

---

Verloskunde  
Verpleegafdeling B2  
Kraamzorg/Verloskunde  
Neonatologie

---

## Flesvoeding

---



**Patiënteninformatie**



Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Voeden met de fles is een goed alternatief als u geen borstvoeding (meer) kunt of wilt geven. In deze folder vindt u informatie over onderwerpen die belangrijk zijn als u uw kind voedt met de fles.

U leest meer over:

1. de hechting tussen u en uw baby;
2. voedingssignalen van uw baby;
3. hoe u uw baby het beste de fles kunt geven;
4. het geven van flesvoeding op de kraamafdeling;
5. het geven van flesvoeding op de afdeling Neonatologie;
6. het geven van flesvoeding in de thuissituatie;
7. ontlasting bij flesvoeding;
8. het toevoegen van vitamines bij flesvoeding;
9. borststuwing;
10. het bijhouden van een dagboekje.

### **1. De hechting tussen u en uw baby**

De eerste uren na de geboorte zijn belangrijk om elkaar goed te leren kennen. Huid-op-huidcontact is erg belangrijk voor het hechtingsproces tussen moeder en kind. Als u en uw baby ertoe in staat zijn, helpen de verpleegkundigen u zoveel mogelijk om aan elkaar gewend te raken. Dit doen we door uw baby het eerste uur na de geboorte bloot bij u op de borst te leggen. Ook daarna is het van belang geregeld huid-op-huidcontact met uw kind te hebben.

Bij het geven van borstvoeding komt de baby automatisch in contact met de huid van de moeder. Omdat u uw baby flesvoeding geeft, is het aan te raden extra alert te zijn op dit huid-op-huidcontact.

Het is belangrijk dat uw baby tijdens huid-op-huidcontact in de juiste houding ligt. De verpleegkundige helpt u hierbij. Het is de bedoeling dat het hoofd van uw baby naar links of rechts gedraaid wordt. Het hoofd en het lichaam moeten in een rechte lijn liggen. Zo kan uw baby goed ademen. Het is van belang dat u en/of uw partner goed zicht houden op de houding van uw baby. Zorg dus dat u tijdens huid-op-huidcontact niet in slaap valt.

## **2. Voedingssignalen van uw baby**

Iedere baby heeft zijn eigen behoeften en zijn eigen ritme. Het ene kind wil vaker drinken en heeft meer honger dan het andere. Zowel voor borstvoeding als voor flesvoeding geldt: als uw baby duidelijk laat merken dat hij honger heeft, is het tijd om te voeden. U voedt dus op verzoek van uw kind.

Een baby die aan voeding toe is, gaat op zijn handen sabbelen of maakt smakgeluidjes. Als het kind dan geen voeding krijgt, gaat het huilen. Als uw kind huilt voor een voeding, bent u dus eigenlijk iets te laat met het geven van de fles.

Het is niet altijd makkelijk om de voedingssignalen te herkennen. Als een baby huilt, heeft het niet altijd honger. Soms huilt een baby omdat het moe is en niet in slaap kan vallen. Of omdat het een vieze luier heeft. Of omdat de baby graag dicht bij het warme lichaam van de ouders wil zijn. Geef dus niet iedere keer als uw baby huilt meteen de fles, maar kijk goed naar de signalen die uw baby laat zien.

## **3. Het geven van de fles**

Hieronder volgen een aantal adviezen bij het geven van de fles:

- U kunt uw baby het beste op schoot nemen. Voed uw baby in een rustige omgeving en in een prettige houding. Zorg ervoor dat uw arm steun heeft. Gebruik zo nodig een kussen. Wij raden u aan om uw baby afwisselend op de linker- of de rechterarm te laten rusten tijdens het geven van de fles. Dit voorkomt een voorkeurshouding bij de baby. Houd uw baby een beetje rechtop en houd de fles horizontaal. Zo kan de melk rustiger naar zijn maagje gaan.
- Geef uw baby alle tijd en aandacht tijdens de voeding.
- Voed uw baby de eerste weken zoveel mogelijk zelf zodat u en uw baby elkaar snel leren kennen.
- Zorg dat de lippen naar buiten krullen om het brede deel van de speen. Dus niet alleen om het tuitje.
- Zorg dat de speen gevuld blijft met melk, anders krijgt uw kind te veel lucht binnen.
- Stop met het geven van de fles als uw kind niet meer wil. Een kind voelt goed aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Van te veel flesvoeding kan uw kind te zwaar worden.

