

# **Voeden met een fles**

Folder: 441  
Dit is een uitgave van het Flevoziekenhuis  
Afdeling Neonatologie  
augustus 2016



# Inhoudsopgave

Voeden met de fles	4
Stappenplan voor het geven van kunstvoeding	5
Houding tijdens het voeden	6
Voeden op verzoek	7
Tempo, flessen, speen	9
Soort voeding	10
- Kunstvoeding klaarmaken	10
- Flesje schoonmaken	11
- Geschikt mineraalwater	11
Voedingsproblemen	12
- Koemelkallergieën en voedselovergevoeligheid	14
- Kunstvoeding en vitamines	14
Voor- en nadelen van flesvoeding	15
Praktische tips	16
- Voor informatie	16

# Voeden met de fles

Fysiologische blauwdruk:

*Alle baby's worden met dezelfde behoeften en voedingsreflexen geboren, ongeacht welke voeding ouders van plan zijn om hun kind mee te laten opgroeien. Veel gedrag is reflexmatig of onderhevig aan hormonale invloeden. Dat geldt ook voor moeders, die na de geboorte van de placenta beginnen met melk maken, ongeacht of ze van plan zijn borstvoeding te geven. Van nature heeft een baby bepaalde 'verwachtingen' en reageert en ontwikkelt hij zich optimaal wanneer hieraan wordt voldaan. Voorbeelden zijn huidcontact, frequente kleine voedingen, interactie, etc.*

Als u besluit kunstvoeding te gaan geven aan uw baby is het verstandig dat u van te voren een keuze maakt welke voeding u wilt gebruiken. Het kan zijn dat uw voedingskeuze verschilt met de keuze van het Flevoziekenhuis. Het ziekenhuis heeft gekozen voor één bepaald soort merk. Indien u voor een ander merk gekozen hebt, kunt u die voeding eventueel meenemen.

Ook kunt u besluiten uw baby afgekolfdde moedermelk te geven met de fles. Het is belangrijk dat u de baby zoveel mogelijk zelf voedt of de voeding gedurende de eerste paar maanden door een beperkt aantal vaste personen te laten geven. De baby moet in een rustige omgeving gevoed worden.

Tijdens de voedingsmomenten maakt u volop contact met uw baby. Hierdoor leert u uw baby kennen en inspelen op zijn/haar behoeften.

De volgende uitgangspunten worden gehanteerd bij het geven van kunstvoeding:

- De ouders kiezen voor moedermelk of voor volledige zuigelingenvoeding. De kunstvoeding merken zijn van gelijkwaardige kwaliteit.
- De voedingstijden en hoeveelheid voeding zijn afgestemd op de behoefte van de individuele baby.
- Een goede hygiëne moet, het te gebruiken water en het bereiden van de kunstvoeding volgens voorschrift van de fabrikant is erg belangrijk
- Lichaamscontact en persoonlijke aandacht tussen moeder en baby zijn belangrijk voor het goed verlopen van de kunstvoedingen en de lichamelijke en psychologische ontwikkeling van de baby.

# Stappenplan voor het geven van kunstvoeding

- Stap 1** Voor het voeden de baby in principe verschonen.  
Ga in de juiste houding zitten en leg een spuugdoekje onder de kin van de baby (zie houding).
- Stap 2** Controleer de voeding op de temperatuur door enkele druppels op de binnenkant van uw pols te laten vallen. Als dit niet te heet aanvoelt, is de temperatuur goed.
- Stap 3** Stimuleer het natuurlijke reflex en laat de baby het mondje wijd openen door aanraken van de lipjes met de speen, leg de speen op de tong van de baby in een hoek van ongeveer 30 graden recht tegenover de neus.
- Stap 4** Let erop dat de speen steeds met voeding gevuld is door de fles tijdens het drinken iets te kantelen. Dit is nodig om te voorkomen dat de baby te veel lucht naar binnen krijgt.
- Stap 5** De baby mag afhankelijk van de hoeveelheid, 20 tot 30 minuten over het flesje doen. Indien de baby erg gulzig drinkt, kunt u een speciale speen gebruiken of de speen iets aandraaien. Hierdoor wordt aan de zuigbehoefte van de baby tegemoet gekomen.
- Stap 6** De baby zonodig tussentijds laten boeren, vooral bij grote hoeveelheden. Houd de baby rechtop, met een spuugdoekje over uw schouder.
- Stap 7** Noteer in het zorgdossier hoeveel en hoe de baby gedronken heeft.

