

# Flesvoeding

A close-up photograph of a woman with brown hair, wearing a purple top, smiling as she feeds a baby. The baby is lying down and drinking from a white plastic bottle. The background is softly blurred, showing a window with blinds and a green cushion.

## Aandacht voor flesvoeding

In het eerste jaar is borstvoeding de beste voeding voor je kind. Geef je geen borstvoeding, dan geef je flesvoeding.

Vind je antwoorden op vele vragen in deze folder.

## Wanneer geef je je kind een voeding?

Ieder kind heeft een eigen ritme. Geef je kind een voeding wanneer hij duidelijk laat weten dat hij honger heeft. De meeste kinderen willen ongeveer 6 keer per dag een fles. Sommige kinderen drinken minder vaak, anderen juist iets vaker. Stop zodra je kind niet meer wil drinken. Het flesje hoeft niet leeg.

Maak je je zorgen over het drinken van je kind? Bespreek dit dan op het consultatiebureau.



## Welk merk?

Alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding'.

Bij alle merken staat dat op de verpakking. Het maakt niet uit welk merk je kiest of hoe duur het product is. Op de verpakking kun je ook lezen welk type voeding het is. Er is bijvoorbeeld voeding voor hongere baby's en voeding voor baby's met krampjes. Verander nooit zomaar het type voeding. Je kunt beter eerst overleggen met het consultatiebureau.

### Extra vitamines?

- Geef elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid flesvoeding.
- Vitamine K is alléén de eerste 3 maanden nodig als je kind minder dan 500ml flesvoeding per dag krijgt.

## Hoe maak je de fles klaar?

Maak de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaar. Doe je dat niet, dan kan je kind ziek worden.

### Stap voor stap:

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.
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.
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.



## Hoeveel melk doe je in de fles?

Op de verpakking van de flesvoeding staat hoeveel afgestreken maatschepjes poeder en water je moet gebruiken. De hoeveelheid heeft te maken met het gewicht van je kind. Na de geboorte bouw je eerst de voeding langzaam op. De kraamverzorgende begeleidt je daarbij. Na het opbouwen van de voeding heeft je kind per kilo van zijn gewicht ongeveer 150 ml vocht nodig. Dus voor een kind van 5 kilo is dat ongeveer 5 x 150 ml = 750 ml vocht. Later krijgt hij ook ander voedsel. Dan is minder flesvoeding nodig.

## Krijgt je kind genoeg?

Je weet zeker dat je kind voldoende drinkt als:

- je kind levendig is,
- minimaal 6 zware plasluiers per dag heeft,
- goed groeit volgens het consultatiebureau.

## Hoe verwarm je de fles?

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

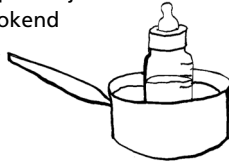
### ■ Flessenwarmer:

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



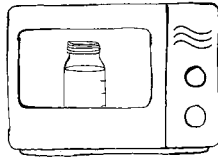
### ■ Een pannetje met warm water:

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. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



## Hoe geef je de fles?

- Geef je kind veel aandacht als je de fles geeft. Neem hem lekker bij je op schoot. Laat in het begin niet te veel verschillende mensen de fles geven. Alleen jij en andere verzorgers is genoeg. Je kind leert jullie dan goed kennen.
- Zorg dat de speen vol blijft met melk. Anders krijgt je kind veel lucht binnen.
- Stop met de fles geven als je kind niet meer wil. Van te veel flesvoeding kan je kind te zwaar worden. Geef in ieder geval niet langer dan een half uur. Gooi restjes weg.
- Geeft je kind als het een boertje laat ook een mondje terug? Als je kind vrolijk is, is er niets aan de hand. Spugen kan ook het gevolg zijn van te veel of te gulzig drinken.
- Geef een speen met één klein gaatje als je kind snel drinkt. Zo verslikt hij zich niet. Voor een langzame drinker is een speen met twee gaten beter.

## Hoe maak je de fles schoon?

1. Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
2. Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
3. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
4. Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

## Kun je flesvoeding van tevoren klaarmaken?

Het beste is om de voeding per fles klaar te maken. Als het eens nodig is kun je één of twee flessen van tevoren klaarmaken. Zet ze wel meteen na het klaarmaken achterin de koelkast. Let er op dat de temperatuur in de koelkast niet hoger is dan 4°C. Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast.



## Hoe maak je flesvoeding onderweg?

Ga je op reis, neem dan de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles mee. Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Zo kun je overal een fles klaarmaken en geven.

## Alles is nieuw

Alles is nieuw voor je kind. Een rustige omgeving en regelmaat zijn fijn voor hem. Het is goed als verschonen, spelen en slapen zo veel mogelijk in dezelfde volgorde gebeuren. Vooral in het begin is het best lastig om de geluiden van je baby te begrijpen. Wat probeert je kind je duidelijk te maken? Heeft hij honger? Wil hij contact met jou? Is hij geschrokken? Is het te druk? Sommige baby's zijn heel gevoelig voor harde geluiden, scherp licht of drukte. Kijk goed naar je kind. Zo leer je hem goed kennen.

Je kind krijgt de fles als hij daarom vraagt. Maar geef niet bij elk huiltje meteen de fles. Let goed op de signalen die je kind geeft. Misschien wil hij gewoon slapen of heeft hij een vieze luier.

## Wanneer ga je minder flesvoeding geven?

Als je kind ouder wordt, krijgt hij steeds minder melkvoedingen. Vanaf 6 maanden heeft je kind vaste voeding nodig naast flesvoeding. Meer hierover staat in de folder 'De eerste hapjes'. Download hem gratis op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).



Tip

Lees meer over flesvoeding op [www.voedingscentrum.nl/flesvoeding](http://www.voedingscentrum.nl/flesvoeding)



In de gratis app 'GezondGroeien' vind je antwoord op je vragen over gezonde voeding voor je kind. Met handige checklists en leuke recepten!

## Beweegtips

Ook beweging is belangrijk om gezond groot te worden. Door te bewegen en te spelen leert je kind zichzelf en de wereld kennen. Bewegen is het begin van omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen. Blijf er altijd bij als je kind aan het bewegen is.

- Leg je kind overdag regelmatig even op zijn buik, bijvoorbeeld na iedere verschoning.
- Geef je kind ruimte om vrij te bewegen in de box of op een speelkleed. Geef hem één speeltje in de box.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in een wipstoeltje.
- Verander na een tijdje de plaats waar je kind kan bewegen (box, speelkleed, tuin). Zo heeft hij weer andere mogelijkheden om te spelen.

Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.