- Een voeding duurt 20 tot 30 minuten. Geef het flesje in ieder geval niet langer dan 30 minuten en gooi restjes weg. Duurt een voeding korter dan 20 minuten? Neem dan af en toe een pauze.
- Geeft uw baby een beetje voeding terug als het een boertje laat? Als hij vrolijk is, is er niets aan de hand. Spugen kan ook het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken. Een korte pauze tussendoor en uw kind een boertje laten doen, kan helpen.
- Er zijn verschillende typen flessen en spenen verkrijgbaar. Begin met de speen passend bij de leeftijd van uw baby. Soms kan het zinvol zijn om over te gaan op een andere maat speen en/of merk fles, afhankelijk van het drinkgedrag van uw baby. Als u hier vragen over heeft, kunt u overleggen met de kraamverpleegkundige, kraamverzorgende of jeugdverpleegkundige.

### *Voeden in zijligging*

Soms hebben baby's moeite met het verwerken van de voeding als het op de rug ligt. De baby knoeit bijvoorbeeld tijdens het drinken, maakt kloek-geluiden of verslikt zich. Het kan helpen uw kind dan in zijligging de fles te geven.

In zijligging drinken is een natuurlijke houding. Het is te vergelijken met het drinken aan de borst. Het heeft veel voordelen ten opzichte van drinken op de rug omdat:

- de voeding minder snel naar de maag loopt;
- de baby makkelijker kan ademen omdat de voeding niet meteen achterin de keel loopt;
- de coördinatie van het zuigen, slikken en ademen makkelijker verloopt;
- de baby zich minder snel verslikt.

Als u uw baby in zijligging voedt, is het belangrijk dat hij in de juiste houding ligt:

- In een ronde houding, met de schouders naar voren (foetushouding) en handen bij elkaar.
- Het hoofdje ligt hoger dan de billen.
- Billen liggen tegen de buik van moeder/vader/verzorgder.

Eventueel kunt u gebruik maken van een voedingskussen en/of een voetenbankje.

Vooraf te vroeg geboren baby's kan het coördineren van zuigen, slikken en ademen nog moeilijk zijn. De baby kan tijdens het drinken 'achter adem komen' (blijven drinken zonder tussendoor adem te halen), benauwd worden, gaan knoeien of zich verslikken. De meeste baby's ontwikkelen deze coördinatie vanaf ongeveer 34 weken zwangerschap.



*Voeden in zijligging*

### *Stress-signalen*

Mogelijk laat de baby stress-signalen zien. Dan vindt hij het drinken niet prettig.

Stress-signalen kunnen zijn:

- fronsen
- hoofd wegdraaien
- onrust
- vuistjes maken
- spreiden van handen en armen

Als de baby stress-signalen laat zien, is het goed het drinken te onderbreken. Dit doet u door de speen van de tong af, richting de wangzak te verplaatsen. Soms is het nodig de speen helemaal uit de mond te halen. De verpleegkundige, lactatiekundige of eventueel een logopedist kan u hierin begeleiden.

Als uw baby nog alert is en voldoende energie heeft om te drinken, kunt u na een korte pauze nogmaals proberen de fles aan te bieden. Het is belangrijk dat de voedingsmomenten prettig verlopen, voor zowel uw kind als uzelf.

## *Boeren*

Tijdens en na de voeding kan het nodig zijn uw baby te laten boeren om de ingeslikte lucht kwijt te raken. De behoefte hieraan verschilt per kind. Samen met de verpleegkundige kunt u herkennen wat uw kind prettig vindt. Zorg ervoor dat de speen steeds vol melk blijft om onnodig luchthappen te voorkomen.

### **4. Flesvoeding op de kraamafdeling**

De kraamafdeling beschikt over kant-en-klare voeding in flesjes. Hierop kunt u een standaard speen van het ziekenhuis bevestigen.

### **5. Flesvoeding op de afdeling Neonatologie**

Op de afdeling Neonatologie verblijven pasgeboren baby's die extra zorg nodig hebben. Bij een opname van uw kind op de afdeling Neonatologie, bespreekt de kinderarts met u welke voeding geschikt is en op welke manier u uw kindje het beste kunt voeden. De verpleegkundige overlegt met u welke fles en speen u het beste kunt gebruiken.

Na iedere voeding moet u de fles goed omspoelen. Eerst met koud water, dan met warm water. Droog de fles daarna goed af. Het is alleen nodig om 1 keer per dag de fles en speen uit te koken als uw kind opgenomen is. In de thuissituatie gelden andere richtlijnen (zie: flesvoeding thuis). Wij raden u aan een tweede fles aan te schaffen wanneer uw kind meer dan 60 ml drinkt. Deze tweede fles vervangt dan de kleine fles.

### **6. Flesvoeding thuis**

De eerste week na de geboorte heeft uw kind 7 á 8 voedingen per 24 uur nodig. Op de eerste dag geeft u uw kind 10 ml per voeding. Vervolgens verhoogt u de hoeveelheid voeding dagelijks met 10 ml. Op dag twee geeft u uw kind dus 20 ml per voeding; op dag drie 30 ml per voeding, enzovoorts. Op de tiende dag zit er per voeding ongeveer 100 ml in het flesje.