## Houding tijdens het voeden

Een goede voedingshouding is erg belangrijk, het speelt een grote rol bij het opbouwen van een band tussen moeder en kind. Geef daarom lekker veel aandacht als je de fles geeft. Vooral lichamelijk contact.

Voeden kan goed op een stoel of bank of in bed waarin u goed kan zitten/liggen. Het gebruiken van een voetenbankje kan extra steun voor de benen bieden en kussens kunnen de armen ondersteunen.

Door de baby op schoot te voeden en ongeveer 20 tot 30 centimeter van u af te houden is er goed oogcontact mogelijk en is de kans op verslikken minder aanwezig.

Door de baby per voeding op een andere arm te voeden, voorkomt u dat de baby een voorkeurshouding ontwikkelt. Ook stimuleert u de baby het hoofdje zowel naar links als naar rechts te draaien.

Laat je baby zo veel mogelijk door jou en je partner of een groepje vaste verzorgers voeden, zodat hij jullie goed leert kennen.

# Voeden op verzoek

## De mythe van regelmaat

Je baby zal niet keurig om de 2 of 3 uur om drinken vragen. Sowieso moet je realiseren: elk kind heeft zijn eigen ritme. De een zal vaker of meer willen drinken willen dan een ander.

Er zijn ook globale overeenkomsten tussen baby's. Zeker de eerste dagen willen baby's gedurende 1 of 2 periodes van de dag vaker en langer drinken, en tussendoor langer slapen. Later doen baby's dat vaak in de late middag en vroege avonden, zodat ze 's nachts een langere slaaperiode kunnen overbruggen. Dit zogenoemde 'clusteren' is heel normaal, probeer er dan ook niet tegenin te gaan door je baby een vast voedingsschema op te leggen.

De hoeveelheden worden afgestemd op de individuele behoefte van de baby. Voor de start geldt over het algemeen:

- Dag 1: 10 tot 20 cc kunstvoeding.
- Dag 2: 20 tot 30 cc kunstvoeding.
- Dag 3: 30 tot 40 cc kunstvoeding.

Elke dag met 10 cc opvoeren tot 80 a 100 cc op dag 10.

## Een richtlijn voor de hoeveelheid die je klaarmaakt

De verpleegkundige van het Consultatiebureau rekent uit hoeveel uw baby precies nodig heeft, gedeeld door het aantal voedingen die de baby nodig heeft per 24 uur.

Geef je kind op een dag ongeveer 150 milliliter flesvoeding per kilo van zijn gewicht. Als je kind 5 kilo weegt, heeft het op een dag dus ongeveer 750 milliliter voeding nodig. Dit is echt een richtlijn en geen wet. Je kindje geeft aan hoeveel hij wil drinken. Dat kan minder zijn.

### Rekenvoorbeeld 1

Een baby weegt 3.000 gram (3 kilogram).

De vochtbehoefte is  $3 \times 150 \text{ ml} = 450 \text{ ml}$  per 24 uur.

De baby krijgt 7 voedingen per 24 uur.

Dus  $450 \text{ ml} : 7 \text{ voedingen} = 65 \text{ ml}$  per voeding (afgerond naar boven).

### Rekenvoorbeeld 2

Een baby weegt 3500 gram (3,5 kilogram).

De vochtbehoefte is  $3,5 \times 150 \text{ ml} = 525 \text{ ml}$  per 24 uur.

De baby krijgt 6 voedingen per 24 uur.

Dus  $525 \text{ ml} : 6 \text{ voedingen} = 88 \text{ ml}$  per voeding (afgerond naar boven).

NB: Dit is een richtlijn, houd u zich altijd aan het advies van de verloskundige, kinderarts, huisarts of consultatiebureauarts.

NB: De inname van de baby mag ook afgestemd worden op verzoek van de baby. Het volume is berekend per 24 uur de fles hoeft niet altijd leeg, voeden hoeft niet op gezette tijden maar mag op vraag van de baby.



