



## Flesvoeding

Binnenkort gaat u bevallen of u bent kort geleden bevallen en verblijft samen met uw pasgeboren baby in het Moeder & Kind Centrum van het Laurentius Ziekenhuis.

In deze brochure vindt u informatie over de voor- en nadelen van flesvoeding, aandachtspunten bij flesvoeding en mogelijke problemen die u kunt tegenkomen. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u terecht bij de verpleegkundigen van het Moeder & Kind Centrum (MKC).

### De voor- en nadelen van flesvoeding

#### ***Voordelen van flesvoeding zijn onder andere:***

- U heeft meer zekerheid over de hoeveelheid melk die uw baby heeft gedronken.
- Uw partner wordt meer betrokken bij het voeden en kan jullie baby de fles geven.
- Als moeder heeft u wat meer vrijheid.
- Het is makkelijker wanneer u weer gaat werken.
- Flesvoeding geven hoeft niet nadelig te zijn voor de moeder-kindrelatie.
- U kunt een dieet volgen zonder dat dit gevolgen heeft voor de voeding van uw baby.

#### ***Nadelen van flesvoeding zijn onder andere:***

- Flesvoeding bevat geen natuurlijke antistoffen om uw kindje te beschermen en heeft steeds dezelfde samenstelling.
- Flesvoeding is duurder dan borstvoeding, moet worden klaargemaakt en kan bederven.
- Flesvoeding moet gekoeld bewaard worden en tot de juiste temperatuur worden verwarmd. Het vraagt meer aandacht: men moet letten op de temperatuur, de samenstelling en de hygiëne.
- Uw baby heeft eerder last van darmkrampen en obstipatie.
- Uw baby heeft meer kans op overgewicht en het ontwikkelen van vroege diabetes (suikerziekte).
- Flesvoeding is gemaakt van koemelk. Dit is een van de grootste allergenen. Steeds meer mensen hebben last van koemelkallergie.
- Als moeder raak je minder snel je vetreserves kwijt.

### Rooming in en huid op huid contact

Het is goed om uw kindje dicht bij u te houden, huid op huid. Advies is ook om uw kindje de eerste 6 maanden op dezelfde kamer te laten slapen. Zo ziet u beter de hongersignalen van uw baby.

### Bereiding van flesvoeding

In het ziekenhuis wordt gebruik gemaakt van kant en klare voeding in kleine flesjes.

Alle merken kunstvoeding zijn even goed. In de wet staat wat er in moet zitten. Je begint met Standaard 1 (vanaf 0-6 maanden).

Thuis kunt u de voeding klaarmaken volgens de beschrijving op de verpakking. Deze voeding in poedervorm wordt opgelost in kraanwater. Was voordat u begint altijd uw handen. De voeding maakt u per fles klaar of tot maximaal 2 flesjes van te voren. Reeds bereide voeding moet wel meteen in de koelkast worden gezet. De temperatuur in de koelkast mag niet hoger zijn dan 4 graden Celsius. Bewaar een klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.

### ***Verwarmen flesvoeding***

Er zijn drie manieren om de melk te verwarmen, namelijk in de flessenwarmer, au bain-marie of in de magnetron. De voeding mag niet warmer worden dan 30-35 graden Celsius. Een fles uit de magnetron voelt

aan de buitenkant misschien koud aan, maar de voeding zelf kan al heet zijn. Schud de fles voorzichtig om de warmte van de melk goed te verdelen.

De temperatuur van de voeding kunt u controleren op de binnenkant van de pols, voordat u de voeding aan uw baby geeft.

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

### **Hygiëne**

Goede hygiëne is bij het geven van flesvoeding zeer belangrijk. In het ziekenhuis worden fles en speen na gebruik weggegooid.

Thuis spoelt u na elke voeding de fles en speen goed af met koud water. Daarna wast u de fles en speen:

- In de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55 graden Celsius
- Of in heet sop met een flessenborstel. Spoel daarna de fles af met heet water om zeep resten te verwijderen.

Zet de fles en speen omgekeerd op een droge, schone doek te drogen.

Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) kunt u informatie downloaden over:

- 'Flesje maken? Zo doe je dat'
- 'Flesje schoonmaken, van te voren maken en meenemen? Zo doe je dat'

### **Hoe vaak voeden en hoeveelheid voeding**

De meeste pasgeborenen krijgen 7 à 8 keer voeding per 24 uur. Dit zijn 6 voedingen per dag en zo nodig 1 à 2 nachtvoedingen. Flesvoeding wordt meestal om de drie uur gegeven. De voorkeur gaat uit naar een flexibel voedingsschema waarbij rekening wordt gehouden met de behoeften van uw kindje. Als uw baby huilt, wil dat niet altijd zeggen dat hij/zij honger heeft. Huilen vergezeld met een zoekend gedrag dat niet ophoudt bij sussen, betekent meestal dat de baby honger heeft.

