

# Flesvoeding

Praktische tips

## **Voorwoord.**

Proficiat met je of jullie pasgeboren baby

Wij heten je van harte welkom in ons Geboortecentrum te Heerlen.

Voor zowel flesgevoede- als borstgevoede baby's proberen wij zoveel mogelijk te werken volgens de Vijf Standaarden, uitgegeven door de organisatie van Baby Friendly Hospital.

Deze organisatie leeft de WHO-code na.

Dit houdt onder meer het volgende in:

-Wij maken geen onderscheid in beleid tussen een flesgevoede en borstgevoede baby m.b.t. hechting en ingaan op de behoefte van het kind.

-Ook voor flesgevoede baby's is het belangrijk om meteen na de geboorte een uur huid-op-huid contact te ervaren met de moeder of met de vader. Het liefst ongestoord zodat een optimale eerste hechting kan plaatsvinden.

-De hoeveelheid flesvoeding wordt berekend aan de hand van het gewicht en de leeftijd van het kind. Toch is het mogelijk dat een kind de ene voeding meer of minder honger heeft dan de volgende voeding. Bij een gezonde zuigeling wordt hier zoveel mogelijk rekening mee gehouden.

-Flesvoeding wordt gegeven met zoveel mogelijk aandacht voor het kind. Dit betekent dat telefoons en eventueel bezoek wat minder belangrijk hoort te zijn ten tijde van het voedingsmoment.

Het klaarmaken van de fles moet precies en hygiënisch gebeuren. Kleine baby's zijn namelijk nog zeer vatbaar voor infecties en in klaargemaakte zuigelingenvoeding kunnen bacteriën zich goed vermenigvuldigen.

### **1. Flesvoeding klaarmaken**

*Water uit de kraan of uit de fles?*

- Koud water dat rechtstreeks uit de kraan komt, is veilig.
- In Nederland is het leidingwater van een goede kwaliteit en wordt voortdurend gecontroleerd. Het is dan ook meestal geschikt voor het klaarmaken van zuigelingenvoeding (behalve als er nog loden waterleidingen aanwezig zijn).
- Kalk in het leidingwater is geen probleem.
- Het is niet waar dat water uit pak of fles veiliger is dan water uit de kraan. Waarschijnlijk gebruik je niet iedere keer een ongeopend pak water. Als een pak of fles bronwater een tijdje openstaat, kunnen ook hier bacteriën in groeien.

### Bij gebruik kraanwater:

Gebruik altijd koud kraanwater dat rechtstreeks uit de waterleiding komt. Laat eerst de kraan even lopen voor je het koude water gebruikt, zodat eventuele restjes van boiler- of geiserwater uit de leidingen gelopen zijn.

Gebruik geen warm water uit boiler of geiser.

### Bij gebruik water uit een fles/pak:

Kies een variant met weinig mineralen en zonder koolzuur. Deze merken van water dragen de vermelding "geschikt voor de bereiding van babyvoeding".

- Als in uw woning nog loden leidingen aanwezig zijn (soms in zeer oude huizen): gebruik dan altijd bronwater uit een fles/pak.
- Als je een fles klaarmaakt voor direct gebruik, dan hoef je het koude water alleen maar te verwarmen tot de temperatuur waarbij de poeder het beste oplost.
- Bronwater uit een geopende verpakking, dient na 24 uur een minuut gekookt te worden voordat het gebruikt mag worden voor het bereiden van flesvoeding. Als een pak of fles water een tijdje openstaat, kunnen er bacteriën in groeien.
- Wil je meerdere voedingen tegelijk klaarmaken, dan is het aan te raden om zowel koud leidingwater, maar ook bron- of mineraalwater uit een pak of fles, eerst te koken. Bacteriën kunnen zich minder goed ontwikkelen in een voeding die is klaargemaakt met gekookt water. Even doorkoken (een of twee minuten) is al voldoende.
- Gebruik voor het water koken geen fluitketel van aluminium of met een aluminium bodem.

### *Hoe maak ik flesvoeding precies klaar?*

- Was je handen voor het bereiden van flesvoeding en zorg voor een schoon werkvlak.

### Bij gebruik van koud water:

Koud stromend kraanwater (of bronwater) afmeten in de zuigfles. Verwarm het water met behulp van de flessenwarmer of in de magnetron tot de temperatuur waarbij de voeding goed oplost. Voor de meeste voedingen is dit 37 graden Celsius (handwarme temperatuur).

