

PATIËNTEN INFORMATIE

Flesvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In deze folder leest u informatie en adviezen over flesvoeding. Omdat wij verbonden zijn met het 'Baby Friendly Hospital Initiative' van WHO en Unicef vinden wij het belangrijk u onderstaande informatie te geven zodat u een goed geïnformeerde en bewuste keuze kunt maken over de voeding van uw baby.

Borstvoeding is qua samenstelling uniek en precies afgesteld op wat uw baby nodig heeft. Het bevat naast voedingsstoffen die nodig zijn voor gezonde groei en ontwikkeling ook actieve afweerstoffen die de baby beschermen. Het is gunstiger voor de gezondheid van kinderen én moeders dan flesvoeding. Kinderen die borstvoeding hebben gehad, hebben onder andere minder kans op overgewicht op latere leeftijd en diabetes. Ook zijn ze minder vaak ziek. Moeders hebben onder andere minder kans op diabetes, hoge bloeddruk en bepaalde varianten van kanker.

Naast borstvoeding van de eigen moeder kunnen ouders er ook 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 vanzelfsprekend gerespecteerd door alle medewerkers binnen het ziekenhuis.

Ook voor het geven van gekolfde moedermelk of donormelk via de fles kunnen de tips uit deze folder gebruikt worden.

Flesvoeding is een goed alternatief als u geen borstvoeding (meer) kunt of wilt geven. We noemen het ook wel kunstvoeding. We willen u er op attenderen dat flesvoeding meer kosten met zich mee brengt. Ook is het belangrijk dat er altijd poeder, een flesje en schoon water bij de hand moet zijn.

Kijken naar de behoeften van uw baby

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

Niet iedere baby drinkt even vaak en even veel. Maar er is wel een gemiddeld patroon. De meeste pasgeboren baby's hebben om de twee of drie uur een voeding nodig, ook 's nachts. Hun maag is nog maar zo groot als een kers. Ze willen dus vaak drinken. De eerste weken drinken baby's ongeveer 8-10 keer per 24 uur.

Rond 6 maanden willen de meeste baby's ongeveer 6 keer per dag een voeding. Dit loopt verder terug als u meer vaste voeding gaat geven. Maakt u zich zorgen over het drinken van uw baby? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.

Hongersignalen

Als uw baby erge honger heeft huilt hij. Maar voordat hij gaat huilen van de honger heeft hij al signalen afgegeven dat hij gevoed wil worden. Hij wordt dan bijvoorbeeld onrustig, sabbelt op zijn handjes of maakt smakkende geluidjes. De kunst is om die signalen vroeg te herkennen en uw baby dan meteen te geven waar hij om vraagt: een voeding.

Om uw baby te leren kennen en deze signalen te herkennen is het fijn als u in de eerste periode veel rust en tijd heeft om samen met uw baby te zijn. Probeer zaken die kunnen wachten zoals bezoek en mobiele telefoon op een tweede plek te zetten. Ook is het goed om samen met uw baby in één ruimte te verblijven (rooming in).

Soms duurt het even voor dat u de hongersignalen herkent die uw baby geeft. Iedere baby is anders. Een baby die huilt heeft niet altijd honger. Misschien wil hij gewoon slapen, wil hij bij u zijn of heeft hij een vieze

luier. Geef niet bij elk huiltje meteen een voeding, maar kijk goed naar de signalen die uw baby geeft.

Clusteren

Zeker de eerste weken willen baby's soms een paar uur lang vaker en meer drinken, dat heet 'clusteren'. Meestal doen ze dat in de late middag en vroege avonden. Clusteren komt vaak voor. Uw baby kan zo langer doorslapen, omdat hij dan een voorraadje voeding heeft. Wat ook kan zijn, is dat uw baby behoefte heeft aan contact met u. Het beste is om aan zijn behoeften tegemoet te komen en hem een voeding te geven wanneer hij daarom vraagt. Ook als dat betekent dat u van zijn gewoonlijke voedingsritme afwijkt. U merkt dat hij er rustiger van wordt.

