



Jeugdgezondheidszorg
Kennemerland

Flesvoeden met aandacht



ONLINE

www.jgzkennemerland.nl

Iedere baby heeft dezelfde behoeftes: voeding, nabijheid en veiligheid. Wanneer je je baby met aandacht de fles geeft, zijn de voedingen bij uitstek momenten om aan deze behoeftes te voldoen. Ook voor jezelf als ouder kunnen de voedingen een fijn moment zijn waarop je even de tijd hebt voor contact met je baby.

In deze folder lees je hoe je je baby met aandacht de fles kunt geven, zodat de voedingen voor jou en je baby op een prettige manier verlopen.



Voeden op verzoek

Met aandacht de fles geven betekent dat je kijkt naar je baby, en naar wat hij nodig heeft. Als je de signalen van je kind volgt, heet dat 'voeden op verzoek'; niet kijken naar de klok, maar naar je baby om te zien of je baby honger heeft. Door te voeden op verzoek voorkom je dat je baby zó'n honger heeft dat hij heel veel in één keer drinkt, zijn maag overvol drinkt en daar last van krijgt. De hongersignalen die je baby laat zien, kun je het beste herkennen als je je baby bij je in de buurt houdt.

Waarom zie je dat je baby honger heeft?:

- Draaien met hoofd, zoeken
- Smakkende geluidjes maken
- Mond telkens openen
- Op eigen lippen likken of zuigen
- Op eigen handen zuigen
- Onrustig bewegen
- Rood aanlopen (dit is een laat hongersignaal)
- Huilen (dit is een laat hongersignaal)

Aandachtspunten bij het geven van de fles

- Geef de fles, zeker in de eerste weken, zoveel mogelijk zelf (moeder en partner).
- Laat je baby niet zelfstandig zijn fles drinken
- Neem de tijd en rust voor een voeding waardoor het een fijn moment van samenzijn is. Probeer afleiding door telefoon of tv te voorkomen
- Maak oogcontact en praat met je baby
- Huid-op-huidcontact is fijn voor je baby en voor jou. Dit zorgt voor een gevoel van verbinding en veiligheid, en bevordert de band tussen jullie
- Soms is het even zoeken welke speen het beste bij je baby past. Er is niet één soort speen de beste
- Wissel per voeding of halverwege de voeding van arm, om beide kanten van het lichaam van je baby te ontwikkelen en stimuleren



Hoe geef je de fles?

- Ga in een houding zitten die voor jou ontspannen is.
- Zorg dat je baby in halfzittende houding bij jou op schoot zit en naar je toegedraaid is. Het hoofdje van je baby ligt in de kom van je elleboog. Met jouw arm geef je steun tussen de schouderbladen van je baby, zodat je baby niet in elkaar gedoken zit. Als je het prettig vindt kun je een kussen onder je eigen arm leggen als ondersteuning.
- Raak met de speen het gebied tussen neus en bovenlip aan. Als je baby zijn mond open doet kun je de speen in zijn mondje geven.
- Houd de fles bijna horizontaal: de punt van de speen is hierbij wel gevuld met melk.
- Kijk tijdens het drinken of het tempo van de voeding prettig is voor je baby. Als de voeding te snel gaat zie je dat aan de volgende signalen:
 - Gefronste wenkbrauwen
 - Wijd open ogen
 - Verbreken van oogcontact
 - Bijgeluiden bij het slikken (klokken, kreunen)
 - Melk loopt uit de mond
 - Geen pauze nemen om op adem te komen
 - Gespreide vingers en tenen
 - Wegduwen van de fles

Als je een van deze signalen ziet, heeft je baby even een pauze nodig. Dit kun je doen door de fles weg te halen en je baby even rechtop te zetten. Ook zonder de speen uit de mond te halen kun je een pauze inlassen: hierbij houdt je de speen in de mond, maar kantel je de fles naar beneden waardoor de melkstroom even stopt. Als je baby weer gaat zuigen vul je de speen met melk door de fles horizontaal te kantelen. Gaat de voeding nóg te snel, probeer dan eens een speen met een kleiner gaatje.

