



# AZ Voorkeppen

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



## Flesvoeding

We helpen je op weg



# Inhoud

1. Soorten melkvoeding.....	4
2. Verschillende soorten flessen en spenen.....	4
3. Hoeveelheden en aantal voedingen.....	5
4. Hoe bereid je een fles?.....	6
5. De fles geven.....	7
6. Bewaren en meenemen van flesvoeding.....	8
7. Materiaal reinigen.....	8
8. Contactgegevens bij vragen.....	8

Tijdens de eerste weken en maanden van je kind ben je als ouder een aanzienlijke tijd bezig met voeden. Aan de hand van deze brochure maken we je graag wegwijs in het bereiden en bewaren van flesvoeding.

## 1. Soorten melkvoeding

Vanaf de geboorte van je baby geef je steeds eersteleeftijdsmelk of nr. 1, tot de leeftijd van zes maanden. Die startvoedingen zijn aangepast aan de noden van gezonde baby's vanaf hun geboorte tot ze zes maanden zijn. Eersteleeftijdsmelk is vooral verkrijgbaar in de apotheek. Thuis gebruik je best dezelfde flesvoeding als die je baby in het ziekenhuis heeft gedronken.

**Tip:** Verander niet zomaar van melkvoeding. Overleg altijd eerst met je arts of vroedvrouw. Klachten of problemen hebben niet altijd met de voeding te maken.



## 2. Verschillende soorten flessen en spenen

Er bestaan heel wat verschillende soorten flessen en spenen. Zowel plastic, metalen, siliconen als glazen flessen. Er zijn weinig of geen wetenschappelijke studies over wat er aanbevolen wordt. De keuze hangt af van je persoonlijke voorkeur, de kostprijs en het onderhoudsgemak.

Er bestaan siliconen spenen (wit - stevig) en natuurrubberen spenen (bruin - soepel). Het soort speen dat je kiest, hangt af van de leeftijd, het drinkgedrag en de soort voeding. Het valt moeilijk te zeggen welke speen het beste is voor je kindje: dit moet je uitproberen. Vraag gerust meer info aan je vroedvrouw.

Bij het eerste gebruik van een fles dien je deze eenmalig te steriliseren. Nadien wordt dit niet meer geadviseerd bij baby's die geboren werden na 36 weken zwangerschap. Werd jullie baby geboren voor 36 weken zwangerschap, dan is het steriliseren na elk gebruik van de fles nog aangeraden tot drie maanden na het ontslag in het ziekenhuis.

Vervang flessen en spenen wanneer ze beschadigd zijn of tekenen van slijtage vertonen.

### 3. Hoeveelheden en aantal voedingen

De hoeveelheid voeding verschilt van baby tot baby. In onderstaand schema zie je hoeveel voeding je baby nodig heeft volgens het lichaamsgewicht. Dit is echter maar een richtlijn: een baby kan soms ook wat vroeger om een fles vragen, of last hebben van krampjes of zuigbehoefte zonder dat hij wil drinken. Het is belangrijk dat jullie baby na enkele dagen bijkomt in gewicht en iedere dag wat meer drinkt.

#### Schema 1: van 2,5kg tot 3kg

Aantal dagen	Hoeveelheid voeding
Dag 0	6 x 15ml
Dag 1	6 x 20ml
Dag 2	6 x 30ml
Dag 3	6 x 40ml
Dag 4	6 x 50ml

#### Schema 2: van 3kg tot 3,5kg

Aantal dagen	Hoeveelheid voeding
Dag 0	6 x 20ml
Dag 1	6 x 30ml
Dag 2	6 x 40ml
Dag 3	6 x 50ml
Dag 4	6 x 60ml

#### Schema 3: vanaf 3,5kg

Aantal dagen	Hoeveelheid voeding
Dag 0	6 x 25ml
Dag 1	6 x 35ml
Dag 2	6 x 50ml
Dag 3	6 x 60ml
Dag 4	6 x 70ml

Het is belangrijk dat de baby de eerste weken iedere vier uur voeding krijgt. Wanneer de voeding niet vlot verloopt, vraag dan hulp aan de vroedvrouw. Wacht hier best niet langer mee dan 15 minuten.

**Let op:** Een geopend flesje mag maximaal 1 uur na opening gegeven worden!



## 4. Hoe bereid je een fles?

Het is belangrijk om hygiënisch te werk te gaan als je een fles bereidt. Baby's zijn erg vatbaar voor infecties. **Was je handen** steeds vooraf met warm water en zeep en droog af met een propere handdoek. Maak de melkvoeding altijd klaar **net voor het gebruik**. Door de melk lang op voorhand klaar te maken en te bewaren, geef je de kans aan bacteriën om zich in de melk te ontwikkelen en je kind ziek te maken.

