

Flesvoeding



Aandacht voor de fles

In het eerste jaar is borstvoeding de beste voeding voor je kind. Geef je geen borstvoeding, dan geef je flesvoeding.

Vind je antwoorden op vele vragen in deze folder.

Wanneer geef je je kind een voeding?

Ieder kind heeft een eigen ritme. Geef je kind een voeding wanneer hij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Sommige kinderen drinken minder vaak, anderen juist iets vaker. Stop zodra je kind niet meer wil drinken. Het flesje hoeft niet leeg.

Maak je je zorgen over het drinken van je kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.



Welk merk?

Alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding'. Bij alle merken staat dat op de verpakking. Daarop kun je ook lezen welk type voeding het is. Er is bijvoorbeeld voeding voor hongere baby's en voeding voor baby's met krampjes. Verander nooit zomaar het type voeding. Je kunt beter eerst overleggen met het consultatiebureau.



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 de voeding langzaam op. De kraamverzorgende begeleidt je daarbij. Daarna 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. Later krijgt hij ook ander voedsel. Dan is minder flesvoeding nodig.

Krijgt je kind genoeg?

Je weet zeker dat je kind voldoende drinkt als:

- je kind levendig is
- minimaal zes zware plasluiers per dag heeft
- en goed groeit volgens het consultatiebureau.

Extra vitamines?

Geef elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid flesvoeding. Als je kind minimaal 500 ml flesvoeding krijgt, is vitamine K niet nodig.

Hoe maak je de fles klaar?

Maak de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaar. Doe je dat niet, dan kan je kind ziek worden.

Stap voor stap:

1. Maak de plek waar je de fles schoonmaakt, goed schoon.
2. Was je handen.
3. Zorg dat de fles schoon is.
4. Lees op de verpakking hoe je de flesvoeding moet klaarmaken.
5. Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. In Nederland is het water uit de kraan erg veilig. Je hoeft het niet eerst te koken.
6. Probeer op de binnenkant van je pols of de klaargemaakte melk niet te warm is.
7. Is de warmte goed, geef de fles dan meteen aan je kind.
8. Laat je kind niet langer dan een halfuur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

9. Direct na het drinken spoel je de fles en speen om met koud water.
10. Was de fles en speen:
 - in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C
 - of in heet sop met een flessenborstel.
11. Zet de fles en speen omgekeerd op een droge, schone doek te drogen.

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. Ze moeten wel meteen na het klaarmaken in de koelkast. En de temperatuur in de koelkast moet niet hoger zijn dan 4°C. Bewaar de klaar-gemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast.

Hoe maak je flesvoeding onderweg?

Ga je op reis, neem dan de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles mee. Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermos-fles. Zo kun je overal een fles klaarmaken en geven.

Hoe verwarm je de fles?

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

- in een pannetje met warm water
- in een flessenwarmer
- in de magnetron.

De flesvoeding mag niet warmer worden dan 30-35°C. Dat is een goede temperatuur om te drinken. Een fles uit de magnetron voelt aan de buitenkant misschien koud aan. Maar de voeding kan al heet zijn. Schud de fles voorzichtig om de warmte van de melk goed te verdelen. Probeer het daarna op de binnenkant van je pols. Is de melk nog te warm, wacht dan even met geven.

Hoe lang moet je de fles in de magnetron verwarmen?

- Een fles van 100 ml ongeveer 30 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 150 ml ongeveer 45 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 200 ml ongeveer 60 seconden op 600 Watt.



Hoe geef je de fles?

- Geef je kind veel aandacht als je de fles geeft. Neem hem lekker bij je op schoot. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven. Alleen jij en andere verzorgers is genoeg. Je kind leert jullie dan goed kennen.
- Zorg dat de speen vol blijft met melk. Anders krijgt je kind veel lucht binnen.
- Stop met de fles geven als je kind niet meer wil. Van te veel flesvoeding kan je kind te zwaar worden.
- Geeft je kind als het een boertje laat ook een mondje terug? Als je kind vrolijk is, is er niets aan de hand. Spugen kan ook het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken.
- 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 gaten beter.

Alles is nieuw

Alles is nieuw voor je kind. Een rustige omgeving en regelmaat zijn fijn voor hem. Het is goed als verschonen, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren. Vooral in het begin is het best lastig om de geluiden van je baby te begrijpen. Wat probeert je kind je duidelijk te maken? Heeft hij honger? Wil hij contact met jou? Is hij geschrokken? Is het te druk? Sommige baby's zijn heel gevoelig voor harde geluiden, scherp licht of drukte. Kijk goed naar je kind. Zo leer je hem goed kennen.

Je kind krijgt de fles als hij daarom vraagt. Maar geef niet bij elk huiltje meteen de fles. Let goed op de signalen die je kind geeft. Misschien wil hij gewoon slapen of heeft hij een vieze luier.

Wanneer ga je minder flesvoeding geven?

Als je kind ouder wordt, krijgt hij steeds minder melkvoedingen. Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig naast flesvoeding. Meer hierover staat in de folder 'De eerste hapjes'.



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 lezen?

Bestel het boek 'Alles over gezond eten en bewegen met baby en peuter' op www.voedingscentrum.nl/webshop



Tip

In de gratis app 'GezondGroeien - weetjes voor mama' vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding tijdens je zwangerschap en voor je kind. De app is beschikbaar via je mobiel en Facebook. Met handige checklists en leuke recepten!



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.