



## Informatie over kunstmatige zuigelingenvoeding

### Kunstmatige zuigelingenvoeding

Met kunstmatige zuigelingenvoeding wordt voeding voor baby's bedoeld die de borstvoeding vervangt. We noemen kunstmatige zuigelingenvoeding ook vaak wel flesvoeding. Borstvoeding is de beste zuigelingenvoeding maar er zijn verschillende redenen waarom ouders kunstmatige zuigelingenvoeding gaan gebruiken.

Op onze afdeling doen we ons best u zo goed mogelijk te begeleiden bij het voeden van uw baby. U kunt met uw vragen of voor praktisch advies bij de verpleegkundige terecht.

### Het geven van een flesvoeding

Neem uw kind tijdens het voeden altijd op schoot en laat het niet in een babystoeltje of in het bedje drinken. Het lichamenlijk contact met uw baby is belangrijk. Dit contact begint al direct na de bevalling, toen u uw baby bloot bij u heeft gekregen (als het medisch gezien mogelijk was). Voor de ontwikkeling van uw baby is het goed om ook daarna regelmatig uw baby bloot tegen uw blote huid aan, de fles te geven.

Het effect van huidcontact is:

- Het werkt positief op de hechting tussen ouders en kind.
- De ademhaling, hartslag, bloeddruk en lichaamstemperatuur van de baby zijn stabiel.
- Baby's huilen minder en voelen zich veilig.

Ook is de kans op verslikken kleiner als u uw baby op de schoot heeft.

Het is belangrijk dat de voeding de eerste tijd zoveel mogelijk door de ouders wordt gegeven.

Persoonlijk contact en een rustige omgeving is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby. Zorg dat uw arm steun heeft, gebruik zo nodig een kussen.

Om een voorkeurshouding bij uw baby te voorkomen, adviseren wij u om de arm waarop uw baby leunt per voeding af te wisselen. U geeft de fles dus afwisselend rechts en links.

### Rooming-in

Als de gezondheid van de baby en moeder het toestaan verblijven ze in het ziekenhuis dag en nacht bij elkaar. En voor thuis adviseren we hier de eerste maanden mee door te gaan. Moeder (vader) en kind die in dezelfde kamer blijven na de geboorte, ook wel rooming-in genoemd, is belangrijk.

Naast het ontwikkelen van de ouder-kind binding merkt u:

- Dat u uw baby snel leert kennen en kan reageren op hongersignalen.
- Dat de baby vaak rustiger is.

Daarnaast heeft rooming-in een lager risico op wiegendood.

## Het klaarmaken van een flesvoeding

Het klaarmaken van de fles kunt u aan de hand van de volgende stappen doen:

- Was uw handen.
- Zorg dat de fles goed schoon is. Als de fles niet goed schoon is, kan uw kind ziek worden.
- Lees de gebruiksaanwijzing op de verpakking van de voeding. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid.
- U kunt (in Nederland) gewoon kraanwater gebruiken. Het is niet nodig om dat eerst te koken.
- Verwarm de fles in een pannetje met warm water, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Maak de flesvoeding niet warmer dan 30 tot 35°C. Zwenk de fles altijd even, om overal in de fles dezelfde temperatuur te krijgen.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van uw pols.

### Hoeveelheid voeding

De hoeveelheid (milliliters) voeding per dag is vaak belangrijker dan het aantal voedingen.

Het Voedingscentrum adviseert om een baby per dag ongeveer 150 milliliter flesvoeding per kilo van zijn eigen gewicht te geven.

Als uw baby 4 kilo weegt, heeft het per dag ongeveer  $4 \times 150 \text{ ml} = 600 \text{ ml}$  nodig. Deze hoeveelheid geeft u bijvoorbeeld verdeeld over 8 voedingen. Per keer is dat een fles van 75 ml. (600 ml gedeeld door 8 voedingen). Uw kind krijgt genoeg binnen als het goed groeit, regelmatig plast en levendig is.

De meeste pasgeboren baby's melden zichzelf om de twee á vier uur voor een voeding.

Dit ritme kan variëren. In de eerste maanden zullen dit ongeveer zes tot acht voedingen per dag zijn. Soms kan een schema prettig en duidelijk zijn, maar als leidraad kunt u het beste de behoefte van uw baby volgen. Het geven van een flesvoeding duurt ongeveer 15 tot 30 minuten.

Als uw baby de fles niet helemaal heeft leeggedronken, spoelt u het restje voeding weg. U gaat het niet opnieuw opwarmen.

