

Inhoud

Woord vooraf	3
Hoe geeft u best de fles?	4
Op de kraamafdeling	5
Thuis.....	6

Woord vooraf

U hebt gekozen om uw baby flesvoeding te geven. In deze brochure vindt u informatie en tips om u op weg te helpen.

De voeding die uw baby krijgt is:

.....

Indien u of uw partner last heeft van hooikoorts, astma of allergieën, zullen wij starten met een hypoallergene voeding. De momenten dat u uw baby de fles geeft, zijn heel intiem. Het is het beste moment om elkaar te leren kennen.

Informatiemomenten

- Maak van de flesvoeding een knus moment. Leg de baby lekker dicht tegen u aan. Knuffel uw baby en praat tegen hem.
- Neem uw baby op de schoot, leg hem in halfzit en zorg dat uw arm steun heeft.
- Laat het hoofdje rusten in de plooi van uw elleboog.
- Houd het babyhoofdje een klein beetje schuin omhoog en houd de fles omhoog zodat uw baby niet teveel lucht inademt. Het speentje is vol melk.
- Voed afwisselend links en rechts. Dit is belangrijk voor een symmetrische motorische ontwikkeling.
- Zorg voor oogcontact. Dit is goed voor de ontwikkeling van uw baby.
- Leg nooit de fles in het bed of de wieg van uw baby. Drinkt hij voortdurend, dan kan hij zich verslikken. Het is bovendien slecht voor de (vaak nog niet doorgebroken) tanden.

Op de kraamafdeling

- De eerste dag krijgt de baby drie tot vier keer suikerwater. Nadien krijgt hij melk.
- Gedurende de dag moet de baby om de 3 à 4 uur eten. Als hij niet wakker wordt, mag je hem wakker maken. Indien hij eerder wakker wordt, mag hij eerder eten. Geef de baby regelmatig eten zodat hij ongeveer 6 à 7 voedingen per 24 uur heeft.
- Elke dag wordt de inhoud van de flesjes met 10cc verhoogd, afhankelijk van de behoefte van de baby.
- Op de kraamafdeling worden de flesjes in de microgolf opgewarmd, controleer altijd of het niet te warm is.
- Gedurende de eerste 2 à 3 dagen is het normaal dat de baby last heeft van slijmpjes en teruggeeft.
- Belangrijk is dat u de eerste dagen voldoende hulp vraagt, flesjes geven moet u ook leren. Elke baby is anders.
- Na de voeding houdt u de baby goed recht om hem te laten boeren.
- De eerste stoelgang is donkergroen tot zwart, en tevens kleverig, dit is meconium of kinderpek. Nadien wordt hij korrelig (overgangsstoelgang) om daarna vaster en geler te worden.
- De baby moet minimum 1 maal per dag stoelgang maken.

Thuis

Geef uw baby regelmatig eten, om de 3 à 4 uur, zodat hij 6 à 7 voedingen per dag heeft.

Indien u wenst over te schakelen naar een andere voeding, doe dit dan niet op eigen houtje en geef zeker geen koemelk.

Indien u wenst te veranderen van voeding is de kinderarts de beste raadgever.

Hoe maak ik flesvoeding klaar?

- Hygiëne is heel belangrijk!
- Was uw handen en droog ze af met een propere handdoek.

Bereidingswijze van de flesjes

- U mag de voeding van uw baby fles per fles bereiden. De melk is verkrijgbaar in poedervorm. Dit poeder is verkrijgbaar bij uw apotheek.
- U lost het poeder op met flessenwater. Mineraalarm, niet-bruisend water. Sommige merken van water dragen de vermelding 'geschikt voor de bereiding van voeding', bv. Spa, Evian ...
- Geopende flessen water, die u gebruikt om de flesjes te maken, bewaart u best in de koelkast.

Het is zeer belangrijk dat u steeds de juiste dosering van poeder gebruikt : 1 maatje poeder op 30cc water.

Gebruik altijd het maatschepje van de melkverpakking.

- 1 maatje poeder op 30cc water
- 2 maatjes poeder op 60cc water
- 3 maatjes poeder op 90cc water
- 4 maatjes poeder op 120cc water

Goed schudden en opwarmen:

- In een warmwaterbad (au bain marie), in een elektrische flessenwarmer of in een microgolfoven.
- Zoek bij een microgolfoven eerst de ideale opwarmtijd: die is afhankelijk van het vermogen van de oven en van de hoeveelheid melk.
- De microgolfoven warmt de melk ongelijkmatig op. Rol het flesje goed tussen de handen om de warmte te verdelen. Controleer steeds de temperatuur.

Mag ik flesvoeding opnieuw opwarmen?

- Nee. Behalve tijdens dezelfde maaltijd.
- Drinkt uw baby zijn fles zo langzaam leeg dat de melk koud wordt, warm dan de fles opnieuw op.
- Bewaar nooit restjes. Giet ze na de voeding weg.

Hoe bewaar ik melk?

- Ongeopende doos melkpoeder: bruikbaar tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking.
- Geopende verpakkingen worden best in een gesloten doos bewaard.
- Geopende doos melkpoeder: binnen de maand opgebruiken.
- Ongeopende doosjes kant-en-klare melkvoeding: op een koele plaats bewaren tot de houdbaarheidsdatum op de verpakking.

Hoe reinig en steriliseer ik de fles?

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit onder stromend water. Hoe langer u wacht, des te moeilijker u de melkresten kan verwijderen.
- Grondige reiniging kan ook later gebeuren:

- Was de fles en de speen met heet water en afwasmiddel. Vergeet de randen van de fles en de schroefdop niet.
- Gebruik een flessen- en spenenborstel om alles proper te krijgen.
- Spoel na met proper water (zonder afwasmiddel).
- U kunt de fles ook in de vaatwasser schoonmaken.
- Steriliseer de flessen en de speentjes

Er zijn verschillende steriliseermethodes. Steriliseer de flesjes eenmaal per dag.

En verder ...

De baby zal nog regelmatig huilen na zijn natje en droogje. Troost hem dan door hem in uw armen te nemen en te knuffelen. Een baby kunt u niet verwennen ...

Bij warm weer mag u uw baby tussendoor wat water laten drinken. Dit water vervangt een voeding niet.

Bij diarree neemt u best contact op met uw kinderarts. We spreken van diarree wanneer de stoelgang enkel uit water bestaat, dus wanneer er geen vaste deeltjes in voorkomen. Indien uw baby moeilijk stoelgang kan maken, kunt u een buikmassage geven, om zo de stoelgang te bevorderen.

Meldpunt voor klachten en vragen van consumenten

bij het federaal agentschap voor de veiligheid van de voedselketen, tel. 0800 13550.

Meer info over flesvoeding

In de brochure 'flesvoeding' van Kind en Gezin en op hun website www.kindengezin.be vindt u meer informatie over flesvoeding.

