken van de voeding koud water uit de kraan of mineraalwater zonder koolzuur. Laat de kraan eerst even lopen voor u het water gebruikt. Het kraanwater in Nederland is zo veilig dat u het niet eerst hoeft te koken. **Gebruik geen warm water uit de kraan!**
- Gebruikt u mineraalwater om flesvoeding mee klaar te maken, kies dan voor een soort waarop vermeld staat dat het geschikt is voor de bereiding van zuigelingenvoeding.
- Maak het water handwarm (ongeveer 37°C) in de magnetron, flessenwarmer of Au bain-marie (in een pannetje met warm water).
- Gebruik altijd het maatschepje dat bij het pak of blik hoort.
- Haal het maatschepje losjes door het melkpoeder en strijk het teveel aan melkpoeder eraf en doe de melkpoeder daarna in de fles met handwarm water.
- Sprengel wat druppels van de klaargemaakte melk op de binnenkant van uw pols om te voelen of de melk goed van temperatuur is (37°C).
- Drink niet zelf uit de fles om de temperatuur van de voeding te controleren, op deze manier kunt u bacteriën uit uw mond overbrengen op uw baby.
- Geef de fles meteen aan uw baby als de temperatuur goed is.
- Gooi na het voeden het eventuele restje melk weg.

Welk water kunt u het beste gebruiken?

- Gebruik gewoon koud kraanwater of mineraalwater zonder koolzuur dat geschikt is voor de bereiding van zuigelingenvoeding.
- Gebruik geen kraanwater als er in uw woning nog loden waterleidingen aanwezig zijn. Gebruik dan altijd mineraalwater, zonder koolzuur, uit een fles of pak.
- Als u een fles klaarmaakt voor direct gebruik, dan hoeft u het koude water alleen maar te verwarmen tot de temperatuur waarop het poeder oplost.
- Gebruikt u mineraalwater uit een pak of fles, dat al langer dan 24 uur geopend is, kook dan dit water tenminste één minuut voordat u van dit water flesvoeding bereid. Als een pak of fles water een tijdje open staat kunnen er namelijk bacteriën in groeien. Gebruik voor het water koken bij voorkeur een elektrische waterkoker of de magnetron.

Meerdere flesvoedingen tegelijk klaarmaken

Maak de voeding liefst per fles klaar. Dit is gemakkelijk en hygiënisch. Zet de fles meteen na de bereiding achter in de in de koelkast bij een temperatuur van maximaal 4°C. Controleer of de koelkast op deze temperatuur is ingesteld.

Het kan soms praktisch zijn om voor de nacht 1 á 2 voedingen van te voren klaar te maken.

Gebruik hiervoor dan altijd gekookt water. Het gekookte water laat u afkoelen, totdat het water handwarm (37°C) is, voordat u de melkpoeder toevoegt.

Bewaar klaargemaakte flesvoeding nooit langer dan acht uur achter in de koelkast.

De klaargemaakte flesvoeding kan in de magnetron, flessenwarmer of Au bain-marie worden verwarmd tot een temperatuur van circa 37°C.

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 60 ml circa 18 seconden op 600 Watt
- 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 een afwijkend vermogen van de magnetron altijd de tijd aanpassen.

Let op: als u de fles in de magnetron verwarmt, kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen terwijl de inhoud al heet is. Een fles uit de magnetron moet daarom even zachtjes worden geschud om de warmte goed te verdelen. Controleer altijd de temperatuur van de flesvoeding, voordat u deze aan u baby geeft. Om de temperatuur te controleren, druppelt u, na het goed schudden van de fles, wat melk op de binnenkant van uw pols. Als de melk even warm aanvoelt als uw huid (circa 37°C) kunt u de melk aan uw baby geven.

Hoeveel mag uw baby drinken?

De hoeveelheid voeding die uw baby nodig heeft, is afhankelijk van de leeftijd en het gewicht van uw baby.

