

Hoe maakt u thuis de flesjes hygiënisch en veilig klaar?

Thuis maakt u de melk klaar op basis van poeder en water.

- De poedermelk is verpakt in blikken of kartonnen dozen. Schrijf bij opening de datum op de doos. Een geopende doos is slechts één maand houdbaar!
- Gebruik water op kamertemperatuur. Dit mag gekookt kraantjeswater zijn dat u liet afkoelen of niet bruisend mineraal water in flessen (met de vermelding 'geschikt voor baby's')

In geen enkel geval is gewone (koe)melk uit de handel geschikt voor uw baby tijdens het eerste levensjaar!

- Maak de flesjes per voedingsbeurt klaar!

Ga als volgt te werk:

- Was uw handen;
- Volg de richtlijnen die de pediater met u besproken heeft stipt op;
- Respecteer de aanbevolen hoeveelheid water in een flesje;
- Voeg de correcte hoeveelheid maatjes poeder toe;
- Gebruik enkel de maatlepel die bij de doos hoort;
- Respecteer de gouden regel: 1 afgestreeken maatje poeder voor 30 ml water;
- Sluit de fles en rol deze vlug tussen beide handen om klonters te voorkomen. Als u de fles schudt, riskeert u dat het poeder in de speen blijft plakken;
- Verwarm zo nodig de melk in een flessenwarmer of in de magnetron;
- Controleer de temperatuur van de melk door een druppel op de binnenkant van uw pols te laten vallen;
- Als u het flesje aan uw baby hebt gegeven, giet dan de resterende melk weg en spoel de fles met koud water, om de vorming van bacteriën te voorkomen;
- Eenmaal per 24 uur alle flessen en speentjes afwassen, spoelen en steriliseren (10' in kokend water, waaraan een scheutje azijn is toegevoegd om kalkaanslag te vermijden, en de laatste 3' de speentjes en ringen toevoegen om verweking te voorkomen. U kunt ook een sterilisator gebruiken, te koop in de handel);
- De gesteriliseerde flessen afgesloten opbergen.

Wij geven u graag een korte demonstratie tijdens uw verblijf op de kraamafdeling!

Welke hoeveelheden klaar maken?

We geven u een schema mee voor de eerste 14 dagen. Na 10 tot 14 dagen moet de eerste consultatie bij een pediater of Kind en Gezin plaats vinden. Vanaf dan zullen deze mensen u een aangepast voedingsschema meegeven.

Leeftijd van het kind	Hoeveelheid water in ml	Aantal maatjes melkpoeder/ fles	Aantal flessen / dag
Dag 4	60 ml	2	6 tot 7
Van dag 5 tot dag 10	90 ml	3	6 tot 7
Van dag 10 tot dag 14	120 ml	4	6 tot 7

Opmerking: Het is voor u gemakkelijker om te rekenen met hele maatlepeltjes melkpoeder. Vandaar de soms vrij grote overgang in hoeveelheid van de ene dag op de andere. Dring niet aan als uw baby in het begin zijn flesje niet helemaal leeg drinkt.



Kunstvoeding

Wanneer u straks met uw kindje huiswaarts keert, zullen er thuis ook nog vragen en situaties opduiken die om verheldering vragen. Aarzel niet om de hulp van een zelfstandige vroedvrouw of een andere deskundige in te schakelen. Zij zijn immers het best geplaatst om u te helpen. Bij uw vertrek geven wij u nog een handige vertrekbrochure mee met een lijstje met nuttige adressen.

Neem vooral de tijd om tijdens die eerste maanden volop van uw baby te genieten!. Wij wensen u alvast veel geluk.

Deze informatiefolder werd samengesteld door de verpleegkundigen en vroedvrouwen van de materniteit en neonatale dienst van de Kliniek Sint-Jan in Brussel, onder supervisie van de verantwoordelijke lactatiekundige Chris Zelderloo, IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant).

Wij staan tot uw beschikking voor alle bijkomende informatie. Aarzel niet contact op te nemen met ons team, zowel tijdens uw verblijf in het ziekenhuis als nadien.

Kliniek Sint-Jan
Kruidtuinlaan 32
1000 Brussel
www.klstjan.be

Dienst Materniteit
Tel: 02/221 94 00
E-mail: materniteit@klstjan.be

Dienst Neonatologie
Tel: 02/221 94 40
E-mail: neo-natalogie@klstjan.be



Handige tips





Keuze voor kunstvoeding

Moedermelk is de meest volwaardige voeding voor een baby de eerste zes maanden. Ook later is ze een waardige aanvulling in het voedingsgamma. Ze biedt heel wat gezondheidsvoordelen en is kostensparend. Misschien is het voor u echter onmogelijk om borstvoeding te geven of kiest u voor kunstvoeding. Daarom hebben we deze folder samengesteld die u zal helpen om de voeding van uw baby correct te bereiden en te geven.

Een mooi avontuur begint...

Na de geboorte heeft uw baby nood aan het herstellen van de eenheid die er maandenlang tussen u en hem heeft bestaan. Daarom is het belangrijk dat u hem zo veel mogelijk dicht tegen u aanlegt, huid op huid, onmiddellijk na de bevalling, én ook nog nadien! Dit bevordert zijn ontwikkeling en de affectieve band tussen u beiden.

Welke melk voor uw baby?

De pediater die uw baby na de geboorte onderzoekt, zal samen met u bespreken welke kunstvoeding veilig is en het meest beantwoordt aan de specifieke noden van uw baby. Breng hem zeker op de hoogte van eventueel gekende allergieën binnen uw familie.

Hoe vaak moet uw baby drinken?