Hoeveel voeding uw baby krijgt, is afhankelijk van hoe oud uw baby is en van het gewicht van uw baby. Op de eerste dag krijgt een baby ongeveer 20 ml voeding per keer, vervolgens wordt de voeding opgehoogd met 5 tot 10 ml per voeding per dag. Dus de eerste dag krijgt uw baby iedere voeding 20 ml flesvoeding, de tweede dag krijgt uw baby iedere voeding 30 ml flesvoeding, enz.

Gedurende tien dagen wordt de voeding iedere dag opgehoogd.

Vervolgens wordt er een vaste hoeveelheid door het consultatiebureau vastgesteld. Deze hoeveelheid blijft u geven totdat deze wordt aangepast in overleg met het consultatiebureau.

### **Spenen**

#### **Flessenspenen**

De soort speen op de fles kunt u bepalen door de zuigtechniek te beoordelen van uw baby. Daarbij wordt gekeken of uw baby krachtig zuigt of niet. Spenen variëren in grootte, vorm en stevigheid. De standaardspen is een recht model, is vrij stevig en geeft een gemiddelde hoeveelheid melk. Deze speen is geschikt voor de gezonde, op tijd geboren baby en wordt gebruikt in het ziekenhuis. Een voorbeeld van een goede speen voor thuis is een 1-2-3 speen. Stand 1 (klein gaatje) als de baby hard zuigt bij begin van de voeding. Stand 2 of 3 (groter gaatje) als de baby minder goed zuigt of vermoeid raakt.

Indien u twijfelt over de juiste speen voor op de fles, kunt u de verpleegkundige of kraamverzorgende om advies vragen.

#### **Fopspenen**

Niet alle pasgeborenen kunnen aan hun zuigbehoefte voldoen met de fles, soms heeft een baby behoefte aan een fopspeen. Er zijn diverse fopspenen voor pasgeborenen verkrijgbaar, het is afhankelijk van de baby welke speenvorm het beste past.

## Het geven van flesvoeding

Als u ervoor gekozen hebt om flesvoeding te geven, krijgt uw baby na de bevalling zijn/haar eerste flesje van de verpleegkundige.

Als u op de kraamafdeling ligt en uw baby is gezond, verblijft uw baby bij u op de kamer. U mag uw baby dan zelf voeden. Het is belangrijk om uw baby zoveel mogelijk zelf te voeden, of de voedingen de eerste maanden door een beperkt aantal vaste personen te laten geven. Het lichaamscontact, de persoonlijke aandacht en een rustige omgeving is van belang voor een goed verloop van de voedingen.

### **Hoe geeft u uw baby de fles?**

- Zorg ervoor dat u zelf een ontspannen houding aanneemt en goed recht gaat zitten in een stoel of op bed.
- Houd uw baby in een halfzittende houding vast en zorg ervoor dat uw arm zijn/haar hoofdje ondersteunt. Uw kindje ligt dicht tegen uw aan.
- Leg een spugdoekje onder de kin van uw baby.
- Controleer de temperatuur van de voeding aan de binnenkant van uw pols. Deze moet lauw zijn en mag niet te warm zijn.
- Raak met de speen de lippen van uw baby aan, zodat hij/zij het mondje open doet en leg de speen, gevuld met melk, op de tong van uw baby.
- Houd de fles zo vast dat er geen lucht in het speentje komt en de speen gevuld blijft met voeding, zodat uw baby geen lucht slikt. De belletjes die vrijkomen in het speentje wijzen erop dat uw baby goed drinkt.
- Houd uw baby wat rechter wanneer hij/zij wat melk teruggeeft.
- Sommige baby's zijn erg gulzig en drinken alles in één teug leeg, anderen nemen er hun tijd voor en stoppen nu en dan om te rusten.
- Wanneer uw baby tussendoor stopt met drinken, wanneer de fles ongeveer half leeg is of als de fles helemaal leeg is gedronken, dient u uw baby te laten boeren door hem/haar goed rechtop tegen uw schouder aan te leggen en zachtjes op zijn/haar rugje te kloppen.
- Wacht na het geven van de fles 10 tot 15 minuten voordat u uw baby teruglegt in het bedje.

Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) kunt u informatie downloaden over Responsief voeden met de fles: 'Hoe geef ik de fles?'

