



Flesvoeding: een goede start

Infobrochure



Az Damiaan
Dicht bij het leven

SAP 14092

© Az Damiaan vzw, maart 2015. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Beste ouders

De dienst materniteit wil u graag op weg helpen met een beknopt overzicht van de belangrijkste items rond flesvoeding.

Aarzel niet om contact met ons op te nemen wanneer u bijkomende informatie wenst. Wanneer u vragen hebt, kunt u steeds bij de vroedvrouw terecht.

Nuttige contactgegevens vindt u op het einde van deze brochure.

De start van flesvoeding: huid-op-huidcontact

Ook bij flesvoeding is kangoeroezorg of huid-op-huidcontact één van onze prioriteiten en de allereerste stap na de geboorte. Dit wil zeggen dat de baby onmiddellijk na de geboorte naakt en toegedekt op de blote huid van de moeder ligt. Kangoeroezorg is het bevorderen van het contact tussen de baby en de ouder door middel van direct lichaamscontact, dit zowel op het verloskwartier, de materniteit als op de neonatale afdeling.

Voordelen voor de baby

- Beter slaap- en waakritme: de baby huilt minder, is rustiger en alerter, heeft een diepere slaap.
- Positief effect op de vitale functies:
 - * stabielere ademhaling en hartslag
 - * een lagere cortisolspiegel (stresshormoon)
 - * een afweersysteem dat beter functioneert.
 - * een betere temperatuurregeling: de temperatuur van de baby blijft op peil wanneer de baby op de naakte huid ligt en bedekt wordt met een molton. De moeder helpt zelf de temperatuur van de baby op peil te houden.
 - * een hogere bloedsuikerspiegel.
 - * een verhoogde afgifte van het groeihormoon.
 - * het ondersteunt de ontwikkeling van de baby door betere wisselwerking tussen ouder en kind.

Voordelen voor de moeder

- Een sterkere psychische verbondenheid met de baby.
- Verhoogd gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde.
- Meer vertrouwen in de verzorging van hun baby.

De fles geven aan uw kindje: houding van moeder en baby

Zorg voor een rustige, ontspannen omgeving en neem een comfortabele houding aan:

- goede rechte rug tegen de rugleuning of extra kussen in de rug
- met de voeten eventueel op een verhoging (voetbankje).

Hou uw baby in halfzittende houding en probeer altijd oogcontact te houden. Het is ook van belang uw baby afwisselend links en rechts te voeden, dit voor een goede symmetrische motorische ontwikkeling van de baby.

Prikkel de mond met de speen en uw baby zal er zelf naar happen. Zorg dat de speen steeds goed vol blijft tijdens het drinken, anders slikt uw baby lucht. De speen moet bovendien voldoende diep in de mond van de baby zitten, om zijn zuigreflex correct aan te spreken.

Schroef de dop met speen niet te hard op de fles. De dop is goed aangeschroefd wanneer u luchtbelletjes in de fles ziet telkens de baby op de speen zuigt. Wanneer de speen platgezogen wordt, is de dop te hard aangeschroefd.

Een voeding duurt gemiddeld niet langer dan 20 minuten. Doorgaans drinkt een pasgeborene precies de hoeveelheid die hij nodig heeft. Is het flesje na 30 minuten zuigen niet leeg, dan heeft uw baby waarschijnlijk genoeg gedronken en speelt hij met de speen in plaats van te drinken. Het belangrijkste is dat uw baby goed groeit en niet dat zijn flesje altijd helemaal leeg is. U mag nooit voedingen opdringen, maar uw baby moet natuurlijk voldoende vocht binnenkrijgen. Vraag ons advies als de voeding te lang duurt of als u vragen heeft.

Wanneer uw baby zijn flesje niet helemaal leeg drinkt, gooi het restje melk dan onmiddellijk weg om de groei van bacteriën te vermijden.

Flesvoeding: startvoeding

Startvoeding of eersteleeftijdsmelk is een volwaardige voeding voor een gezonde baby. Ze is bedoeld voor baby's vanaf hun geboorte tot ze de leeftijd van 6 maanden bereiken en is alleen in de apotheek te koop.

Sommige baby's verdragen geen gewone startvoeding. Voor die baby's bestaan er aangepaste voedingen. Vraag hierover meer advies aan uw arts. Verander nooit van voeding op eigen initiatief! Overleg altijd met uw arts, want niet alle problemen die uw baby heeft, hebben met de voeding te maken.