Als u in de kraamperiode (de eerste tien dagen na de bevalling) thuis bent, is de verloskundige eindverantwoordelijk. U kunt met haar overleggen hoeveel voeding u uw kind gaat geven. Na de kraamperiode overlegt u met de kinderarts of de jeugdverpleegkundige hoeveel voeding uw kind mag hebben.

### *Hoe weet u of de baby voldoende voeding krijgt?*

Het gewicht van de baby, zijn natte luiers en het aantal poepluiers geven aan of uw baby genoeg voeding krijgt. Vanaf de derde dag na de geboorte plast een baby gemiddeld 6 keer per dag en poept hij 1 keer per dag. De groei van een baby die flesvoeding krijgt ligt gemiddeld rond de 150-200 gram per week vanaf het moment dat het op zijn geboortegewicht is geweest. De eerste dagen na de geboorte valt uw baby namelijk af.

### *Clusteren*

Zeker de eerste weken willen baby's soms een paar uur lang vaker en meer drinken. Dat heet clusteren. Meestal doen ze dat in de late middag en vroege avonduren. Clusteren komt vaak voor. Door te clusteren kan de baby langer doorslapen, omdat hij een voorraadjie voeding heeft. Het kan ook betekenen dat uw baby behoefte heeft aan contact met u. U kunt hem dan het beste een voeding te geven wanneer hij daarom vraagt. Ook als dat betekent dat u van zijn voedingsritme afwijkt. U zult merken dat hij er rustiger van wordt.

### *Bereiden van flesvoeding in de thuissituatie*

Hieronder leggen we uit hoe u de flesvoeding thuis bereidt. Op de verpakking van kunstvoeding kunnen andere adviezen staan. Wij adviseren u de instructie in deze folder op te volgen.

De voeding maakt u per keer als volgt klaar:

1. Was uw handen.
2. Zorg ervoor 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. U hoeft het water niet eerst te koken.
5. Verwarm de fles. Maak de fles niet warmer dan 30 tot 35°C. Deze ideale temperatuur bereikt u als volgt:



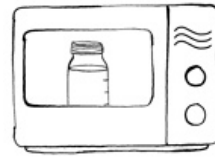
### Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



### Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Schud de fles zachtjes om de warmte goed te verdelen.



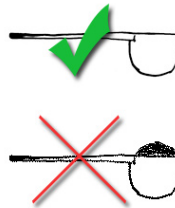
### Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt.

30 ml - 10 seconden  
60 ml - 15 seconden  
90 ml - 20 seconden  
120 ml - 35 seconden  
150 ml - 45 seconden  
200 ml - 60 seconden

### 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 uw baby.



### 7. Schud de fles.

8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van uw pols. Wanneer het ongeveer even warm is als uw huid, is het goed van temperatuur. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen. Gebruik de bereide voeding binnen 1 uur.0

9. Laat uw kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooit u weg.



### *Gebruik van kraanwater*

Op de verpakking van kunstvoeding staat vaak dat u het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig. Ook ongekookt is koud kraanwater in de meeste gevallen veilig voor uw kind.

Houd bij het gebruik van kraanwater rekening met het volgende:

- Als u lange tijd van huis bent geweest (bijvoorbeeld vanwege vakantie), laat de kraan dan eerst even doorstromen.
- In oude huizen kunnen nog loden waterleidingen zitten. Als dit bij u het geval is, gebruik dan een fles of pak mineraalwater.
- In het buitenland is kraanwater niet altijd geschikt om flesvoeding mee te maken. Twijfelt u aan de kwaliteit van het water? Kook het of gebruik een pak of fles mineraalwater.
- Gebruik geen water uit privébronnen voor het maken van flesvoeding. Daarin kan te veel nitraat zitten.
- De eerste drie maanden nadat de woning nieuwe leidingen of kranen heeft gekregen, bijvoorbeeld bij een nieuwbouwhuis, moet u het water voor gebruik eerst twee minuten laten stromen.

### *Gebruik mineraalwater*

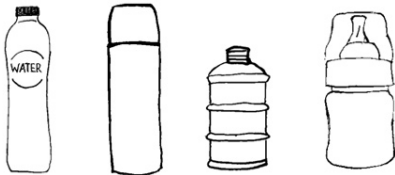
Als u geen kraanwater gebruikt, kunt u mineraalwater gebruiken. Op de verpakking van mineraalwater staat meestal of het geschikt is voor het maken van flesvoeding. Dat betekent dat er lage gehalten nitraat, nitriet, natrium en fluor inzitten.

### *Flesjes van tevoren klaarmaken*

Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar. Sla stap 5 (verwarmen van de fles) dan over. Zet de klaargemaakte flessen achterin de koelkast. Daar blijft de melk het best gekoeld. Let op dat de temperatuur in de koelkast op 4 °C staat.

