

Flesvoeding

voor je kind
van 0 tot 1 jaar



In het eerste jaar is borstvoeding de beste voeding voor je kind. Flesvoeding is een goed alternatief als je geen borstvoeding (meer) kunt of wilt geven. We noemen het ook wel kunstvoeding.

Kijken naar behoeften van je kind

Ieder kind heeft zijn eigen behoeften en zijn eigen ritme. Het ene kind wil vaker drinken en heeft meer honger dan het andere. Zowel voor borstvoeding als voor flesvoeding geldt: als je kind duidelijk laat merken dat hij honger heeft, dan wordt het tijd om te voeden. Je voedt dus op verzoek van je kind.

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 10 keer per 24 uur. Rond 6 maanden willen de meeste baby's ongeveer 6 keer per dag een fles. Dit loopt verder terug als je meer vaste voeding gaat geven. Maak je je zorgen over het drinken van je kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.

Hongersignalen

Als je 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 de signalen vroeg te herkennen en je baby dan meteen te geven waar hij om vraagt: een voeding.

Soms duurt het even voor je de hongersignalen herkent die jouw kind geeft. Ieder kind is anders. Een kind dat huilt heeft niet altijd honger. Misschien wil hij gewoon slapen, wil hij bij jou zijn of heeft hij een vieze luier. Geef niet bij elk huiltje meteen een fles, maar kijk goed naar de signalen die je kind geeft.

Hoeveel melk doe je in de fles?

Op de verpakking van de flesvoeding staat hoeveel afgestreken maatschepjes poeder en water je moet gebruiken. De hoeveelheid heeft te maken met het gewicht van je kind. Na de geboorte bouw je eerst de voeding langzaam op. De kraamverzorgende begeleidt je daarbij. Na het opbouwen van de voeding heeft je kind per kilo van zijn gewicht ongeveer 150 ml vocht nodig. Dus voor een kind van 5 kilo is dat ongeveer $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$ vocht. Dat zijn bijvoorbeeld 10 flesjes van 75 ml of 9 flesjes van 80 - 85 ml. Later krijgt hij ook ander voedsel. Dan is minder flesvoeding nodig.

Wanneer ga je minder flesvoeding geven?

Als je kind ouder wordt, krijgt hij steeds minder melkvoedingen. Er komt vaste voeding naast. Kleine oefenhapjes kun je geven vanaf 4 maanden. Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig naast flesvoeding. Meer hierover staat in de folder 'De eerste hapjes'. Die kun je gratis downloaden op www.voedingscentrum.nl/webshop



Het juiste schepje

Heb je verschillende merken of soorten flesvoeding in huis? Let er dan goed op dat je het juiste maatschepje gebruikt bij de juiste voeding. Er zit soms verschil in grootte van de maatschepjes. Daardoor kan je een verkeerde verhouding water en flesvoeding krijgen, en dat kan schadelijk zijn voor je baby.

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. Je baby kan zo langer doorslapen, omdat hij een voorraadjie voeding heeft. Wat ook kan zijn, is dat je baby behoefte heeft aan contact met jou. Het beste is om aan zijn behoeften tegemoet te komen en hem een fles te geven wanneer hij daarom vraagt. Ook als dat betekent dat je van zijn gewoonlijke voedingsritme afwijkt. Je zal merken dat hij er rustiger van wordt.

Krijgt je kind genoeg?

Je weet zeker dat je kind 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 volplast, hoeft er niet direct iets aan de hand te zijn. Kijk goed naar het gedrag van je kind: is hij alert en levendig? Dan is er waarschijnlijk niks aan de hand. Als je je zorgen maakt of je kind wel genoeg drinkt, plast of poept, kun je contact opnemen met het consultatiebureau.

Genoeg is genoeg

Je baby geeft zelf aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Signalen dat je 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 je de fles opnieuw aanbiedt. Je kunt dan beter stoppen, het flesje hoeft niet leeg.

Wat zit er in flesvoeding?

Wat er precies in flesvoeding moet zitten staat in de wet. Bijna alle merken bevatten eiwit uit koemelk, dat bewerkt wordt. Daarnaast zitten er extra stoffen in, bijvoorbeeld vetzuren, vitamines en probiotica. Qua samenstelling lijken alle merken erg veel op elkaar. Het maakt dus niet uit welk merk flesvoeding je gebruikt. Er zijn ook verschillende type voedingen, bijvoorbeeld voor hongerige baby's of voor baby's met krampjes. Het kan misschien helpen, maar meestal is zo'n apart soort niet echt nodig. Denk je toch aan overstappen? Overleg dan eerst met het consultatiebureau.

Hoe geef je de fles?