# Tempo, flessen, speen

## Kies de fles en speen

Er zijn flesjes in vele soorten en maten. Het maakt eigenlijk niet uit welke je kiest, zolang je maar kunt zien hoeveel erin zit. Een goede fles heeft een wijde hals en is zo glad mogelijk. Zulke flessen kun je goed schoonmaken.

## Speenvoorkeur

De speen maakt meer uit. De baby moet de zuigbehoefte kunnen bevredigen. Bij het drinken uit een fles gebruikt de baby een andere techniek dan bij het drinken uit de borst. Het is belangrijk dat de stroomsnelheid van de melk door de speen dusdanig is dat de baby even lang over een fles doet als over het drinken aan de borst.

Iedere baby heeft zijn eigen voorkeur. De ene vindt een ronde top fijner en de andere een platte top. Dan komen spenen nog met verschillende gaatjes: er zijn spenen met één klein gaatje, één groter gaatje of meerdere gaatjes. Voor een gulzige drinker is een speen met een klein gaatje geschikt en voor de langzame drinker een speen met twee of drie gaatjes. Er bestaan ook spenen met meerdere standen. Het is niet nodig om extra gaten in de speen te maken. De gemiddelde tijdsduur per voeding is 20 tot 30 minuten. Het is een kwestie van uitproberen welke speen het beste bij uw baby past. Aan een te korte speen moet een baby te hard zuigen en van een te lange speen kan de baby kokhalzen. Kook een nieuwe speen uit alvorens deze te gebruiken.

## Latex of siliconen speen?

Spenen zijn gemaakt van latex (natuurlijk rubber) of siliconenrubber (kunststof). De siliconenspenen zijn makkelijker schoon te maken. Ze scheuren wel sneller, controleer ze daarom regelmatig op zwakke plekken.

## Soort voeding

Kolven en de afgekolfd melk in een flesje geven, of u gaat kunstvoeding geven. Voor kunstvoeding maakt het eigenlijk niet uit welk merk je kiest. Want wat er precies in moet zitten staat in de wet. Kunstvoeding voor baby's van 0 tot 6 maanden heet 'volledige zuigelingenvoeding'. Wanneer deze term op de verpakking staat, bevat het alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft en is in alle supermarkten, drogisten en apotheken te koop. Wat de kwaliteit betreft zijn de merken gelijk. Er is wel een aanmerkelijk prijsverschil. Het algemene advies is om gewoon met standaard voeding te beginnen of te wel gewone volledige zuigelingenvoeding op basis van koemelk van 0 tot 6 maanden.

Er zijn ook verschillende type voedingen. Bijvoorbeeld voor hongerige baby's of voor baby's met krampjes. Meestal is zo'n apart soort niet nodig. Heb je toch het idee dat je baby andere voeding nodig heeft en wil je overstappen? Overleg dan eerst met het consultatiebureau. Zij kunnen goed advies geven naar aanleiding van uw verhaal en observatie van de baby.

### Kunstvoeding klaarmaken

1. Was je handen.
2. Zorg dat de fles goed schoon is.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en voeding.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Je hoeft het water niet eerst te koken.
5. Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C. Deze ideale temperatuur bereik je als volgt:

#### **Flessenwarmer**

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.

#### **Magnetron**

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarm je 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden en van 200 milliliter 60 seconden. Schud de fles zachtjes om de warmte goed te verdelen. Moedermelk niet in de magnetron opwarmen.

6. Voeg de voeding toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste dosering.  
Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles, dat is schadelijk voor je baby.
7. Schud de fles met rustige bewegingen.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen
9. Laat je kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

## **Flesje schoonmaken**

- Vanuit hygiënisch oogpunt en kwetsbaarheid van de baby moeten de fles, speen en dop na elke voeding goed schoon gemaakt worden. Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water en melkresten verwijderen.
- Met heet water met afwasmiddel en een flessenborstel afwassen of in de vaatwasser op minimaal 55°C voor de vette bestanddelen. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

Fles, speen en dop worden 1 keer per dag gesteriliseerd. Flessen kookt u 10 minuten uit in ruim kokend water met een eetlepel azijn, spenen 3 minuten. Om kalkaanslag te voorkomen kan bij het uitkoken een scheutje azijn aan het water worden toegevoegd.

U bewaart de flessen en spenen in een schone luier of afgesloten bakje droog in de koelkast.