- Probeer in ieder geval na de voeding, maar eventueel ook halverwege de voeding je baby een boertje te laten doen, om ingeslikte lucht kwijt te raken.
- De meeste baby's doen zo'n 15-30 minuten over een voeding. Drinkt je baby veel sneller, kijk dan eens bij de tips hierboven over het drinktempo. Drinkt je baby veel trager, kijk dan of het helpt als je de fles iets minder strak dicht draait (als de fles een losse bodem heeft kun je deze ook wat minder strak draaien). Ook een grotere maat speen kan helpen.
- De fles hoeft niet altijd helemaal leeg. Stop met de fles geven als je baby niet meer wil. Je ziet dit aan de volgende signalen:
 - Je baby stopt met drinken
 - Je baby laat melk uit de mondhoeken lopen
 - Je baby maakt onrustige bewegingen met de handen
 - Bij het opnieuw aanbieden van de fles hapt je baby niet meer hongerig aan
 - Je baby draait zijn hoofd weg



PRAKTISCHE TIPS

Hoeveel melk doe je in de fles?

Een baby's maag is nog maar heel klein, en is ook snel vol. Dat maakt dat een baby het vaak prettig vindt om meerdere keren per dag een wat kleinere hoeveelheid te drinken. Die hoeveelheid verschilt per baby.

Bij kunstvoeding staat op de verpakking voorberekend welke hoeveelheid je in de fles moet doen bij een bepaald lichaamsgewicht, en hoe vaak je je baby de fles moet geven. De ervaring leert dat de hoeveelheid die wordt aangeraden vaak wat te groot is, en het aantal voedingen te weinig. Het is mogelijk dat je baby vaker hongersignalen laat zien, en vaker wil drinken dan op het pak kunstvoeding geadviseerd wordt.

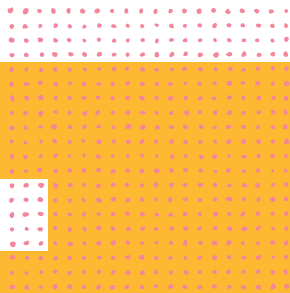
Om te berekenen hoeveel je baby zou moeten drinken, kun je gebruik maken van de volgende rekenom: 150 milliliter per kilo lichaamsgewicht per dag. Even een voorbeeldberekening: Weegt je baby 4 kilo en krijgt hij 8 voedingen per dag, dan doe je in de fles: $150 \text{ ml} \times 4 \text{ kilo} = 600 \text{ ml}$; gedeeld door 8 voedingen wordt dan per fles 75 ml melk. Deze rekenom kan gebruikt worden bij het geven van afgekolfdde moedermelk of kunstvoeding. Maar: deze adviezen zijn slechts een richtlijn. Sommige baby's hebben iets meer of juist iets minder nodig. Kijk daarom ook naar het gedrag en de groei van je kind om te bepalen of de hoeveelheid melk voor jouw kind goed is.

Hoe je ziet dat je baby voldoende melk krijgt?

Je kunt zien dat het goed gaat met de hoeveelheid melk die je geeft als je baby:

- Alert en levendig is voorafgaand aan een voeding
- Tevreden is na de voeding
- Minstens 6 plasluiers per dag heeft
- Mooi mee groeit met de lijnen op de groeicurve

Herken je alle bovenstaande punten bij jouw baby, dan krijgt je baby voldoende melk binnen. Zit er een 'nee' bij, overleg dan even met je verpleegkundige of jeugdarts op het consultatiebureau om te achterhalen of je baby te weinig voeding binnenkrijgt, of dat er mogelijk andere oorzaken hiervoor zijn.



ONLINE

Ga voor meer informatie en om te zien welke workshops we aanbieden naar:

www.jgzkennemerland.nl

SOCIAL

 Instagram

 Facebook

 Youtube

 Pinterest

 JGZ App