

## Kunstvoeding

### Inleiding

Flesvoeding is een goed alternatief als u geen borstvoeding (meer) kunt of wilt geven. We noemen het ook wel kunstvoeding. In deze folder vindt u informatie over het geven van kunstvoeding aan uw pasgeboren baby. Naast praktische tips geven we u antwoorden op veel gestelde vragen.

### Eerste gebruik van de fles

Voor het eerste gebruik van de fles, dient deze gesteriliseerd te worden; Leg alle onderdelen van de fles in een pan met water zodat alle onderdelen onder water liggen. Zodra het water kookt, laat u de speen 3 minuten en de fles 10 minuten koken. Haal alle onderdelen uit het water en droog dit af met een schone tetra luier. Bewaar de fles in de koelkast. U kunt ook gebruik maken van een magnetron sterilisator.

### Hoeveelheid melk per dag

De meeste pasgeboren baby's vragen zelf om de twee à vier uur om een voeding. Dit ritme kan nogal variëren. In de eerste maand zullen dit ongeveer acht tot tien voedingen per dag zijn, daarna zijn er dagelijks vijf of zes voedingen. 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. Het totaal over 24 uur is belangrijker dan het aantal voedingen.

Hebt u een baby die veel slaapt of een uiterst tevreden baby, houdt u dan in de gaten dat u toch wel zo'n zes tot acht voedingen per 24 uur geeft.

### Hoe geef ik mijn baby de fles ?

Geef als ouders vooral bij een jonge baby de voedingen niet te veel uit handen.

- 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.
- Neem uw baby tijdens het voeden op schoot, het lichamelijke contact met uw baby is belangrijk.
- Uw baby met regelmaat in huid contact voeden geeft een goede hechting met uw baby.
- Geef de voeding afwisselend links en rechts op uw arm. Dit is goed voor de ontwikkeling van uw baby.
- Uw baby in zijligging voeden zorgt ervoor dat u de hoeveelheid voeding beter kunt doseren. Door soms de fles wat af te buigen als het te snel gaat.
- Zorg ervoor dat uw baby met het hoofdje iets hoger ligt dan de billen.
- Streel met de speen over de wangen en de mond van uw baby, hierdoor krijgt uw baby een zoekreflex en zal de mond open gaan.
- De speen ligt op de tong van uw baby en de lippen sluiten wijd om de speen.

- Zorg ervoor dat het topje van de speen met melk gevuld is, dan zal uw baby de melk rustig kunnen drinken
- Zorg dat uw baby de speen niet plat zuigt (vervang spenen op tijd).
- Bij een gulzige drinker is een speen met een klein gaatje misschien beter.
- Knoeien tijdens de voeding is een signaal dat er teveel melk tegelijk in het mondje komt.
- Als u twijfelt of u de juiste fles heeft voor uw baby dan kunt u dit vragen aan de verpleegkundigen.

## Boertje na de voeding

- Het boertje komt meestal pas na de voeding.
- Drinkt uw baby heel gulzig of hapt de baby lucht, stop dan halverwege de voeding voor een boertje.
- Boeren gaat makkelijker als u uw baby omhoog houdt en tegen uw schouder aanlegt.
- Huilt uw baby, probeer het dan opnieuw.
- Drinkt uw baby rustig en geeft u uw baby ruim de tijd om te boeren, maak u dan niet ongerust als uw baby toch niet boert.

## Hygiëne

Voor het geven van de fles wast u eerst uw handen.

Als u klaar bent met de fles dan spoelt u deze eerst af met koud water en daarna met warm water. Eventueel de fles met een borstel schoonmaken en bewaren in de koelkast. Alle flessen en spenen dagelijks uitkoken. Na het eerste gebruik mag dit 2 minuten voor de speen en 3 minuten voor de fles.

Spenen zo min mogelijk met uw handen aanraken en als deze op de grond gevallen is of in aanraking is gekomen met een onhygiënisch oppervlak dan de speen opnieuw uitkoken.

## Tot slot.

Op de website van het Voedingscentrum vindt u informatie over het klaarmaken van flesvoeding:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven/hoe-maak-ik-de-fles-klaar-.aspx>

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Kindergeneeskunde via telefoonnummer (079) 346 21 07 of [communicatie@hagaziekenhuis.nl](mailto:communicatie@hagaziekenhuis.nl)

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatiefolder of over de behandeling, laat het ons dan weten.