

# Flesvoeding

Flesvoeding in het ziekenhuis	2
Pijnstilling tijdens de bevalling	2
Werkwijze	2
Eerste dagen	3
Na de eerste week	3
Voedingssignalen	3
Geen fopspeen	4
Voeden op geleide van de baby	4
Eigen fles en speen	4
Flesvoeding	4
Als u weer thuis bent	5
Starten met vaste voeding	5
Vragen	5

Borstvoeding is de meest natuurlijke en daarom de meest geschikte zuigelingenvoeding. Mocht u om een bepaalde reden geen borstvoeding geven, dan is flesvoeding het alternatief. In deze folder geven wij u informatie over flesvoeding geven. Met flesvoeding bedoelen we het voeden met de fles van moedermelk of kunstvoeding aan de baby. Kunstvoeding wordt gemaakt van dierlijke of plantaardige stoffen. Er worden allerlei voedingstoffen toegevoegd die de baby nodig heeft. Kunstvoeding bevat geen stoffen die je kind beschermen tegen infecties en ziekten.

## Flesvoeding in het ziekenhuis

Wanneer u begint met de voeding, vraagt de verpleegkundige u welke voeding u wilt gaan geven. De flesvoeding wordt hier kant-en-klaar aangeleverd door de fabrikant. U krijgt voor elke voeding een nieuw flesje voeding omdat deze maar eenmaal verwarmd mag worden in de magnetron. U kunt ook een klein beetje laten opwarmen en de rest in de koelkast op uw kamer bewaren. De speen die gebruikt wordt is voor eenmalig gebruik.

## Pijnstilling tijdens de bevalling

Heb je tijdens de bevalling pijnstilling gekregen, dan kan dit effect hebben op de aangeboren reflexen van je baby. Je kunt je baby helpen de reflexen te verbeteren door veel huid op huid contact te geven. Dit helpt hem ook bij het regelen van zijn eigen lichaamstemperatuur en verminderd het huilen.

## Werkwijze

- Handen wassen.
- Zo nodig de baby verschonen.
- Handen wassen.
- De baby in een omslagdoek wikkelen.
- De baby in zijligging of op uw benen leggen. Het hoofdje ligt iets hoger dan de billen. De baby ligt met de schouders naar voren.
- Gemakkelijk en ontspannen gaan zitten.
- Vouw voor het aanbieden van de fles de speen dubbel. Houd hem op de kop en laat de speen vollopen met voeding. Dit is niet bij ieder merk nodig, maar wel bij de wegwerpspeen.

- Met de speen het wangetje en de lipjes aanraken. Wacht tot de baby toehapt.
- De fles tijdens de voeding zo horizontaal mogelijk houden, de speen is geheel gevuld met voeding.
- De tong moet laag, dus onder de speen in de mond liggen.
- Zo nodig de baby tussendoor laten boeren.
- Als de voeding is gegeven, de baby weer laten boeren.
- De baby zo nodig verschoneren.
- Handen wassen.
- De verpleegkundige noteert hoeveel voeding gegeven is en hoe de baby heeft gedronken.

### **Eerste dagen**

De eerste dagen zal de baby ongeveer 10 tot 12 keer om drinken 'vragen'. Een baby's maag is klein en kan dus nog niet zo veel melk per keer aan. Daarom vraagt je baby vooral in het begin heel vaak om melk. Bovendien is melk eten en drinken tegelijk. Je baby kan ook gewoon al weer dorst hebben.

### **Na de eerste week**

Na de eerste week zal de baby ongeveer 7 tot 8 keer per dag gevoed willen worden. Maar meer kan dus ook. Het ritme is per kind verschillend.

### **Voedingssignalen**

Een baby kan op verschillende manieren aangeven dat hij/zij honger heeft. Leer deze signalen van jouw baby herkennen. Als je langer wacht, gaat de baby onrustig worden. De baby gaat op andere dingen sabbelen en tenslotte huilen. Probeer op de vroege signalen te reageren, dan verloopt het voeden vaak rustiger.

Aan de volgende tekenen kun je herkennen dat je baby honger heeft:

- De baby maakt smakgeluiden
- De baby sabbelt op vingers, vuisten
- De baby maakt zoekende bewegingen met hoofd of mond

Je kunt de baby ook voeden als hij/zij net wakker wordt. De verpleegkundige of kraamverzorgende helpt je om de signalen te leren herkennen.

### **Geen fopspeen**

Je kunt in de eerste weken beter geen fopspeen gebruiken. Je ziet dan niet dat de baby zuigbehoefte heeft en mogelijk gevoed wil worden. Als de baby ná het drinken van de fles nog wil zuigen kun je even een fopspeen gebruiken. Een fopspeen geeft troost en werkt vaak kalmerend.

### **Voeden op geleide van de baby**

De boven beschreven wijze van voeden noemen we ook wel responsief voeden. Dat wil zeggen dat je de voeding aanbied op geleide van je baby

Baby's hebben behoefte aan lichamelijk contact. Maak daarom van de flesvoedingen een fijn moment samen. Knuffel je baby en zorg voor zoveel mogelijk huid op huid contact. Als je borstvoeding geeft met de fles geldt hetzelfde advies. Door dicht bij elkaar te zijn verloopt de hechting gemakkelijker. Probeer, terwijl u de fles geeft, oogcontact te maken met de baby. Wissel eens van arm zodat de kleine ook een andere kijk heeft. U kunt er voor kiezen om de fles regelmatig in huid op huid contact te geven. Probeer zeker de eerste voeding na de bevalling huid op huid te geven.

### **Eigen fles en speen**

Tijdens de ziekenhuisopname mag u een eigen fles en speen gebruiken. Dit om de baby alvast te laten wennen aan de eigen speen. Wij adviseren een speen met een smalle basis en een recht model. Wanneer de baby uit een eigen fles drinkt, moet deze fles dagelijks worden uitgekookt. De afdeling beschikt over een magnetronsterilisator.

### **Flesvoeding**

Wilt u een ander merk flesvoeding geven dan kan dit uiteraard ook. Mocht de voeding niet op voorraad zijn in het ziekenhuis, dient u de voeding in poedervorm mee te brengen.

### **Als u weer thuis bent**

Thuis koopt u flesvoeding in poedervorm. In volledige zuigelingenvoeding zitten alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft. Bij alle merken staat dit op de verpakking. Het maakt niet uit welk merk u kiest of hoe duur het product is. De kraamverzorgende geeft u thuis informatie over het klaarmaken van voeding op een hygiënische wijze. Tegen het einde van de kraamweek kunt u bekijken of u de voeding in de klassieke half liggende houding aangeboden kan worden. Maakt u zich zorgen over het drinken van uw baby, bespreek dit dan met het consultatiebureau.

### **Starten met vaste voeding**

De wereld gezondheidsorganisatie (WHO) raadt aan om na zes maanden te starten met het geven van bijvoeding (vaste voeding). Voor meer informatie over kunstvoeding en bijvoeding, kunt u contact opnemen met het consultatiebureau of de site van het voedingscentrum raadplegen ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

### **Vragen**

Heeft u naar aanleiding van bovenstaande nog vragen, dan kunt u de verpleegkundige van de afdeling altijd vragen om verdere informatie. Meer informatie vindt u ook op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).