

Verloskunde/Kindergeneeskunde

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

ezinSuites

Kunstvoeding

Inleiding

In deze folder vindt u meer informatie over het geven van kunstvoeding aan uw pasgeboren baby. Naast praktische tips geven we u antwoorden op veel gestelde vragen.

Lichaamscontact en persoonlijke aandacht

Zodra u kunstvoeding geeft is het belangrijk om de baby de eerste weken zoveel mogelijk zelf te voeden. De voedingsmomenten zijn de momenten waarop de moeder contact maakt met de baby. Hierdoor leert u uw baby kennen en kunt u inspelen op zijn behoefte. Een rustige omgeving draagt bij aan een ontspannen voedingsmoment. Ook bij kunstvoeding is het belangrijk lichaamscontact te hebben. Huid op huiscontact geven heeft een gunstige invloed op de ontwikkeling van de relatie tussen u en de baby.

Hoeveelheid melk per dag

De hoeveelheid voeding die een baby nodig heeft is ongeveer 150 ml per kg lichaamsgewicht per dag en is afhankelijk van leeftijd, gewicht en activiteit van de baby. Raadpleeg uw verloskundige, het kraamcentrum of het consultatiebureau voor de juiste hoeveelheid voor uw baby.

De meeste pasgeboren baby's vragen zelf om de twee à vier uur om een voeding. Dit ritme kan echter variëren. In de eerste maand zullen dit ongeveer zes tot acht voedingen per dag zijn, daarna zijn het er dagelijks vijf of zes voedingen. Soms kan een schema prettig en duidelijk zijn, maar als leidraad kun je het beste de behoefte van je kindje volgen. Het is normaal dat een kind per voeding soms wat meer of juist wat minder wil drinken. Let op zijn behoefte, opdringen van voeding is niet

verstandig. Het dagtotaal is belangrijker dan het aantal voedingen. Heb je een slaapkopje of een uiterst tevreden kindje, houd dan in de gaten dat je toch wel zo'n zes tot acht voedingen per 24 uur geeft.

Een voeding duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.

Klaarmaken van voeding

- In Nederland is het leidingwater van een goede kwaliteit en wordt voortdurend gecontroleerd. Water uit de kraan is dan ook geschikt voor het klaarmaken van kunstvoeding. (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. 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.

Bij gebruik water uit een fles of pak:

Kies een variant met weinig mineralen en zonder koolzuur.

Hoe maak ik kunstvoeding klaar?

Was uw handen voor het bereiden van kunstvoeding en zorg voor een schoon werkvlak.

Meet koud stromend kraanwater (of bronwater) af 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°C (handwarme temperatuur).

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. Gebruik altijd het maatschepje dat bij het pak of blik hoort. Het gebruikte maatschepje (waar vaak wat vocht aan komt) mag niet in het pak bewaard worden.

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 komt er lucht in de fles (schuimvorming).

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 verhouding van de meeste voedingen is 1 afgestreken maatschepje per 30 ml water. (altijd controleren op het pak of blik). Het maatschepje moet volledig vol zijn (geen torentje). Druk de poeder niet aan.

Voegt u meer maatschepjes toe, dan is de melk te geconcentreerd. Uw 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.

Voegt u minder maatschepjes toe, dan is de melk te waterachtig. Uw baby krijgt dan niet voldoende voedingsstoffen binnen voor een normale groei en ontwikkeling.

Hoe bewaar ik bereide kunstvoeding?

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

Kunstvoeding kan maximaal 1 uur buiten de koelkast worden bewaard. Restjes voeding altijd weggooien. Maak de voeding niet voor de hele dag klaar. Wanneer u de voeding direct na het klaarmaken in de koelkast bij max. 4°C zet, kunt u eventueel meerdere voedingen tegelijk klaarmaken. Bewaar de voeding niet langer dan 8 uur (dit zijn dus max. 2 voedingen extra).

Hoe warm ik de voeding op?

Kunstvoeding 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 Watt

Let erop 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.

Controleer altijd de temperatuur van de melk door een paar druppels op de binnenkant van uw pols te laten lopen. Als de melk even warm aanvoelt als uw huid, mag u ze aan uw baby geven.