Soorten flessen en spenen

Flessen

Er bestaan drie soorten flessen: glazen, plastic of siliconenflessen. De keuze hangt af van uw persoonlijke voorkeur. De meeste ouders kiezen voor plastic flessen omdat ze minder zwaar zijn en niet stuk kunnen vallen. Deze flessen worden op termijn wel dof door sterilisatie en er kunnen barstjes in komen, die een groeibodem zijn voor bacteriën. Goede flessen hebben een wijde hals en zijn zo glad mogelijk, waardoor ze optimaal kunnen worden gereinigd.

Koop nieuwe flessen als de andere beschadigd zijn of krassen en barsten vertonen.

Spenen

Siliconen of rubberen spenen? Silicone heeft als voordelen dat het geur- en kleurloos en iets beter te reinigen is. Deze spenen zijn ook steviger en gaan langer mee. Rubber daarentegen geeft een specifieke smaak en geur af, maar is erg zacht en soepel. Het soort spenen dat u kiest, hangt af van uw kindje, zijn voorkeur, de soort voeding, ... Het valt moeilijk te zeggen welke speen het beste is voor uw baby, dit moet u uitproberen.

Vervang een speen van zodra hij tekens van slijtage vertoont.

Tip: breng een eigen flesje mee naar de dienst om deze uit te proberen. Zo ontstaan er thuis geen problemen met het uitkiezen van de juiste speen.

Hoeveelheden en aantal voedingen

Hoeveelheden

De hoeveelheid voeding verschilt sterk van baby tot baby, afhankelijk van het geboortegewicht en de zwangerschapsduur. De hoeveelheid zal dag na dag toenemen op basis van de behoefte van de baby. Bovendien zal hij niet elke voeding evenveel drinken.

Op materniteit wordt er gebruik gemaakt van kant-en-klare kunstvoeding en zit er in elke fles 90 ml. Noteer telkens, na de voeding, hoeveel uw baby gedronken heeft. Dit is een belangrijke leidraad om te weten als uw baby voldoende drinkt.

Aantal voedingen

Uw baby drinkt gemiddeld 6 tot 8 voedingen per dag. De gemiddelde tijd tussen 2 maaltijden is 3 à 4 uur. Laat altijd minstens 2 uur en overdag nooit meer dan 4 uur tussen twee maaltijden.

Een gezonde baby kan perfect het aantal voedingen zelf bepalen. Een strak voedingsschema is dus niet nodig. Wees aandachtig voor de hongersignalen van uw baby en voed hem op zijn vraag.

Hoe weet ik dat mijn kindje voldoende voeding krijgt?

De belangrijkste criteria om te concluderen of uw baby verzadigd is of voldoende voeding krijgt:

- Is uw baby alert? Ziet hij er goed uit? Maakt hij een levendige indruk?
- Hoeveel natte luiers telt u op een dag? De eerste drie dagen zijn dat één of meer natte luiers, vanaf dag vier kan dit gaan van vier tot zes volle wegwerpluiers per dag.
- Hoe vaak maakt uw baby ontlasting en hoe ziet die er uit? De eerste drie dagen produceert uw baby één of meer stoelgangsluiers per dag onder de vorm van zwarte, plakkerige stoelgang, meconium genoemd. Doorgaans kan vanaf dag vier de typische flesvoedingsontlasting waargenomen worden, die geel tot geelgroen van kleur is. De frequentie kan variëren van 1 tot 3 stoelgangsluiers per dag. Een dag zonder ontlasting is volkomen normaal.
- Hoeveel voedingen vraagt uw baby? Voeden op verzoek wordt aangeraden. Zes à acht voedingen per vierentwintig uur (waarvan minstens één of twee nachtvoedingen) zijn absoluut normaal en noodzakelijk.
- Onmiddellijk na zijn flesje rustig is.
- Voldoende in gewicht bijkomt.

Bereiden van flesvoeding

Ga steeds hygiënisch tewerk als u een flesje bereidt. Maak er een gewoonte van om uw handen vooraf te wassen met zeep en af te drogen. Om de groei van bacteriën te voorkomen, wordt kunstvoeding steeds net vóór toediening bereid.



Soort flessenwater?

De voorkeur gaat naar niet-bruisend, natuurlijk mineraalarm flessenwater. Gebruik enkel water dat de vermelding 'geschikt voor de bereiding van zuigelingenvoeding' draagt en zorg dat het water op kamertemperatuur is.



Bereiding

Tegenwoordig is het niet meer nodig om de melk op te warmen.