### **Wanneer weet u of uw kind genoeg drinkt?**

U weet zeker dat uw kind voldoende drinkt als:

- Uw kind levendig is;
- Minimaal zes zware plasluiers per dag heeft;
- En goed groeit volgens het consultatiebureau.

### **Extra vitamines bij flesvoeding**

#### ***Vitamine D***

Vitamine D is nodig voor een goede botontwikkeling.

Ongeacht de hoeveelheid flesvoeding heeft een kind elke dag 10 microgram vitamine D nodig, tot de leeftijd van 4 jaar.

### **Aandachtspunten bij het geven van flesvoeding**

Het is belangrijk om te letten op de ontlasting van uw baby, omdat uw baby bij flesvoeding een grotere kans heeft op maag- of darmproblemen. Flesvoeding heeft geen laxerende werking.

Normaal is de ontlasting van een kindje dat flesvoeding krijgt gelig van kleur en heeft een onaangename geur. De ontlasting kan soms dun, korrelig of groen zijn.

Als uw baby spuugt, is het belangrijk om de ontlasting, hoeveelheid natte luiers en het drinkgedrag in de gaten te houden. Spugen kan o.a. worden veroorzaakt door overgevoeligheid voor koemelk, infectie of stofwisselingsstoornissen.

Spugen en verslikken kan voorkomen worden door het gebruik van een goede speen.

Let erop dat u uw baby niet overvoedt. Dit kan braken of verslikken tot gevolg hebben en vetzucht op latere leeftijd.

Of een kindje goed wordt gevoed, blijkt uit het groeien van de baby vanaf de vierde dag na de geboorte. De eerste dagen na de geboorte is het normaal dat een baby afvalt. Een baby mag maximaal 10% van zijn geboortegewicht afvallen.

Als uw baby goed slaapt tussen de voedingen en over het algemeen tevreden is, duidt op een goede voeding.

### **Mogelijke problemen**

Wanneer u via een keizersnee bent bevallen, kunt u moeilijker rechtop zitten i.v.m. pijn aan de wond. De verpleegkundige helpt u, zodat u uw baby de fles kan geven. De baby kan naast u gelegd worden of bijvoorbeeld op uw borst en bovenbuik. De verpleegkundige of uw partner kan uw baby laten boeren.

Het kan zijn dat uw baby moeizaam drinkt vanwege een slechtere start of gezondheidsproblemen na de geboorte. Hieronder worden enkele situaties genoemd, waardoor uw baby moeizamer kan drinken:

- Wanneer uw baby geboren is met behulp van een vacuümextractie (zuignap) kan het zijn dat hij/zij na de geboorte tot een paar dagen erna hoofdpijn heeft en misselijk is.
- Als uw kind geel ziet, kan hij/zij suf zijn.
- Als uw baby ziek is kan hij/zij zich niet lekker voelen en geen behoefte hebben om te drinken.
- Als uw kind te vroeg geboren is, kan het zijn dat de zuigreflex nog niet goed ontwikkeld is.

### **Stuwing**

Wanneer u geen borstvoeding geeft, moet de aanmaak van moedermelk niet geactiveerd worden. Toch kunnen de borsten vol aan voelen en soms hard en gezwollen zijn. Ze kunnen warm en pijnlijk aanvoelen. Dit wordt **stuwing** genoemd.

#### **Adviezen bij stuwing**

Wanneer u last heeft van stuwing, kunt u zelf de volgende maatregelen nemen:

- Draag een stevige, strakke bh.
- Koel de borsten met ijskompresen.
- Neem een korte douche, want warmte stimuleert de melkstroom.

Ook pijnstilling, namelijk paracetamol, kan helpen bij pijnlijke borsten door stuwing. De melkproductie stopt vanzelf als de borsten niet worden gelegegd of gestimuleerd. Lactatie-remmende medicatie bevat veel hormonen en is in principe niet nodig.

Medische noodzaak of uw eigen wens zijn redenen om lactatie-remmende medicijnen te geven. Wanneer u graag medicatie wilt krijgen om de borstvoeding tegen te gaan, kunt u de verpleegkundigen van het MKC vragen om medicatie. U krijgt dan binnen 24 uur na de bevalling eenmalig 2 tabletjes Cabergoline (Dostinex). Als u bekend bent met een verhoogde bloeddruk, vindt vooraf overleg plaats met uw gynaecoloog.

### **Meer informatie**

Op de website van het voedingscentrum vindt u meer informatie over flesvoeding, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34278870 - Verloskunde - oktober 2021