### Welk water moet ik gebruiken?

Je dient steeds water te gebruiken dat de vermelding 'Geschikt voor de bereiding van babyvoeding' draagt. Dergelijk water voldoet aan de nodige vereisten gesteld door de Hoge Gezondheidsraad. Het water moet steeds op kamertemperatuur zijn en mag niet afkomstig zijn van gekoelde fonteinen of andere types van waterpunten of waterverpakkingen.

Flessenwater hoeft je niet te koken voor gebruik, op voorwaarde dat je een geopende fles altijd goed afsluit, in de koelkast bewaart en niet met vuile handen aanraakt. Een geopende fles gebruik je maximaal twee à drie dagen.

## Bereiden van flesvoeding

Het bereiden van flesvoeding gaat als volgt:

- Stap 1: Giet de nodige hoeveelheid water op kamertemperatuur in een propere zuigfles.
- Stap 2: Voeg het aantal afgestreken maatschepjes melkpoeder toe (1 schepje per 30ml water).
- Stap 3: Sluit de fles af met de bijbehorende speen.
- Stap 4: Rol de fles tussen je handen tot de poeder is opgelost.  
Niet schudden!

### Hoeveelheid flesvoeding

**Tip:** Flesvoeding mag je gewoon op kamertemperatuur aan je kindje geven!

1 schepje + 30ml water =  
**± 35ml melk**

2 schepjes + 60ml water =  
**± 70ml melk**

3 schepjes + 90ml water =  
**± 100ml melk**

4 schepjes + 120ml water =  
**± 135ml melk**

## 5. De fles geven

Hou je baby in een halfzittende houding dicht tegen je aan. Prikkel de mond van de baby met de speen en vaak zullen ze er zelf naar happen. Zorg dat de speen voldoende diep in de mond van je baby zit, en dat de speen altijd goed vol met melk zit bij het drinken. Anders krijgt je baby te veel lucht binnen.

Zie je luchtbelletjes in de fles telkens als je baby op de speen zuigt? Dan is de dop goed aangeschroefd. Is dit niet het geval en je baby zuigt de speen plat, schroef dan de dop van de speen wat lossers.

Het geven van een flesje mag niet langer duren dan 20 minuten. Dan wordt een baby moe en vlot het toch niet meer zo goed. Duurt de flesvoeding altijd langer dan 20 minuten, zeg dit dan steeds tegen de vroedvrouw. Drinkt je baby zijn flesje niet volledig leeg, gooi het restje melk dan onmiddellijk weg!

**Weetje:** Een boertje is een oprisping van lucht. Meestal komt dit na de voeding. Het is normaal dat er soms een beetje melk meekomt: de maagingang van een baby sluit nog niet goed, waardoor er makkelijk voeding terugkeert. Het kan ook dat je baby te gulzig was of te veel gedronken heeft. Heeft je baby rustig gedronken en heb je hem de tijd gegeven om te boeren, dan hoeft je niet ongerust te zijn als hij niet boert.

## 6. Bewaren en meenemen van flesvoeding

Als je melkvoeding wil meenemen om later aan je kind te geven, neem je het water en het melkpoeder altijd apart mee. Doe de juiste hoeveelheid melkpoeder in een doseerpotje om het handig mee te nemen. **Neem nooit bereide melkvoeding mee** in een flesje, zelfs niet in een isoleerfles of koelbox!

## 7. Materiaal reinigen

Een slecht gereinigde fles en speen leveren besmettingsgevaar op voor je baby. Melk is immers een heel gunstig milieu voor de groei van bacteriën. Voor het eerste gebruik steriliseer je steeds alle flessen en toebehoren. Nadien is reinigen na elk gebruik bij een gezonde pasgeborenen voldoende.

Drinkt je baby zijn fles niet volledig leeg, gooi het restje dan onmiddellijk na de voeding weg en spoel de fles meteen met water tot alle resten verwijderd zijn. Reinig de fles en speen steeds grondig met heet water en afwasmiddel. Vergeet de randen niet. Je kan best een speciale flessen- en spenenborstel gebruiken. Gebruik hem alleen daarvoor, niet voor het reinigen van ander keukengerei en vervang hem zodra hij tekenen van slijtage vertoont.

Zet de flessen ondersteboven zodat ze kunnen uitlekken op een propere keukendoek of op een flessendroger.

## 8. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan steeds bij de verpleegkundigen van de kraamafdeling of je vroedvrouw terecht met vragen.

Neem ook zeker een kijkje op onze website [www.azvoorkempen.be](http://www.azvoorkempen.be). Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan je hier terecht.



