

# Flesvoeding

In deze folder leest u meer over flesvoeding, de verschillende soorten voeding en het geven van de voeding.

Informatie voor patiënten van Rijnstate



**Rijnstate**

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

## Soorten flesvoeding

Er zijn verschillende merken flesvoeding op de markt. Alle merken die in Nederland verkocht worden zijn geschikt, zolang er op de verpakking staat dat het volledige zuigelingenvoeding is. Het merk wordt dan vaak gevolgd door het nummer '1'. In het ziekenhuis gebruiken wij één soort zuigelingenvoeding. Thuis kunt u dan zonodig overstappen op een ander merk voeding. Naast de 'normale' zuigelingenvoeding zijn er ook speciale voedingen voor kinderen met allergieën, voor spugende baby's of voor kinderen met krampjes. Gebruik deze voeding alleen in overleg met uw huisarts of het consultatiebureau.

## Soorten spenen

Er zijn verschillende soorten spenen op de markt. Probeer, als de voedingen niet goed verlopen, verschillende modellen uit. Na ongeveer zes weken moet u de speen vervangen of eerder als hij kapot is. Als u langer verblijft op de kraamafdeling, neem dan het flesje dat u thuis gaat gebruiken al mee naar het ziekenhuis. Zo kan uw baby vast wennen aan de eigen speen.

## Voorbereiding

Voor het bereiden van de flesvoeding kunt u gebruik maken van gekookt en daarna afgekoeld leidingwater. Kook het water drie minuten door en laat het koud worden in de koelkast. Het water moet bewaard blijven in de koelkast. U kunt ook gebruik maken van bronwater (zonder koolzuur) uit de fles. Dit hoeft u niet te koken. Wij adviseren om bij iedere voeding een nieuwe fles klaar te maken. Klaargemaakte voeding kunt u slechts één uur buiten de koelkast bewaren. Eenmaal opgewarmde voeding mag u niet nogmaals opwarmen.

# Het klaarmaken van de fles

- Werk hygiënisch. Zorg ervoor dat uw handen gewassen zijn. De eerste keer moet een fles tien minuten worden uitgekookt, de spenen maximaal drie minuten. Vervolgens moet u het flesje en de spenen dagelijks drie minuten uitkoken.
- Gebruik een fles met goede maatverdeling.
- Gebruik niet meer schepjes dan in het schema op het pak staat aangegeven. De voeding wordt dan te geconcentreerd, waardoor de baby last kan krijgen van verstopping.
- Per 30 cc water moet er een los afgestreken schepje voeding in de fles, dus:  
30 cc + 1 schepje = ongeveer 33 cc voeding  
60 cc + 2 schepjes = ongeveer 65 cc voeding  
90 cc + 3 schepjes = ongeveer 100 cc voeding
- Meng het water en het poeder goed door flink te schudden of te roeren.
- De grootte van het speengat is goed als de voeding met 1 druppel per seconde uit de speen druppelt.
- U kunt de fles opwarmen in een warm waterbadje (au bain marie), in een flessenopwarmer of kort in de magnetron. Om een egale warmte te krijgen moet de fles na het opwarmen nogmaals schudden. De voeding dient net zo warm te zijn als de huid (zo'n 37 °C). U kunt dit controleren door een druppel uit de fles op de binnenkant van de pols te laten vallen.
- Spoel de fles en de speen na gebruik af, eerst met koud en daarna met warm water. Zorg er voor dat er geen restjes achter blijven en bewaar de fles in de koelkast.

## Opbouwschema

De eerste periode krijgt uw baby elke dag meer voeding. De vuistregel is: elke dag 10 cc meer in de fles. Dus de eerste dag krijgt uw baby 10 cc per voeding, de tweede dag 20 cc en de tiende dag 100 cc. Daarna blijft de hoeveelheid in de fles een tijd gelijk. Op het consultatiebureau wordt met u bekeken hoeveel uw baby op de leeftijd van vier weken nodig heeft. De eerste paar dagen heeft uw baby zo'n zeven voedingen per dag nodig. Overdag om de drie à vier uur, 's nachts om de vijf à zes uur. Voor kinderen met een erg laag of een erg hoog geboortegewicht schrijft een kinderarts of verloskundige het aantal voedingen en de hoeveelheden vaak voor. Als de baby blijft huilen (en geen last van krampjes lijkt te hebben), neem dan contact op met de verloskundige of het consultatiebureau. De voedingen kunnen dan eventueel aangepast worden.

## Het geven van de fles

Zorg bij het geven van de fles dat de speen altijd gevuld is, zodat de baby zo min mogelijk lucht binnenkrijgt. Veel lucht verhoogt de kans op spugen en krampjes. Om afleiding te voorkomen raden wij u aan om de voeding in een rustige omgeving te geven. Wissel de houding waarin uw baby tijdens het voeden ligt af. De ene voeding op de linkerarm, de volgende voeding op de rechterarm.

De baby doet gemiddeld twintig minuten over een fles. Duurt dit langer dan kunt u de speen wat losser draaien. Duurt het veel korter dan kunt u de speen wat strakker draaien. Het kan ook zijn dat het gaatje in de speen te groot is. Geef na elke voeding (soms ook tussendoor) uw baby de kans om een boertje te laten.

## Ontlasting

De darmen van de baby moeten aan de flesvoeding wennen. Het ontlastingspatroon is anders dan bij het geven van borstvoeding. De baby heeft minder vaak een poepluier, ongeveer één keer per dag. De ontlasting is vaster en de kleur kan geel, groen of bruin zijn. Dit is afhankelijk van het soort flesvoeding. Bij verstopping kunt u iets meer water per fles toevoegen (10 cc per 100 cc voeding).

## Pijnlijke borsten

Het is mogelijk dat u stuwing in de borsten krijgt. Gemiddeld is dit rond de derde en vierde dag na de geboorte. Daarom is het verstandig om direct te beginnen met het dragen van een goed steunende bh. Mocht er stuwing optreden dan kunt u ter verlichting van de pijn ijskompresen in een washand tegen uw borsten aanhouden. Deze maakt u van bevroren maandverband in een plastic zakje. Let er op dat er geen harde schijven of rode warme plekken ontstaan op uw borsten. Bij koorts moet u dit altijd melden aan de verloskundige. Voordat u pijnstilling gaat gebruiken dit graag eerst overleggen met uw verloskundige.

## Vragen

Wij hopen u met deze folder voldoende informatie gegeven te hebben voor de eerste dagen/weken. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis kunt u met vragen terecht bij de verpleging. Heeft u thuis vragen? Neem dan contact op met de kraamverzorgster, de verloskundige of consultatiebureau. Als de verloskundige het kraambed heeft afgesloten, dan kunt u contact opnemen met uw huisarts.





Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de regio  
Arnhem, Rheden en De  
Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

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