1. Giet de nodige hoeveelheid water op kamertemperatuur in de gesteriliseerde fles. De fles met het flessenwater mag niet langer dan vierentwintig uur open zijn en uiteraard mag er niet aan deze fles gedronken worden.



2. Voeg het aangeraden aantal afgestreken maatschepjes melkpoeder toe, één afgestreken maatschepje per 30 ml water (zie schema). Maak nooit meer dan één fles per keer klaar.



3. Sluit de fles af met een dop.



4. Rol of schud de fles goed tussen uw handen.



5. verwijder de dop en draai de speen erop zonder de binnenzijde van de speen of de fles aan te raken.



Uw baby drinkt

Melkpoeder	Water
2 maatjes	60 ml
2,5 maatjes	75 ml
3 maatjes	90 ml
3,5 maatjes	105 ml
4 maatjes	120 ml
4,5 maatjes	135 ml
5 maatjes	150 ml
5,5 maatjes	165 ml

Opmerking: op het moment dat uw baby zijn flessen volledig uitdrinkt en nog hongerig is bij het beëindigen van de fles, kan de hoeveelheid verhoogd worden.

U hoeft zich geen zorgen te maken als uw baby de aangeboden flesjes niet leeg drinkt. Het kan ook zijn dat uw baby liever minder melk heeft per portie en het een flesje meer vraagt.

Bewaren en meenemen

Afhankelijk van de soort melkvoeding (kant-en-klare flesvoeding of melkpoeder) zijn er andere bewaarmethodes.

Als u flesvoeding wil meenemen om later aan uw baby te geven, neem dan het water en het melkpoeder altijd apart mee. In een doseerpotje doet u de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles.

Net vóór de voeding giet u het water in de gesteriliseerde fles en voegt u de juiste hoeveelheid poeder toe.

Reinigen en steriliseren

Reinig na elk gebruik uw flessen en spenen. Steriliseren is enkel gedurende de eerste zes maanden eenmaal per vierentwintig uur noodzakelijk om te voorkomen dat uw baby ziek wordt. Melk is immers een heel gunstig milieu voor de groei van bacteriën.

Als uw baby zes maanden oud is, kunt u de flessen voortaan gewoon reinigen en eenmaal per week steriliseren.

Reinigen

Onmiddellijk na gebruik spoelt u de fles en de speen af met water. Reinig vervolgens de fles en de speen grondig met warm water en afwasmiddel. Spoel daarna alles af met stromend water. Flessen kunnen ook in de vaatwasser gestopt worden.

Steriliseren

Steriliseren kan op twee verschillende manieren. De klassieke methode is de warme sterilisatie, een andere methode is de koude, chemische sterilisatie.

Warme sterilisatie

Stoomsterilisator

Plaats de flessen en de spenen in de sterilisator. Voeg een beetje water toe. Stoom tien tot vijftien minuten met een afgesloten deksel. Volg steeds de instructies die bij het toestel aanwezig zijn.

Afkoken

Plaats de flessen en schroefdoppen in een grote (kook)pot met water. Zorg dat alles volledig in water ondergedompeld is. Breng het water aan de kook en laat het minstens tien minuten koken. Voeg de laatste drie minuten de spenen toe. Haal alles, met een tang of groot pincet, uit het kookwater. Neem de fles en de speen in ieder geval niet aan de binnenkant of aan de rand vast.

Koude sterilisatie

Hierbij wordt gebruik gemaakt van bruistabletten die u bijvoorbeeld bij de apotheker kan kopen. Los één tablet op in vijf liter water. Dompel de flessen en spenen goed onder in de oplossing. Na vijftien minuten is alles gesteriliseerd. De oplossing blijft vierentwintig uur steriel. Laat alles uitlekken op een propere handdoek. Naspoelen is niet nodig. Lees altijd de bijsluiter.

Het verdere verloop van flesvoeding

Gewichtstoename

De eerste drie dagen is het mogelijk dat uw baby 7% van zijn geboortegewicht verliest. Een gewichtsverlies van 7% of meer is een signaal om de flesvoeding extra te observeren. 10% is het maximum acceptabel gewichtsverlies. Wanneer er gewichtsverlies van meer dan 10% is, is opvolging door de kinderarts aangewezen.

Vanaf dag vier zal uw baby bijkomen in gewicht. Gemiddeld 15-20 gram per dag. Na twee weken zal uw baby zijn geboortegewicht terug hebben. Tot de baby drie maanden oud is, is de normale gewichtstoename 150-200 gram per week. Van drie tot zes maand vertraagt de gewichtstoename tot 120-150 gram per week. Na zes maanden is dit 100-120 gram per week en vanaf negen maanden slechts 80-100 gram per week.