Soort voeding

Wat er precies in kunstvoeding moet zitten staat in de wet. 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 in de handel. Wanneer u vooraf weet dat u kunstvoeding gaat geven, kunt u alvast de voeding van uw keuze in huis halen. 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 volgens 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 nodig. Hiervoor geldt de volgende richtlijn:

- 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

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

Bovenstaande schema is gebaseerd op een frequentie van acht keer 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 acht keer per dag, maar dit kan ook iets minder vaak of juist vaker zijn. Dit zijn gemiddelden die per baby verschillen.

De verpleegkundige van Centrum Jeugd en Gezin geeft hierover uitleg bij het huisbezoek. Het is niet verstandig uw baby meer voeding te geven dan de hoeveelheid die bij het gewicht en de leeftijd van uw baby past. De hoeveelheid voeding per 24 uur wordt gedeeld door het aantal voedingen, dat de baby nodig heeft.

Zuigelingen die minder dan 2500 gram wegen krijgen acht 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

Het klaarmaken van de voeding moet precies en hygiënisch gebeuren. Kleine baby's kunnen namelijk snel infecties krijgen. In klaargemaakte kunstvoeding kunnen bacteriën zich goed vermenigvuldigen. Ook de juiste dosering is van belang. Kijk hiervoor op de verpakking. Gebruik alleen het schepje dat bij de verpakking zit en geef uw baby geen schepje meer of minder.

Instructies 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 het moet klaarmaken en verwarmen (zie ook hieronder).
- Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. Het water is in Nederland zo veilig dat u het water niet eerst hoeft te koken; Alleen in oude huizen met loden leidingen is kraanwater ongeschikt vanwege een te hoog loodgehalte, dan is het 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 weg die over is.

Verwarmen van de voeding

U kunt de voeding op verschillende manieren verwarmen:

- au bain marie (dat is 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. Maar de inhoud kan al heet zijn. Daarom moet u de fles altijd even schudden 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 lichamenlijk 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, zal ze de fles meer moeten kantelen. Het is geen probleem als er een lucht bubbel zit aan de onderkant van de speen, zolang er maar melk in het puntje van de speen zit. Dit werkt het best met een rechte fles.

- Van kunstvoeding krijgt een baby gemakkelijker te veel dan van borstvoeding. Het drinken uit de fles gaat sneller. Het is belangrijk om te stoppen 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 u een stresssymptoom ziet zoals hieronder beschreven.

Wanneer u tijdens de voeding stresssymptomen bij de 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 de baby een pauze nodig. U kunt dan de speen van de fles in de mond van de baby laten, maar de fles zo kantelen dat het puntje van de speen richting het gehemelte van de baby wijst ('afbuigen'). Door de speen in de mond te laten weet de baby dat de fles er nog is en start de baby weer met zuigen wanneer hij daar klaar voor is. Wanneer de baby vervolgens weer gaat zuigen, kunt u de fles weer horizontaal kantelen zodat de baby weer melk krijgt. Het is frustrerend voor de 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 de 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.

- Overvoeding 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. Uw kindje kijkt namelijk altijd graag naar u.
- 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 spugdoekje 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.
- Voeden is een belangrijk moment voor het hebben van 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 modellen plastic en glazen zuigflessen te koop. Het maakt niet zoveel uit welke fles wordt gebruikt. Als er maar duidelijk getallen op staan, zodat u kunt zien hoeveel melk u erin moet doen. Er zijn flessen die speciaal ontwikkeld zijn om problemen die veroorzaakt worden door het inslikken van lucht te beperken. Plastic flessen hebben als voordeel dat ze minder zwaar zijn en niet stuk 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 die BPA vrij is. Sinds enige tijd 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. Bij intensief gebruik 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 altijd 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 gaan na de bevalling melk 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 Erasmus MC en Franciscus Gasthuis & Vlietland.



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 الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