Wij raden u aan de adviezen van de verloskundige of het consultatiebureau op te volgen. Zij schrijven de juiste hoeveelheid voeding voor, die uw baby, afhankelijk van zijn/haar gewicht nodig heeft. De meeste pasgeboren baby's vragen zelf om de twee a vier uur om voeding, dit ritme kan nogal eens gaan variëren. In de eerste maand zullen dit ongeveer zes tot acht voedingen per dag zijn. Soms kan een schema prettig en duidelijk zijn, maar als leidraad kunt u het beste de behoefte van uw baby volgen. Het is normaal dat uw baby per voeding soms wat meer of juist wat minder wil drinken. Let op de behoefte van uw baby, opdringen van voeding is niet verstandig. De totale hoeveelheid voeding per dag is belangrijker dan het aantal voedingen. Als u een slaperige baby heeft, die zich niet regelmatig meldt, houd dan goed in de gaten dat uw baby dan het afgesproken aantal voedingen per 24 uur krijgt. Maak uw baby wakker voor de voeding.

Het geven van de fles

- Geef vooral de eerste weken na de geboorte de voedingen zelf. De voedingsmomenten zijn contactmomenten tussen ouder en kind en belangrijk voor het hechtingsproces.
- Ga zitten en neem een ontspannen houding aan.
- Zorg dat uw arm steun heeft, gebruik zo nodig een kussen.
- Neem de tijd om uw baby rustig en ongestoord te voeden. Een voeding duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.
- Neem uw baby tijdens het voeden op schoot. Lichamelijk contact en persoonlijke aandacht met uw baby zijn namelijk erg belangrijk.
- Zorg voor oogcontact, dit is goed voor de emotionele ontwikkeling van uw baby.
- Voed afwisselend zowel links als rechts op uw arm. Dit is goed voor de motorische ontwikkeling van uw baby.
- Laat uw baby niet zelf en zonder toezicht in een babystoeltje of in bed drinken. Uw baby zou zich dan kunnen verslikken.

Hoe kunt u voorkomen dat uw baby lucht hapt?

- Draai de schroefdop van de speen niet te hard aan.
- Zorg ervoor dat de speen gevuld is met melk als deze in de mond komt. Zorg er verder voor dat de speen tijdens het voeden gevuld blijft met melk.
- Zorg ervoor dat uw baby de speen niet plat zuigt. Als dit gebeurt kunt u de schroefdop van de speen iets losser draaien.

Honger? Moet u iets toevoegen aan de flesvoeding?

Ga eerst na of uw baby echt honger heeft. Mogelijk drinkt hij/zij gewoon te vlug, waardoor hij/zij nog zuigbehoefte heeft. Laat hem/haar dan langzamer drinken door een speen met een kleinere opening te gebruiken of de schroefdop van de speen wat harder aan te draaien. Wil hij/zij nog zuigen, geef hem/haar dan een fopspeen. Willen zuigen betekent niet altijd dat uw baby nog honger heeft.

Heeft uw baby inderdaad nog honger, geef hem/haar dan iets meer melk. Blijft hij/zij onverzadigbaar, bespreek dit probleem dan met uw arts of de verpleegkundige van het consultatiebureau. Belangrijk is dat de groei en ontwikkeling van uw baby goed worden gevolgd. Daarna kan er pas een beslissing over de voeding worden genomen.

Verander **nooit** op eigen initiatief van het soort voeding.

- De normale verhouding is: 1 afgestreken maatschepje (dat bij het pak of blik hoort) melkpoeder op 30 ml water. Lees hiervoor altijd de aanwijzingen op het pak of blik.
- Voeg geen extra maatschepjes melkpoeder toe tegen de honger. Geef in dit geval uw baby iets meer melk van de juiste samenstelling. Door het toevoegen van extra maatschepjes melkpoeder wordt de voeding meer geconcentreerd. Dit kan de nieren van uw baby te veel belasten.
- Voegt u minder afgestreken maatschepjes toe, dan krijgt uw baby te weinig voedingsstoffen.

Een boertje laten?