Drink niet zelf van de fles. Zo kunt u bacteriën uit uw mond overbrengen op uw baby.

De fles geven

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 uw arm steun heeft, gebruik zo nodig een kussen.

- Zorg dat u ontspannen in een goede stoel zit of in bed ligt.
- Zorg voor voldoende rust om u heen.

- Leg een spuugdoekje onder de kin van uw baby en raak de lippen van uw baby aan, zodat het mondje opent.
- Doe de speen, die u vol hebt laten lopen met voeding, in het mondje en houdt de fles zo vast dat de baby geen lucht binnen krijgt. De speen moet op de tong liggen, niet eronder. De speen is voortdurend met voeding gevuld.
- Wanneer uw baby genoeg heeft van het drinken, laat hem dan even rechtop tegen uw schouder aanleunen, zodat hij eventueel een boertje kan laten,
- Een fles geven duurt ongeveer 20 minuten. Gaat het veel sneller of veel langzamer controleer dan het gat in de speen en ook hoe strak de speen op de fles gedraaid zit.
- Geef niet veel meer of minder dan de voorgeschreven hoeveelheid voeding. Teveel voeding kan maagdarfstoornissen en overgewicht veroorzaken en te weinig voeding veroorzaakt ondervoeding. Overleg eventueel met uw zorgverlener.

Mijn baby huilt na de fles. Wat nu?

Ga eerst na of uw baby echt nog honger heeft. Drinkt hij gewoon te vlug, laat hem dan trager drinken door de speenopening te verkleinen of de dop wat harder aan te schroeven.

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 uw baby inderdaad nog honger, geef hem dan meer melk. Blijft hij onverzadigbaar, bespreek dit probleem dan met uw zorgverlener.

Voeg niets aan bereide kunstvoeding toe!

Reinigen van zuigflessen en spenen

- Spoel de fles en de speen onmiddellijk na de voeding uit met koud water. Hoe langer je wacht, des te moeilijker je de melkresten kan verwijderen.

- Was de fles en de speen na elke voeding in een afwasmachine op minimaal 55 graden C. Of maak in heet sop de fles en speen goed schoon met een flessenborstel.
- Deze adviezen zijn voor de gezonde zuigeling, in individuele gevallen kan van dit advies worden afgeweken. (bijv. zieke zuigelingen).
- Zet na het reinigen de fles en de speen op een schone, droge stofvrije plaats. Schone flessen kunnen ook in de koelkast bewaard worden.
- Controleer regelmatig de flessen en spenen. Plastic flessen die haarscheurtjes of barstjes vertonen dienen te worden vervangen. Spenen zijn na 6 weken aan vervanging toe.

Antwoord op veel gestelde vragen

1. Mag mijn baby na de fles in het badje ?

Geef liever éérs het badje en daarna de fles. Geeft u toch eerst de fles, wacht dan even voordat je het badje geeft. Zo voorkomt u dat uw baby melk 'teruggeeft'.

2. Heeft mij baby extra vitamines nodig ?

Bij volledige zuigelingenvoeding heeft de baby extra vitamine D nodig.

3. Mag ik 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. Beter is het dit eerst te overleggen met het consultatiebureau, kinderarts of huisarts.

4. Kan ik voeding meenemen op reis?

Het niet verstandig om een klaargemaakte fles mee te nemen. Het is bijna niet mogelijk om flesvoeding buiten de koelkast goed gekoeld (ong. 4°C) te houden. U kunt heet water in een thermoskan meenemen en de juiste hoeveelheid poeder

los meenemen. De voeding kunt u dan ter plekke klaarmaken.

Vragen?

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website www.ghz.nl of www.inzwang.nl

In deze folder hebben we u tips gegeven voor het geven van flesvoeding. Hebt u na het lezen van deze folder vragen, aarzel dan niet deze te stellen aan de verpleegkundige van de GezinSuite, telefoon (0182) 505445 of uw verloskundige.

Wij staan altijd voor u klaar.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis i.s.m. In Zwang
productie : Marketing & Communicatie
januari 2014
04.06.134