Uitscheidingspatroon

Na de eerste week heeft uw baby de typische flesvoedingsontlasting die van consistentie vast is en deze kan geel, groen of bruin zijn van kleur. Dit is afhankelijk van de soort flesvoeding. Bij flesvoeding heeft een baby vaak één tot drie stoelgangsluiers op een dag. Een dag zonder ontlasting is normaal. Let op: kinderen die borstvoeding krijgen hebben een heel andere ontlasting, ga dus niet vergelijken!

Doorgaans zullen vier tot zes volle natte luiers per dag waargenomen worden. Deze zouden bovendien helder van kleur moeten zijn.

Supplementen: Vitamine K en D

Bij de geboorte krijgt uw baby Konakion Pediatric® toegediend via een inspuiting in zijn/haar bil. Dit is vitamine K en dient ter preventie van (hersens)bloedingen. Vitamine K wordt aangemaakt in de darmen van uw baby. Aangezien de darmflora zich de eerste dagen nog moet ontwikkelen bij de start van de flesvoeding zorgt deze injectie voor extra bescherming.

In het eerste levensjaar van uw baby moet u eenmaal daags vijf druppeltjes Davitamon®-Vitamine D geven. Vitamine D is van belang bij de botvorming en heeft een invloed op het immuunsysteem. Vitamine D wordt aangemaakt in de huid door blootstelling aan daglicht (UV-straling). Wanneer een baby te weinig blootgesteld wordt aan daglicht (achter glas is niet voldoende!), kan de vitamine D in de flesvoeding onvoldoende zijn en is een supplement noodzakelijk. Aangeraden wordt de Vitamine D op een vast tijdstip toe te dienen om 'vergeten' te vermijden (bv. bij het badje).

Groeispuurt

Doorgaans zal uw baby na enkele weken zijn ritme gevonden hebben. Toch kan het zijn dat hij op bepaalde momenten in zijn ontwikkeling het schema helemaal overhoop haalt. De baby groeit en ook de behoefte naar meer voeding neemt toe! Dit noemt men dan regeldagen of groeispuurt. Deze komen meestal voor na tien dagen, drie weken, zes weken, drie maanden en na zes maanden. Uw baby is dan ongemakkelijk en vraagt voortdurend voeding.

Nachtvoedingen

Het is normaal dat uw baby één of twee nachtvoedingen vraagt, dat hoort er nu eenmaal bij. Door de baby op de kamer te laten slapen (rooming-in), kan mama snel de hongersignalen herkennen.

Gedurende vierentwintig uur mag uw baby eenmalig een slaaperiode hebben van vijf of zes uur, op voorwaarde dat de baby overdag voldoende heeft gehad en hij goed groeit. Door overdag frequent te voeden, verhoogt u de kans dat deze periode in de nacht valt en ook u een langere rustperiode hebt. Doch uw baby bepaalt zelf zijn ritme!

Wees alert in de volgende situaties en roep hulp in

- De baby heeft na vier dagen nog steeds meconium.
- De baby valt 7-10% af van zijn geboortegewicht en komt niet bij in gewicht na dag 4.
- De baby is na veertien dagen niet op zijn geboortegewicht.
- De baby is slaperig, wordt niet uit zichzelf wakker of valt snel in slaap tijdens de voeding.
- De baby is onrustig en ontevreden na de voeding.
Wanneer uw baby lusteloos of apathisch is, zwak huilt, een droge mond heeft en koorts maakt ($> 37,5$ °C), spreekt men van dehydratatie of uitdroging en dient de kinderarts verwittigd te worden.

Dienst materniteit

Indien u nog vragen heeft, kan u hiermee terecht op de volgende manieren.

- Elke maandag-, dinsdag- en donderdagnamiddag gaan er individuele prenatale consultaties door op afspraak.
- Tevens zijn er elke week twee infoavonden die plaatsvinden op maandag- of dinsdagavond. De eerste avond vertelt aanstaande ouders iets meer rond borst- en flesvoeding, de tweede avond geeft info rond het verloop van arbeid en bevalling. Dit gaat door in groepjes van maximum vijf koppels en inschrijven is noodzakelijk.
- Telefonisch kunt u ons bereiken op het nummer van de materniteit (059 41 60 00). Onze vroedvrouwen staan u graag te woord.

Az Damiaan vzw

Gouwelozestraat 100

8400 Oostende

Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20

info@azdamiaan.be

www.azdamiaan.be