## **Geschikt mineraalwater**

Op de verpakking van mineraalwater staat over het algemeen of het geschikt is voor het maken van flesvoeding. Dat betekent dat er lage gehalten nitraat, nitriet, natrium en fluor inzitten.

# Voedingsproblemen

Er kunnen zich kleine problemen voordoen als uw baby kunstvoeding krijgt. De meest voorkomende problemen zijn:

## Spugen

Veel baby's geven kort na de voeding melk terug. Vaak een beetje maar soms een grote hoeveelheid die met kracht wordt uitgespuugd. Als uw baby goed aankomt en regelmatig natte luiers heeft is er niets aan de hand. Zesmaal per dag een plasluier is voldoende.

Oorzaak kan zijn:

De ventielwerking tussen slokdarm en maag is nog niet helemaal volgroeid. De hoek tussen de maag en de slokdarm is nog niet zo scherp waardoor de voeding vrij gemakkelijk terugloopt.

### Advies:

- Als uw baby koorts heeft, diarree of frequent grote hoeveelheden voeding krachtig uitspuugt, kan het een andere oorzaak zijn. Neemt u dan contact op met een arts.
- Laat uw baby tijdens en na het voeden extra opboeren, niet direct verschonen maar rustig de voeding wat laten zakken.

## Darmkrampjes

Als uw baby kunstvoeding krijgt kan hij/zij last krijgen van darmkrampjes. Uw baby drinkt onrustig, heeft een grote zuigbehoefte en last van winderigheid.

Darmkrampjes zijn vaak waar te nemen na de voeding. Uw baby is dan onrustig, trekt veel met de beentjes, loopt rood aan, huilt ontroostbaar. Ook kan uw baby even in slaap vallen, schrikt opeens wakker en gaat dan huilen.

Oorzaken kunnen zijn:

- De darmjes van uw baby zijn nog niet volgroeid. Vaak beginnen de krampjes in de tweede levensweek en nemen toe tot de zesde levensweek. Na ongeveer drie tot vier maanden verdwijnen ze.
- Uw baby krijgt tijdens het voeden te veel lucht binnen.
- Darmspieren trekken te krachtig samen.
- Uw baby krijgt te veel voeding per keer.
- Uw baby krijgt te weinig voeding per keer
- Uw baby heeft moeizame harde ontlasting.

**Advies:**

- Rustig voeden. Dit houdt in dat uw baby niet te snel het flesje leeg drinkt. Houdt u ongeveer 20 tot 30 minuten aan. Als de baby krachtig zuigt, kunt u een speciale speen gebruiken of de fles steviger dicht draaien.
- Juiste hoeveelheid. Houdt u de voorgeschreven hoeveelheid voeding aan.
- Voldoende vocht. Zorgt u voor de juiste verhouding water en poeder (zie voor de juiste dosering en werkwijze op de verpakking). U kunt uw baby ook extra afgekoeld gekookt water geven tussen de voedingen door.
- Pijn verzachten. Door een warme doek (katoenen luier) om het buikje van uw baby te wikkelen. Wat extra beweging zoals: fietsen met de beentjes, buikje masseren, wiegen in een draagdoek of draag uw baby in buikligging op de arm, of schommelend in de kinderwagen.
- Troosten. Uw baby een fopspeen geven en dicht tegen u aan houden, geeft uw baby een gevoel van geborgenheid.

**Honger of onverzadigbaarheid**

Als uw baby de hele dag wil drinken heeft hij/zij honger.

Oorzaken kunnen zijn:

- Dat uw baby meer zuigbehoefte heeft, u kunt de voeding meer verdelen over de dag en zo nodig een fopspeen geven.
- Onbekend. Het is niet duidelijk waarom sommige baby's hongerig zijn en anderen niet. Heeft uw baby honger, is er sprake van een normale groei. Overlegt u eerst met de verloskundige of arts als uw baby meer voeding nodig heeft. De groei van uw baby wordt hierbij als leidraad gebruikt.

**Verstoppingen (obstipatie)**

Baby's kunnen ook last krijgen van verstoppingen. De ontlasting komt niet vaak genoeg en is vaak te hard. Verstopping gaat vaak gepaard met onrust, darmkrampjes en vaker huilen. Het ontlastingspatroon van uw baby bij kunstvoeding is één keer per dag. De ontlasting is vaster en kan van geel tot groen maar ook bruin van kleur zijn, afhankelijk van het soort voeding die uw baby krijgt.