Voeden op vraag betekent dat u uw baby's ritme in zijn eerste levensdagen leert ontdekken en respecteren. Laat hem beslissen hoe vaak en hoeveel hij drinkt. Uw baby weet best hoeveel melk hij nodig heeft! In het begin zijn dit ongeveer 8 flesjes per dag. Laat telkens minimum 2 uren en maximum 4 uren tussen 2 voedingen. Uw baby zal zelf, beetje bij beetje zijn ritme zoeken én vinden.

Hongersignalen...

Tijdens de periode van de lichte slaap en het wakker worden, zendt uw baby heel wat hongersignalen uit. Hou hem in de gaten en u zal ze al gauw leren kennen:

- Hij knippert met zijn oogjes en doet ze af en toe open.
- Hij beweegt zijn armpjes en beentjes, maakt grimassen en brengt zijn handjes naar de mond.
- Hij maakt kleine geluidjes en steekt zijn tong uit.
- Huilen is het laatste hongersignaal!



Hoeveel drinkt uw baby?

U mag, met onze hulp, vanaf de geboorte uw baby's flesje zelf geven, om op die manier elkaar beter te leren kennen. Het eerste flesje bevat 30 ml melk. Uw baby zal misschien niet erg veel honger hebben en slechts enkele slokjes drinken. Wees niet ongerust! U kunt vertrouwen op het instinct van uw baby en hem voeden naar zijn behoeften. Indien u echter van cijfertjes houdt, weet dan dat uw baby elke dag 10 ml meer krijgt aangeboden in zijn flesje, en dat hij na 1 week ongeveer 80 ml melk per voeding neemt, en dit 6 tot 7 keer per dag.

Luister naar uw baby

Beetje bij beetje zult u, door uw baby te observeren, zijn behoeften leren kennen. Om over- of ondervoeding te vermijden volstaat het om uitdrukkingen en signalen van uw baby te interpreteren. Die zijn veel duidelijker dan de indicaties op de verpakkingen van de kunstvoedingen.

- Als uw baby zijn hoofdje wegdraait, of de speen uitspuwt, is hij voldaan. Dwing hem niet als hij niet wilt. Hij zal wel drinken als hij honger heeft. Giet de restanten van de melk onmiddellijk weg.
- Indien uw baby nog weent nadat hij zijn flesje heeft uitgedronken, wil hij nog wat extra. Geef hem gerust een supplementje melk, hij stopt wel vanzelf met drinken als hij voldaan is.
- Soms heeft een baby gewoon nog behoefte aan zuigen, na zijn voeding. Door hardere of regelbare speentjes te gebruiken, gunt u uw baby het plezier van langer te kunnen zuigen aan zijn flesje.

Welke flesjes en speentjes zijn geschikt voor uw baby?

Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling is al het nodige materiaal voor handen. Om hygiënische redenen zijn onze flesjes in plastic en wegwerpbbaar. De speentjes zijn uit silicone, soepel en transparant. Ze zijn ook volledig reukloos. De ronde top heeft een debietregelaar met drie snelheden. Dit is zeer praktisch om de snelheid van het drinken te regelen (snelheid 1= traag, snelheid 2= gemiddeld en snelheid 3 = vlug). Sommige baby's zijn gulzig en moeten dus wat afgeremd worden, anderen hebben wat hulp nodig...



Hoe geeft u uw baby een flesje: de "techniek"

Het is belangrijk om het flesje aan uw baby te geven in een rustige omgeving. De tijd die u dan met uw baby hebt is een intiem, kostbaar moment dat u de ruimte geeft om een goede moeder – kind binding te ontwikkelen. Geniet van dit moment van rust en ga als volgt tewerk:

- Installeer u zo comfortabel mogelijk en nestel uw baby dicht tegen u aan;
- Gebruik kussens voor uw rug en voor ondersteuning van uw arm;
- Uw baby zit in een halfzittende houding met zijn hoofd door uw arm ondersteund. Hou hem wat rechter als hij wat melk terug geeft;
- Controleer de temperatuur van de melk (± 37 graden) door enkele druppels op de binnenkant van uw pols te laten vallen;
- Bied uw baby het flesje met een met melk gevuld speentje aan, zodat hij geen lucht inslikt. De belletjes die vrijkomen in het speentje wijzen erop dat uw baby goed drinkt;
- Als uw baby het speentje plat zuigt, los dan lichtjes het speentje van het flesje zodat er wat lucht binnen kan;
- Om uw baby te doen happen, streel hem wat over de wang of raak zijn lipjes aan met het speentje. Uit reflex zal hij dan zijn mondje openen;
- Laat de armen van uw baby vrij. Hij moet het flesje kunnen leren ontdekken;
- Sommige baby's zijn erg gulzig en drinken alles in één teug op. Anderen nemen er hun tijd voor en stoppen nu en dan om te rusten;
- Wacht na het geven van het flesje ± 15 minuten voor u hem terug in zijn bedje legt;
- Vergeet het boertje niet! Hou hem goed recht, zo hoog mogelijk op uw schouder, en klop zachtjes op zijn rug zodat hij het teveel aan lucht dat hij inslikte kan uitboeren.

Laat de melk in het flesje nooit langer dan 1 uur op kamertemperatuur staan aangezien er zich snel gevaarlijke microben kunnen in ontwikkelen. Werp dus onmiddellijk na elke voeding het flesje weg of breng het naar de keuken.

Laat uw baby nooit alleen zijn flesje uitdrinken (bijvoorbeeld gesteund door een kussen). Dit is gevaarlijk wegens het risico op verslikken.

Om het flesje uit het mondje van uw baby te halen, trekt u zacht maar zeker het speentje uit zijn mondje: hij zal zijn greep lossen. Als hij dit niet doet, steek dan zachtjes de top van uw pink in zijn mondhoekje. Zo doorbreekt u het vacuüm en stopt uw baby met zuigen.