### *Onderweg*

Neem geen klaargemaakte fles mee op reis. Neem de juiste hoeveelheid babymelkpoeder mee, bijvoorbeeld in een speciaal melkpoederdosedoosje. Daarin kunt u in verschillende vakjes per voeding de juiste hoeveelheid meenemen. Warm water voor de flesvoeding kunt u meenemen in een thermosfles. Doe er gekookt water in. Dat koelt binnen enkele uren af tot warm water. Neem een flesje koud water mee om met het hete water te mengen als het nog te heet is.



### *Flesje schoonmaken*

- Spoel direct na het voeden de fles, ring en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Droog de fles met een schone doek.
- De schone fles en speen kunt u het best droog en koel bewaren, in de koelkast.
- Als de fles en speen op deze wijze zorgvuldig zijn schoongemaakt, hoeft u de fles en speen in de thuissituatie niet uit te koken.
- Lees altijd de bijsluiters van de fles voor specifieke schoonmaakadviezen.

### *Vervanging fles en speen*

Wij raden u aan om de speen elke 6 weken te vervangen. Bij intensief gebruik kunnen spenen al eerder gaan slijten. Spenen die barstjes of andere vormen van slijtage vertonen, moet u altijd vervangen.

*(Bron: Voedingscentrum)*

## 7. Ontlasting

Het ontlastingspatroon van een baby die flesvoeding krijgt is anders dan dat van een baby die borstvoeding krijgt. Een baby die flesvoeding krijgt, heeft ongeveer een keer per dag een poepluier. De ontlasting is vaster van structuur dan bij borstvoeding. De kleur is afhankelijk van het soort flesvoeding dat de baby krijgt en kan, net als bij borstvoeding, geel-groen of bruin van kleur zijn.

Als uw baby droge, harde ontlasting heeft, kan dat wijzen op een tekort aan vocht. Voegt u dan wat extra water (circa 10 tot 20 ml per fles) toe aan de voeding. Dit is vaak voldoende om de ontlasting weer soepel te maken. Overleg dit wel eerst met uw verloskundige, de kinderarts of jeugdarts.

## 8. Vitamines bij flesvoeding

Naast flesvoeding heeft uw baby extra vitamine D nodig. Vitamine D zorgt voor sterke botten. Wanneer u per dag minder dan 500 milliliter kunstvoeding geeft, dan heeft uw kind ook extra vitamine K nodig. Vitamine K zorgt voor een goede bloedstolling. Deze vitamines zijn te koop bij de apotheek of drogist. U begint met het geven van vitamine D en K als uw baby een week oud is.

Wat?	Wanneer?	Waarom?	Hoeveel?	Hoelang?
Vitamine D	Altijd*	Voor sterke botten	10 microgram**	Tot uw kind 4 jaar is***
Vitamine K	Alleen als u minder dan 500 milliliter kunstvoeding per dag geeft	Voor een goede bloedstolling	150 microgram**	De eerste 12 weken

\* Ook al zit er vitamine D in flesvoeding, we raden toch aan om extra vitamine D te geven. Dan weet u zeker dat uw kind voldoende vitamine D binnenkrijgt. Met een combinatie van vitamine D in flesvoeding en vitamine D-druppels, zit u nog ruim onder de veilige bovengrens.

\*\* Kijk op het flesje vitamine D hoeveel druppels dit zijn.

\*\*\* Heeft uw kind een donkere of getinte huid? Dan is extra vitamine D een leven lang nodig. Ga in dat geval na de vierde verjaardag van uw kind dus gewoon door met het geven van vitamine D.

*(Bron: Voedingscentrum)*

## **9. Borststuwing**

Na de bevalling kan de melkproductie toch op gang komen, ondanks dat u geen borstvoeding geeft. U kunt dan last krijgen van borststuwing. Door de stuwing kunnen uw borsten melk gaan lekken en uw borsten kunnen pijnlijk zijn.

Als u last heeft van de stuwing, kunt u het volgende doen:

- Draag dag en nacht een stevige bh. Als de stuwing over is, kunt u uw normale bh weer dragen.
- Gebruik zoogkassen als uw borsten melk lekken. Verwissel deze regelmatig.
- Douche dagelijks. Tijdens een warme douche kunt u uw borsten leeg masseren.
- Leg een ijskompres op de borst om de pijn te verlichten. Leg het ijskompres niet direct op de huid, maar leg bijvoorbeeld een washandje tussen het kompres en uw huid.
- In overleg met uw verloskundige of specialist, kunt u pijnstillers gebruiken.

Bij ernstige stuwing en koorts moet u contact opnemen met de verloskundige/gynaecoloog/lactatiekundige.











## **Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om**

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl).

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)