## De speen

Om ervoor te zorgen dat uw kind niet teveel lucht binnenkrijgt, moet de speen tijdens het voeden altijd gevuld zijn met melk. De lipjes van uw kind krullen om het dikke gedeelte van de speen. Er zijn twee bekende soorten spenen: het kersmodel met een ronde top en het dental model met een platte top. Probeer zo nodig de verschillende spenen uit. Vaak heeft een kind een eigen voorkeur.

Gebruik een speen met een klein gaatje als uw baby een gulzige drinker is. Als uw baby langzaam drinkt is een speen met twee gaten of een groot gat een betere keus. Er bestaan ook meerstanden-spenen. Afhankelijk van hoe de speen in de mond zit, kan de baby sneller of langzamer drinken. Het is beter om de melkstroom niet te snel te laten gaan.

Stop als uw kind aangeeft dat het niet meer wil drinken.

### Fopspeen

Als de baby na het drinken van de fles nog wil zuigen kunt u een fopspeen gebruiken. Een fopspeen geeft troost en werkt vaak kalmerend.

## Verschillende soorten voeding

Op de afdeling maken we gebruik van kant en klare zuigelingenvoeding. In de thuissituatie gebruikt u meestal oplosbare voeding in poedervorm. Als u uw baby kunstmatige zuigelingenvoeding wilt geven, kunt u het beste kiezen voor volledige zuigelingenvoeding. Deze bevat alle voedingsstoffen die uw baby nodig heeft.

Alle in Nederland verkrijgbare soorten kunstmatige zuigelingenvoeding voldoen aan de minimale wettelijke eisen. U kunt kijken welk merk voeding uw supermarkt of drogist verkoopt. Het is belangrijk in eerste instantie te kiezen voor een vast merk en iedere keer hetzelfde merk te kopen. Baby's kunnen op een andere voeding reageren, bijvoorbeeld door krampjes.

### Vitamine K en D

Kunstmatige zuigelingenvoeding bevat vitamine D en K. Als uw kind minimaal 500 ml kunstmatige zuigelingenvoeding krijgt, heeft het geen extra vitamine K nodig. Geef uw kind wel vanaf de 8e dag 10 microgram vitamine D. Dit is verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.

## Spugen en boeren

Uw kind kan na de flesvoeding een mondje vol met voeding terugspugen, dit is normaal. Uw kind heeft dan meer voeding binnengekregen dan het maagje aankan.

Als u ongerust bent over het spugen van uw kind of uw kind spuugt veel en plast weinig, bel dan (als u thuis bent) het consultatiebureau of de huisarts.

Begin nooit zonder overleg met uw wijkverpleegkundige of een arts met speciale voeding.

Laat uw kind na iedere flesvoeding goed boeren door uw kind rechtop te zetten en zachtjes op zijn rug te kloppen. Soms kan het even duren voordat uw baby boert en af en toe komt er helemaal geen boer.

## Het schoonmaken van de fles en speen

Direct na het gebruik spoelt u de fles en speen om met koud water. Daarna kunt u ze in de vaatwasser (minimaal 55 °C) of in een heet sopje met een flessenborstel schoonmaken. Droog de fles en speen met een schone doek. Zet ze onderste boven verder te drogen op een droge schone theedoek. Als u de fles en speen op deze manier reinigt, is het dagelijks uitkoken meestal niet nodig.

## Verzorging van uw borsten

Wanneer u flesvoeding geeft zullen de borsten de eerste dagen na de bevalling groeien en gevoelig raken. Dit wordt stuwings genoemd. We adviseren u na de bevalling een goed passende stevige bh te dragen die uw borsten ondersteunt. Pas op met knellende kleding of bh, deze kunnen mogelijk een borstontsteking veroorzaken.

Pijnlijke borsten kunt u behandelen met ijscompressen. Een ijskompres kunt u zelf maken door een zoogkompres nat te maken met water, in een boterhamzakje te doen en dit in de vriezer te leggen. Wanneer u het bevroren kompres wilt gebruiken, doet u deze altijd in een washand, om te voorkomen dat uw huid beschadigd.

U kunt in overleg met uw verloskundige pijnstillers gebruiken. Als u veel last heeft van stuwings kunt u overleggen met de kraamverzorgende of verpleegkundige overleggen of een beetje kolven misschien raadzaam is. Medicatie om het op gang komen van borstvoeding tegen te gaan, wordt tegenwoordig niet meer voorgeschreven.

## Vragen

Als u vragen heeft over de voeding kunt u die stellen aan de kraamverzorgende of wijkverpleegkundige van het consultatiebureau.

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

Het Voedingscentrum is in Nederland de autoriteit die wetenschappelijk onderbouwde informatie geeft over gezonde, veilige en meer duurzame voeding.

Patiënteninformatie VLL114 / oktober 2016