### Bij gebruik van gekookt water:

Afgekoeld water (37 graden) afmeten in de zuigfles. Indien het water te warm of te koud is, lost het poeder minder goed op. Voeg het benodigde aantal schepjes melkpoeder aan het water toe. Schepjes afstrijken met de rug van een schoon mes of aan speciale rand en eventueel via een droog trechttertje in de fles laten lopen.

- Gebruik altijd het maatschepje dat bij het pak of blik hoort.

- Het gebruikte maatschepje schoonmaken na gebruik. Het mag niet vuil in het pak bewaard worden. Het schepje kan vies geworden zijn van voeding die vastplakt aan het schepje.
- Schroef de dop en het afdekplaatje op de fles ( maar zonder speen). Het water en het melkpoeder door licht schudden mengen. Schud niet te hevig anders ontstaat schuim,, waardoor aflezen van de maatindeling moeilijk is.
- Verwijder het afdekplaatje en zet de speen op de fles.
- Sluit het pak melkpoeder na gebruik goed en zet het droog weg (niet in de koelkast).

***Melkpoeder is na openen maximaal 4 weken houdbaar.***

*Mag ik een maatschepje minder of meer nemen?*

- De normale verhouding is: 1 afgestreken maatschepje melkpoeder per 30 ml water \*.
- Het maatschepje moet volledig vol zijn (geen torentje). Druk de poeder niet aan.
- Voeg je meer maatschepjes toe, dan is de melk te geconcentreerd. Je baby krijgt dan minder vocht binnen. Zijn spijsvertering en nieren worden zwaarder belast.
- Voeg ook geen extra maatschepjes toe tegen de honger. Geef je baby gewoon iets meer melk met de juiste concentratie.
- Voeg je minder maatschepjes toe, dan is de melk te waterachtig. Je baby krijgt dan niet voldoende voedingsstoffen binnen voor een normale groei en ontwikkeling.
- De arts kan wel voor een korte tijd een andere verhouding poedermelk/water voorschrijven.
- *Alle flesvoedingen in Nederland behalve Similac hebben de verhouding 1:30. Similac heeft de verhouding 1:60.*

**2. Klaarmaken, bewaren en opwarmen**

*Mag ik meerdere flessen tegelijk klaarmaken?*

- Je kunt op verschillende manieren flesvoeding bereiden: per fles voor direct gebruik of indien echt noodzakelijk kunnen een paar flessen van tevoren worden klaargemaakt. Dit kan bijvoorbeeld praktisch zijn voor 's nachts.
- Opvolgmelk (voor oudere baby's) kun je voor de hele dag klaarmaken.
- Houd er rekening mee dat de meeste kinderdagverblijven geen van tevoren klaargemaakte zuigelingenvoeding accepteren.

*Hoe bewaar ik bereide zuigelingenvoeding?*

- Bij bereiding per fles: geef de voeding direct (in ieder geval binnen een uur) aan de baby.



- Bij bereiding van meerdere voedingen tegelijk: bewaar bereide voeding in een goed afgesloten maatbeker of in gesloten zuigflessen. De bereide voeding moet direct gekoeld bewaard worden in de koelkast bij een temperatuur lager dan 4°C. Controleer of de koelkast op deze temperatuur is ingesteld.

***Bewaar de klaargemaakte voeding niet langer dan acht uur en gooi niet-gebruikte voeding daarna weg.***

- Giet na het voeden restjes voeding weg, nooit opwarmen en tussendoor geven.

*Opwarmen van de fles*

- Flesvoeding kan au bain Marie (in een maatbeker of pannetje met warm water), in een flessenwarmer of in de magnetron worden verwarmd. Laat de voeding niet te heet worden en zeker nooit koken !
- Bij het verwarmen in de magnetron zijn de volgende tijden een richtlijn:
  - een fles van 100 ml circa 30 seconden op 600 Watt
  - een fles van 150 ml circa 45 seconden op 600 Watt
  - een fles van 200 ml circa 60 seconden op 600 Wat
- Bij afwijkend vermogen van de magnetron de tijden aanpassen.
- Let op dat bij een magnetron de buitenkant van de fles koud kan aanvoelen, terwijl de inhoud al heet is. Een flesje uit de magnetron moet daarom altijd even rustig worden geschud om de warmte van de melk goed te verdelen.

*Hoe controleer ik de temperatuur van de melk?*

- Controleer altijd de temperatuur van de melk door een paar druppels op de binnenkant van je pols te laten lopen. Als de melk even warm aanvoelt als je huid, mag je ze aan je baby geven.
- Drink niet zelf van de fles. Zo kan je bacteriën uit je mond overbrengen op je baby.