U hoeft tijdens de voeding niet te stoppen om uw baby een boertje te laten doen. Het boertje komt pas erna. Drinkt uw baby heel gulzig of hapt hij/zij lucht, stop dan wel tijdens de voeding voor een boertje tussendoor. Uw baby boert gemakkelijker als u hem/haar optilt en hem/haar tegen u aanhoudt met zijn/haar hoofdje boven uw schouder. Het is niet erg als uw baby niet boert, zolang hij/zij rustig drinkt en u hem/haar ruim de tijd gegeven heeft om te boeren.

In bad voor het geven van de fles

Wij raden u aan eerst uw baby in bad te doen, voordat u de fles gaat geven. Geeft u toch eerst de fles, wacht dan daarna even voordat u uw baby in bad stopt. Zo voorkomt u dat uw baby gaat spugen.

Het thuis schoonmaken van de fles en speen

Als u de fles en de speen schoonmaakt zoals hieronder beschreven staat, hoeft u ze niet uit te koken.

Met de hand de fles schoonmaken;

- Spoel de fles en de speen direct na het drinken van de voeding om met koud water.
- Maak de fles en de speen in heet sop goed schoon met een flessenborstel. Houd ook de flessenborstel goed schoon.
- Spoel goed na met schoon water.
- Zet de fles en de speen ondersteboven op een schone doek te drogen.

In de vaatwasmachine de fles schoonmaken;

- Spoel de fles en de speen direct na het drinken om met koud water.
- Zet de fles en de speen in de vaatwasmachine.
- Laat de afwasmachine draaien op minimaal 55°C.
- Zet de fles en de speen onderste boven op een schone doek te drogen.

Zolang uw baby in het ziekenhuis opgenomen is, worden flessen en spenen wel dagelijks uitgekookt.

Wilt u thuis toch liever de fles en speen uitkoken dan kunt u dit op de volgende manieren doen.

Uitkoken in de magnetron;

U plaatst een niet-metalen schaal, met daarin de fles(sen) en speen, gevuld met water in de magnetron. Het water moet met fles en speen minstens drie minuten koken.

Uitkoken in een pan met water;

U kunt de flessen en de speen ook uitkoken in een pan water. Gebruikt u een glazen fles legt u dan een doek op de bodem van de pan ter bescherming van de fles. Het water moet met fles en speen minstens drie minuten koken.

Op welke manier u de fles en speen ook schoonmaakt, het belangrijkste is dat er daarna geen melkresten meer zichtbaar zijn.

Nieuwe flessen en spenen dienen voor het eerste gebruik minimaal drie minuten uitgekookt te worden.

Controleer de speen verder regelmatig op slijtage en vervang deze iedere zes weken.

Hoe neemt u flesvoeding mee?

Als u de mogelijkheid heeft om ter plaatse de voeding op te warmen, neem dan een pak of fles mineraalwater en melkpoeder afzonderlijk mee. U kunt op deze manier de fles klaarmaken en opwarmen vlak voor u deze aan uw baby geeft.

Ontbreekt deze mogelijkheid, dan kunt u de melkpoeder en een schone thermoskan met gekookt warm water apart meenemen. U giet vlak voordat u de voeding geeft het warme water in een fles en u voegt de afgemeten hoeveelheid melkpoeder er aan toe. Neem **nooit** warme van tevoren klaargemaakte flesvoeding mee!

Natuurlijk kunt u ook ongeopende kant-en-klare melkvoeding meenemen. Bewaar dit na opening koel.

Als u naar het buitenland gaat, neem dan de flesvoeding mee, waaraan uw baby gewend is.

Gebruik in het buitenland nooit kraanwater, maar altijd mineraalwater uit een pak of fles.

Het consultatiebureau

Als u het vermoeden heeft dat uw baby niet goed reageert op de flesvoeding die hij/zij krijgt, verander dan niet van de soort voeding zonder overleg met de arts of verpleegkundige van het consultatiebureau.

Wilt u meer weten over het geven van flesvoeding?

U kunt meer informatie vinden op:

- www.voedingscentrum.nl
- de internetsite van het merk kunstvoeding dat u gebruikt
- de internetsite van het merk speen dat u gebruikt



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندي إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl