



Kliniek **SINT-JAN**
Clinique **SAINT-JEAN**



Kunstvoeding

Handige tips

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 jullie beiden.

Keuze voor kunstvoeding

Moedermelk is de meest volwaardige voeding voor een baby de eerste zes maanden en aanvullend tot de leeftijd van twee jaar of zo lang moeder en kind dat wensen. Ze biedt heel wat gezondheidsvoordelen en is kostenbesparend. Misschien is het voor u echter onmogelijk om borstvoeding te geven of kiest u voor kunstvoeding.

Welke melk voor uw baby?

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

Hoeveel drinkt uw baby?

U zal, met onze hulp, vanaf de geboorte het flesje zelf geven, zo bouwt u een band op met uw baby. Het eerste flesje bevat 20 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. '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 zouden we dit niet weglaten om de nadruk niet te fel op aantal voedingen te leggen? Dus eerder zeggen 'Het dagtotaal is belangrijker dan het aantal voedingen. Het kan gaan tot 150ml per kilo lichaamsgewicht.

We geven u een schema als houvast mee voor de eerste 7 dagen. Na 5 à 7 dagen gaat u op eerste raadpleging bij een pediater of bij Kind en Gezin. Vanaf dan zullen zij u een voedingsschema meegeven aangepast aan uw baby.

Leeftijd van het kind	Hoeveelheid water in ml	Maatjes melkpoeder/ fles	Flessen/ dag
Dag 4-5-6	60 ml	2	7 tot 8
Dag 7 tot dag 14	90 ml	3	7 tot 8

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 verpakking van kunstvoeding.

- 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 wat overblijft van de melk onmiddellijk weg.
- Indien uw baby nog weent nadat hij zijn flesje heeft uitgedronken, wil dit zeggen dat hij nog wil. Geef hem een kleine hoeveelheid melk extra (30ml). De baby stopt met drinken wanneer hij voldaan is.
- Soms heeft een baby gewoon nog behoefte aan zuigen, na zijn voeding. Door hardere of regelbare speentjes te gebruiken, kunt u uw baby het plezier van langer te kunnen zuigen aan zijn flesje.



Hongersignalen...

Tussen de periode van de lichte slaap en het wakker worden, zendt uw baby heel wat hongersignalen uit. Houd 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 en wordt best vermeden.

Welke flesjes en speentjes zijn geschikt voor uw baby?

Tijdens uw verblijf op de materniteit is al het nodige materiaal voor handen. Om hygiënische redenen zijn onze flesjes in plastic en wegwerpbaar. De speentjes zijn van 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...

**Laat de melk in het flesje nooit langer dan 1 uur op kamertemperatuur staan aangezien er zich snel gevaarlijke bacteriën in kunnen ontwikkelen.
Laat uw baby nooit alleen zijn flesje uitdrinken (bijvoorbeeld gesteund door een kussen).
Dit is gevaarlijk wegens het risico op verslikken.**

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 kans 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.
- Controleer de temperatuur van de melk (± 37 graden) door enkele druppels op de binnenkant van uw pols te laten vallen.
- Om uw baby te doen happen, raak zijn lipjes aan met het speentje. Uit reflex zal hij dan zijn mondje openen.
- 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.
- Laat de armen van uw baby vrij. Hij moet het flesje kunnen leren ontdekken.
- Zorg dat u oogcontact heeft met uw baby. Dit bevordert de ouder-kind connectie.
- 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.
- Vergeet het boertje niet! Houd de baby 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.
- Wacht na het geven van het flesje ± 15 minuten voor u hem terug in zijn bedje legt.

Hoe maakt u thuis de flesjes hygiënisch en veilig klaar?

De natuurlijke bescherming tegen infecties die moedermelk biedt, ontbreekt bij flesvoeding. Dit betekent dat een goede hygiëne tijdens de bereiding en bewaring van de flesvoeding noodzakelijk is. 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 niet bruisend mineraal water in flessen met de vermelding 'geschikt voor baby's'.
- Maak de flesjes per voedingsbeurt klaar.

In geen enkel geval is gewone (koe)melk uit de handel geschikt voor uw baby tijdens de eerste 36 maanden.

Ga als volgt te werk:

- Was uw handen.
- Respecteer de aanbevolen hoeveelheid water in een flesje.
- Verwarm het water in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Voeg de correcte hoeveelheid maatjes poeder toe.
- Gebruik enkel de maatlepel die bij de doos hoort.
- Respecteer de gouden regel: 1 afgestreken maatje poeder voor 30ml 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.
- 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.
- Bij prematuur geboren kindjes is het nodig eenmaal per 24 uur alle flesjes en speentjes te steriliseren.

Tijdens uw verblijf op de materniteit geven we u graag een korte demonstratie van hoe een fles te bereiden. U zal zelf ook een fles bereiden onder het toezicht van een zorgverlener.

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 van 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 diensten Materniteit en Neonatologie van de Kliniek Sint-Jan in Brussel.

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

Praktische informatie

Site Kruidtuin

Kruidtuinlaan 32 | 1000 Brussel

T 02 221 92 21 | www.klstjan.be

Dienst Materniteit

T 02 221 94 00 | materniteit@klstjan.be

Dienst Neonatologie

T 02 221 94 40 | neo-natalogie@klstjan.be