- Hou je kind een beetje rechtop en houd de fles horizontaal. Zo kan de melk rustiger naar zijn maagje gaan.
- Zorg dat de lippen naar buiten krullen om het brede deel van de speen. Dus niet alleen om het "tuutje".
- Zorg dat de speen gevuld blijft met melk, anders krijgt je kind te veel lucht binnen.
- Stop met de fles geven als je kind niet meer wil. Een kind voelt van nature goed wanneer hij genoeg heeft gehad. Van te veel flesvoeding kan je kind te zwaar worden.
- Een voeding duurt 20-30 minuten. Geef het flesje in ieder geval niet langer dan een half uur en gooi restjes weg. Duurt een voeding korter dan 20 minuten, neem dan af en toe een pauze.
- Geeft je kind als het een boertje laat ook een beetje voeding terug? Als hij vrolijk is, is er niets aan de hand. Spugen kan ook het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken. Wat kan helpen is een korte pauze nemen tussendoor en hem een boertje laten doen.
- Geef een speen met één klein gaatje als je kind snel drinkt. Zo verslikt hij zich niet. Voor een langzame drinker is een speen met twee gaatjes beter. Je kunt ook een ander type of merk speen proberen.

Juiste houding:



Belangrijk: geef je kind veel aandacht als je de fles geeft, neem hem bij je op schoot, raak hem zachtjes aan, maak oogcontact en praat tegen hem. Zo voelt je baby zich veilig bij jou. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven, alleen jij en bijvoorbeeld je partner is genoeg. Je kind leert jullie dan goed kennen.

Hoe maak je de fles klaar?

Maak de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaar. Jonge baby's zijn erg kwetsbaar voor bacteriën en kunnen gemakkelijk ziek worden.

Stap voor stap:

1. Was je handen.
2. Zorg dat de fles goed schoon is.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en poeder.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Je hoeft het water niet eerst te koken.

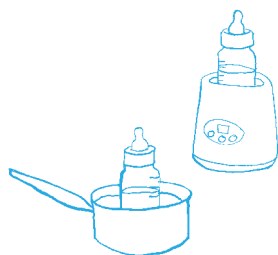
Gebruik liever geen warm water uit de kraan. Er kunnen namelijk een klein beetje meer metalen vanuit de leidingen oplossen in warm water dan in koud water. Dit geldt voor oude en nieuwe huizen. Weest gerust: een keer een flesje met warm water uit de kraan omdat het niet anders kan of omdat je je vergist, is niet meteen gevaarlijk.

5. Verwarm de fles. Maak het water niet warmer dan 30 tot 35 °C. Door een druppel op je pols te doen kun je controleren of het niet te warm is. Voel je de druppel niet, dan is het goed.
6. Voeg de voeding toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste dosering en strijk het altijd glad af. Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles, dat is schadelijk voor je baby.
7. Schud de fles rustig tot de poeder is opgelost.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
9. Laat je kind niet langer dan een half uur drinken.
Melk die over is, gooi je weg.



Hoe verwarm je het water?

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen.



Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk het water tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt.

milliliters	seconden
30	10
60	15
90	20
120	35
150	45
200	60

Maak je bijvoorbeeld een hoeveelheid tussen 120 en 150 ml in? Verwarm het flesje 5 tot 10 seconden langer dan bij 120 ml staat aangegeven. Zwenk het water tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.

Kun je flesvoeding van tevoren klaarmaken?

Het beste is om de voeding per fles klaar te maken. Als het eens nodig is kun je één of twee flessen van tevoren klaarmaken. Zet ze wel meteen na het klaarmaken op de onderste plank en zo ver mogelijk achterin de koelkast. Let er op dat de temperatuur in de koelkast niet hoger is dan 4 °C. Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast.

Hoe maak je flesvoeding onderweg?

Ga je op pad, neem dan de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een of meerdere flessen mee. Je kunt van tevoren precies de hoeveelheid poeder afmeten die je per voeding nodig hebt, en ze in aparte plastic bakjes doen. Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Zo kun je overal een fles klaarmaken en geven.

Hoe maak je de fles schoon?

1. Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
2. Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55 °C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
3. Spoel de fles en speen na met warm water om zeepresten te verwijderen.
4. Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

Extra vitamines?

Geef elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid flesvoeding.

Vitamine K is alléén de eerste 3 maanden nodig als je kind minder dan 500 ml flesvoeding per dag krijgt.

Beweegtips

Ook beweging is belangrijk om gezond groot te worden. Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is het begin van omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Blijf er altijd bij als je kind aan het bewegen is.

- Leg je kind overdag regelmatig even op zijn buik, bijvoorbeeld na iedere verschoning.
- Geef je kind ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed. Geef hem één speeltje in de box. Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.
- Verander na een tijdje de plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo heeft hij weer andere mogelijkheden om te spelen.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/flesvoeding en voor overige uitgaven voor ouders in de webshop. Of download de gratis app GezondGroeien. Daarin vind je tips en adviezen over gezonde voeding voor je kind. Met handige checklists en leuke recepten!