### **3. De fles geven**

*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 je arm steun heeft, gebruik zo nodig een kussen.
- Neem de tijd om de baby rustig en ongestoord te voeden.
- Neem het kind tijdens het voeden op schoot, het lichamelijke contact met uw baby is belangrijk.
- Voed afwisselend links en rechts op je arm. Dit is goed voor de ontwikkeling van je baby.
- Laat de baby niet zelf en zonder toezicht in een babystoeltje of in bed drinken, de baby kan zich verslikken.

### *Hoe voorkom ik dat mijn baby lucht hapt?*

- Span de schroefdop niet te hard aan.
- Let er op dat je de fles zo geeft, dat de speen al vol melk is als die in het mondje komt. Zorg dat de speen tijdens het voeden continu met melk gevuld is, anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Zorg dat je baby de speen niet plat zuigt (vervang spenen op tijd).
- Bij een gulzige drinker is een speen met een klein gaatje misschien beter.
- Kies een lagere stand bij een meer-standen-speen. Afhankelijk van hoe de speen in de mond zit, kan het kind sneller of langzamer drinken.

### *Boertje tijdens en na de voeding*

- Laat je baby halverwege de voeding boeren. Je merkt dat hij aan een boertje toe is als hij minder enthousiast begint te drinken, in slaap valt of zich begint uit te rekken.
- Drinkt je baby heel gulzig of hapt hij lucht, stop halverwege de voeding voor een boertje.
- Je baby boert makkelijker als je hem optilt en hem tegen je aan houdt (met zijn hoofdje boven je schouder).
- Meestal volstaan 1 of 2 boertjes. Laat de baby daarna weer verder drinken.
- Laat je baby aan het eind van de voeding nog eens boeren.
- Huilt je baby als hij eenmaal in bed ligt, probeer het dan opnieuw.
- Drinkt je baby rustig en geef je hem ruim de tijd om te boeren, maak je dan niet ongerust als hij toch niet boert.

### *Mijn baby huilt na de fles, wat nu ?*

- Ga eerst na of je baby echt nog honger heeft. Drinkt hij gewoon te vlug, laat hem dan trager drinken door een speen met een kleinere opening te gebruiken of de dop wat harder aan te draaien.
- Van flesvoeding krijgt een kind gemakkelijker te veel dan van borstvoeding. Het drinken uit de fles gaat soms snel. Hierdoor ontstaat de neiging om door te gaan met voeden.
- Wil hij nog zuigen, geef hem dan een fopspeen.
- Heeft je baby inderdaad nog honger, geef hem dan meer melk.
- Blijft hij onverzadigbaar, bespreek dit probleem dan met je arts of wijkverpleegkundige.
- Voeg niets aan bereide flesvoeding toe.

## **4. Reinigen van zuigflessen en spenen**

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit onder stromend koud water. Hierna met heet water. Hoe langer je wacht, des te moeilijker je de melkresten kan verwijderen.
- Grondige reiniging voor de fles opnieuw gebruikt wordt kan op de volgende manier: was de fles en de speen met heet water en afwasmiddel. Vergeet de

randen van de fles en de schroefdop niet. Gebruik een flessenborstel om alles goed schoon te krijgen. Gebruik deze borstel uitsluitend voor het schoonmaken van de zuigflessen en houd hem goed schoon. Spoel na met water (zonder afwasmiddel).

- Steriliseer de flessen en de speentjes door deze uit te koken: Dompel de flessen en schroefdooppen onder in een grote kookpan met water. Zorg dat alles volledig onder water zit. Laat het water gedurende 5 minuten koken; nieuwe flessen 10 minuten uitkoken. Voeg de laatste 5 minuten de spenen toe. Giet het kookwater af, neem alles uit de pan en zet de flessen ondersteboven op een schone doek. Nu kunnen ze uitlekken.
- Bewaar de uitgekookte fles op een schone droge, stofvrije plaats. De speen kan in een afgesloten bakje of boterhamzakje bewaard worden. Schone flessen kunnen ook in de koelkast bewaard worden.
- Een andere manier is het gebruik van een chemische sterilisator, elektrische stoomsterilisator of een magnetron stoomsterilisator. Volg altijd de gebruiksaanwijzing van je toestel zodat je het zeker zorgvuldig doet.
- De fles en speen kan in een vaatwasser gewassen worden op minimaal 55 °C.

#### **Houdbaarheid speen:**

- Na 6 weken moet de speen vervangen worden. Ook als de speen kapot is of gaat plakken, de speen vervangen.

