een santeon ziekenhuis

Informatie over flesvoeding

Als je geen borstvoeding geeft, is flesvoeding een goed alternatief. Waar moet je op letten als je flesvoeding geeft? Hoe bereid je de voeding en hoeveel mag je baby drinken?

Er zijn verschillende fabrikanten die zuigelingenvoeding op de markt brengen. De samenstelling van de diverse merken loopt niet zoveel uiteen. Flessen en spenen zijn in vele soorten en maten te koop. Op een fles moet een duidelijke maatverdeling staan en de speen moet geschikt zijn voor pasgeborenen. Beide moeten makkelijk schoon te maken zijn.

Flesvoeding bij St. Antonius Geboortezorg

In het ziekenhuis bieden we je kant-en-klare kunstvoeding. Op deze flesjes doen wij een weggooispeen. Je kunt er ook voor kiezen je eigen flessen en spenen te gebruiken voor de kant-en-klare voeding. Dat is ook nog eens duurzaam.

In verband met de hygiëne raden wij je af eigen flesvoeding mee te nemen. Is dit toch nodig? Dan kunnen we dit natuurlijk wel regelen.

Het klaarmaken van flesvoeding thuis

Maak de voeding liefst per fles klaar, zodat je de klaargemaakte voeding niet hoeft te bewaren. Volg onderstaande stappen:

- Was je handen.
- Zorg dat de plek waar je de fles klaarmaakt schoon is.
- Pak een schone speen en een schone fles met een duidelijke maatverdeling.
- Lees op de verpakking hoe je de flesvoeding moet klaarmaken en op welke temperatuur de voeding zonder klontjes oplost.
- Gebruik altijd het maatschepje dat bij het pak of blik hoort.
- Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan.
- Sprenkel wat druppels klaargemaakte melk op de binnenkant van je pols om te voelen of de melk goed van temperatuur is (30 tot 35°C).
- Geef de fles meteen aan je kind als de temperatuur goed is.
- Gooi na het voeden de overgebleven melk weg.

Het water in Nederland is zo veilig dat je het niet eerst hoeft te koken.

Hoeveel mag je baby drinken?

Pasgeborenen krijgen de eerste dag om de 3 uur 10 - 15 milliliter voeding aangeboden. Daarna loopt de hoeveelheid voeding op volgens onderstaande tabel.

Dag	Hoeveelheid	Aanbieden
1	10 - 15 ml	elke 3 uur
2	20 - 25 ml	elke 3 uur
3	30 - 35 ml	elke 3 uur
4	40 - 45 ml	elke 3 uur

Dit vervolg je op deze wijze tot dag 9 of 10.

Deze tabel is slechts een indicatie. Wij raden je aan de adviezen van de verloskundige of het consultatiebureau op te volgen, want het gewicht van je baby is bepalend.

De vuistregel is dat een baby per dag 150 milliliter voeding per kilo lichaamsgewicht nodig heeft. Deze hoeveelheid moet worden verdeeld over 6 of 7 flessen per 24 uur.

Voorbeeld

Een baby van 4000 gram (4 kilogram) heeft 4 x 150 = 600 ml voeding per 24 uur nodig. Verdeeld over 6 flessen is dat 100 milliliter per voeding. Verdeeld over 7 flessen is dat ongeveer 85 milliliter per voeding.

Het verwarmen van de voeding

Verwarm de voeding au bain-marie, in een flessenwarmer of in de magnetron. Maak de voeding niet warmer dan 30 tot 35°C. Om de temperatuur te controleren, druppel je wat melk op de binnenkant van je pols.

Als je de fles in een magnetron verwarmt, kan de buitenkant van de fles koud aanvoelen terwijl de melk al heet is. Daarom moet je de fles altijd even schudden *voordat* je een druppel op de binnenkant van je pols laat vallen.

In de tabel op de volgende pagina zie je in hoeveel seconden de magnetron een fles voeding verwarmt. We zijn uitgegaan van een magnetron van 600 watt. Bij een ander vermogen moet je het aantal seconden aanpassen.

Hoe snel voeding verwarmen?

Een fles van	Vermogen	Seconden
100 ml	600 watt	± 30
150 ml	600 watt	± 45
200 ml	600 watt	± 60

Een fles voor de nachtvoeding

Maak de voeding liefst per fles klaar. Je kunt eventueel 1 of 2 voedingen van tevoren klaarmaken als je ze niet langer dan 8 uur bewaart. Zet ze dan meteen na bereiding in de koelkast bij maximaal 4°C.

Bewaar klaargemaakte voeding nooit langer dan een half uur bij kamertemperatuur en gooi restjes altijd weg.

Het schoonmaken van fles en speen

Je kunt de fles en de speen met de hand schoonmaken of in de vaatwasmachine doen. Je hoeft de fles dan niet ook nog uit te koken.

Met de hand schoonmaken

- Spoel direct na het drinken de fles om en speen af met koud water.
- Maak fles en speen in heet sop goed schoon met een flessenborstel.
- Spoel goed na met schoon water.
- Zet fles en speen ondersteboven op een schone doek te drogen.

In de vaatwasmachine

- Spoelfles en speen direct na het drinken om met koud water.
- Zet fles en speen in de vaatwasmachine.
- Laat de afwasmachine draaien op minimaal 55°C.
- Zet fles en speen ondersteboven op een schone doek te drogen.

Onderweg of op reis

Als je op reis gaat, kun je de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles meenemen en ter plekke met warm kraanwater een voeding klaarmaken. Eventueel kun je warm water meenemen in een thermosfles.

Als je naar het buitenland gaat, houd je bij het klaarmaken van flesvoeding dan aan de regels die daar gelden voor bijvoorbeeld het gebruik van kraanwater.

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Meer informatie

Wil je meer weten over flesvoeding? Bekijk dan de website van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven.aspx).

Voor meer informatie kun je ook terecht op de website van je favoriete flesvoeding, flessenmerk of spenenmerk.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Borstvoeding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg/borstvoeding)

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)
- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Geboortezorg **T 088 320 64 00**