Oorzaken kunnen zijn:

- Dat het darmkanaal van de baby nog niet voldoende is ontwikkeld
- Tekort aan vocht.
- Hoge omgevingstemperatuur.

**Advies:**

- Bereid de voeding van uw baby op de juiste manier door nauwkeurig de aanwijzingen te volgen op de verpakking
- Geef de baby extra vocht tussen de voedingen door.
- Wissel niet te snel van voeding. Uw baby heeft tijd nodig om aan de nieuwe voeding te wennen. Overleg met uw verloskundige of consultatiebureauarts als de klachten aanhouden (1-3 dagen afhankelijk van de klachten). Uw baby kan dan medicijnen voorgeschreven krijgen en/of aangepaste voeding.
- Pijn verzachten. Door een warme doek (katoenen luier) om het buikje van uw baby te wikkelen. Wat extra beweging zoals: fietsen met de beentjes, buikje masseren, wiegen in een draagdoek of draag uw baby in buikligging op de arm, of schommelend in de kinderwagen.

**Koemelkallergieën en voedselovergevoeligheid**

Het verteringssysteem van uw baby is nog niet volledig ontwikkeld. Daardoor kunnen volledig afgebroken eiwitbrokstukken uit de koemelk de darmwand passeren.

Uw baby kan daar heftiger op reageren dan normaal, bijvoorbeeld doordat krampjes heftiger zijn dan in de eerste levensweek. Indien uw baby een koemelk allergie heeft, is aangepaste voeding noodzakelijk. Dit wordt op voorschrift van de arts gegeven.

**Kunstvoeding en vitamines**

Vitamine D en K zijn verwerkt in flesvoeding.

Volgens de landelijke richtlijnen is het huidige advies om ieder kind dagelijks 10 microgram vitamine D te geven, ongeacht de hoeveelheid vitamine D die al is toegevoegd aan de flesvoeding. Vitamine D helpt bij de groei van de botten en tanden.

Vitamine K helpt bloedingen te stoppen. Uw baby heeft vitamine K nodig vanaf de geboorte. Wanneer je minder dan 500 milliliter kunstvoeding geeft, dan heeft je kindje ook extra vitamine K nodig. Vandaar dat elke baby kort na de geboorte 1 milligram vitamine K toegediend krijgt.

## Voor- en nadelen van flesvoeding

De voordelen van flesvoeding zijn:

- U weet altijd hoeveel melk uw baby gedronken heeft.
- De vader van de baby wordt meer betrokken bij het voeden.
- Ook anderen kunnen de baby voeding geven (hierin terughoudend zijn).
- U hebt wat meer vrijheid.
- Het is makkelijker als u weer aan het werk gaat.

De nadelen van flesvoeding zijn:

- De melk bevat geen natuurlijke antistoffen om uw baby te beschermen tegen onder andere allergieën en infecties.
- Het vraagt meer zorgvuldigheid om de voeding klaar te maken.
- Denkt u aan een goede temperatuur van de melk, samenstelling en het hygiënisch schoonmaken van fles en speen.
- Het is duur.

## Praktische tips

Als je geen borstvoeding kunt of wilt geven, krijg je er in je kraamweek toch mee te maken: vanaf de tweede/derde dag na de bevalling krijg je stuwing, volle harde borsten door flinke opéénhoping van melk. Ook groter geworden melkklieren en de toegenomen bloedtoevoer spelen een rol.

De kraamverzorgende en de verloskundige zullen je helpen hier zo min mogelijk last van te hebben. Lichte stuwing zal geen problemen geven. Hebt u ernstige stuwing en / of koorts dan is het noodzakelijk met de verloskundige of arts te overleggen.

### Advies:

- Een goed steunende BH zonder beugels aandoen na de bevalling gedurende de eerste drie dagen om zo de stuwing zo dragelijk mogelijk te maken.
- Het gebruik van ijskompresen (voor elke borst één helpt eventueel bij pijn).
- Eventueel pijnstilling (paracetamol).

### Voor informatie

José Advocaat, lactatiekundige IBCLC.  
[lactatiekundigen@flevoziekenhuis.nl](mailto:lactatiekundigen@flevoziekenhuis.nl)  
☎ (036) 868 8621.