## **5. Antwoord op veel gestelde vragen**

### *Mag ik flesvoeding verdunnen?*

- Het is niet aan te raden om de flesvoeding te verdunnen. Als een kind de fles dan niet op krijgt, kunnen tekorten ontstaan.
- Als een kind flesvoeding krijgt, kan bij erg warm weer, naast de gebruikelijke hoeveelheid flesvoeding wat extra water worden gegeven op een lepeltje of uit de fles.
- Het is belangrijk dat het kind in elk geval voldoende flesvoeding blijft krijgen.

### *Mag mijn baby na de fles in het badje?*

- Geef liever éérs het badje en daarna de fles.
- Geef je toch eerst de fles, wacht dan even voordat je het badje geeft. Zo voorkom je dat je baby melk ‘teruggeeft’.

### *Heeft mijn baby extra vitamines nodig?*

Bij zowel borstvoeding als volledige flesvoeding heeft uw baby extra vitamine D nodig tot aan de leeftijd van vier jaar. U kunt speciale druppels met vitamine D kopen bij apotheek of drogist.

### *Overstappen op speciale voeding?*

Naast gewone, volledige zuigelingenvoeding is ook speciale voeding verkrijgbaar voor hongerige en spugende baby's, maar ook voeding op sojabasis en lactosearme voeding.

***Bij eventuele klachten is het niet verstandig om zomaar over te stappen op een andere voeding. Dit altijd eerst overleggen met het consultatiebureau, kinderarts of huisarts.***

#### *Op stap en op reis*

Het is niet verstandig om een klaargemaakte fles mee te nemen. Het is bijna niet mogelijk om flesvoeding buiten de koelkast goed gekoeld (+/- 4 graden C) te houden.

#### ***Geschikte oplossing(en):***

- Gekookt, heet water in een thermoskan meenemen en de juiste hoeveelheid poeder los meenemen. Zo kunt u de voeding ter plekke klaarmaken.
- Er zijn ook pakjes kant-en-klare zuigelingenvoeding verkrijgbaar bij de supermarkt en apotheek

#### *Bereiding van opvolgmelk en groeimelk*

- Zie aandachtspunten zuigelingenmelk.
- Bij het maken van de fles voor direct gebruik, is het voldoende het water te verwarmen tot de temperatuur waarbij het poeder het beste oplost. Bij het klaarmaken van de voeding voor de hele dag, is het beter het water voor gebruik te koken. In voeding met ongekookt water kunnen bacteriën zich in de loop van de dag vermenigvuldigen. Bewaar bereide flesvoeding niet langer dan 24 uur in de koelkast bij een temperatuur van ongeveer 4 graden C.
- Klaargemaakte ***opvolgmelk*** is buiten de koelkast maximaal 2 uur houdbaar.

#### *Ontlasting bij flesvoeding*

Flesvoeding lijkt veel op borstvoeding, alleen is de samenstelling anders. De darmen van uw baby moeten daar aan wennen. Het krijgen van ontlasting kan daarom variëren van zes keer per dag tot één keer in de zes dagen. Mocht uw baby hier last van hebben, dan kunt u met de consultatiebureauarts/ verpleegkundige overleggen wat u kunt doen. De kleur van de ontlasting kan variëren van geel tot groen en bruin.



**Contact**

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan kunt u bellen met onze afdeling. Wij staan u graag te woord. Voor spoedeisende vragen na kantooruren kunt u ten allen tijde bellen met de Verloskamers.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.babyfriendlynederland.nl](http://www.babyfriendlynederland.nl)

**Zuyderland Medisch Centrum  
Geboortecentrum, locatie Heerlen**

**Geboortecentrum Heerlen, Vleugel B**

Verloskamers           088 – 459 6822  
Kraamafdeling         088 – 459 0327  
Neonatologie           088 - 459 6322

**Afspraken polikliniek Gynaecologie**

Algemeen nummer 088 – 4597808  
Openingstijden 08.30 – 17.00 uur  
Bezoekadres:  
locatie Heerlen, etage 2, balie 2.10  
locatie Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11  
locatie Brunssum, etage 2 balie 2.01

**Afspraken polikliniek Kindergeneeskunde**

Algemeen nummer 088 - 459 - 9703  
Openingstijden: 08.30 – 17.00 uur  
Bezoekadres:  
locatie Heerlen, begane grond, balie 7  
locatie Sittard-Geleen, meldpunt Oost 11  
locatie Brunssum, etage 2, balie 2.01  
locatie Kerkrade, etage 1

**Internet**

[www.zuyderland.nl/geboortecentrum](http://www.zuyderland.nl/geboortecentrum)  
[www.zuyderland.nl/kindergeneeskunde](http://www.zuyderland.nl/kindergeneeskunde)  
[www.zuyderland.nl/gynaecologie](http://www.zuyderland.nl/gynaecologie)