

## Flesvoeding

### Aandacht voor de fles

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

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 gezonde stoffen die je kind nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding'. Bij alle merken staat dat op de verpakking. Daarop 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.



## 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. Per dag heeft hij per kilo van zijn gewicht ongeveer 150 ml vocht nodig. Dus voor een kind van 5 kilo is dat ongeveer  $5 \times 150 \text{ ml} = 750 \text{ ml}$  vocht. Later krijgt hij ook ander voedsel. Dan is minder nodig.

## Krijgt je kind genoeg?

Je weet zeker dat je kind voldoende drinkt als:

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

## Extra vitamines?

Sinds augustus 2011 is het advies van de overheid (VWS) om aan alle kinderen van 0-4 jaar 10 microgram vitamine D te geven, ongeacht het type en de hoeveelheid voeding die zij krijgen. Voor de rest heeft je kind geen extra vitamines nodig; alles zit al in de melkpoeder.

## 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. Maak de plek waar je de fles schoonmaakt, goed schoon.
2. Was je handen.
3. Zorg dat de fles schoon is.
4. Lees op de verpakking hoe je de flesvoeding moet klaarmaken.
5. Gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. In Nederland is het water uit de kraan erg veilig. Je hoeft het niet eerst te koken.
6. Probeer op de binnenkant van je pols of de klaargemaakte melk niet te warm is.
7. Is de warmte goed, geef de fles dan meteen aan je kind.
8. Laat je kind niet langer dan een halfuur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

- Direct na het drinken spoel je de fles en speen om met koud water.
- Van de fles en speen:
  - in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C
  - of in heet sop met een flessenborstel.
- Zet de fles en speen omgekeerd op een droge, schone doek te drogen.

## 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. Ze moeten wel meteen na het klaarmaken in de koelkast. En de temperatuur in de koelkast moet lager zijn dan 4°C. Bewaar de klaar-gemaakte 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.

## Hoe verwarm je de fles?

Je kunt de fles op verschillende manieren verwarmen:

- in een pannetje met warm water
- in een flessenwarmer
- in de magnetron.

De flesvoeding mag niet warmer worden dan 30-35°C. Dat is een goede temperatuur om te drinken. Een fles uit de magnetron voelt aan de buitenkant misschien koud aan. Maar de voeding kan al heet zijn. Schud de fles altijd even om de warmte van de melk goed te verdelen. Probeer het daarna op de binnenkant van je pols. Is de melk nog te warm, wacht dan even met geven.

## Hoe lang moet je de fles in de magnetron verwarmen?

- Een fles van 100 ml ongeveer 30 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 150 ml ongeveer 45 seconden op 600 Watt.
- Een fles van 200 ml ongeveer 60 seconden op 600 Watt.



## 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.

### Andere tips:

- 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. Je kind wordt te dik als je vaak te veel melk wilt geven.
- Spuugt je kind bij het drinken? Als hij er geen last van heeft, dan is er niks aan de hand. Je hoeft dan niet iets speciaals te doen om het spugen te voorkomen.
- 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.

## 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. Met 6 maanden heeft je kind bijvoeding nodig. Dat is ander eten en drinken dan melk. Meer hierover staat in de folder 'Bijvoeding'.

## 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.

- Begin met je kind elke dag even op zijn buik te leggen.
- 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.
- Leg je kind elke dag even op zijn buik. Zo leert hij zitten en kruipen.
- 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:

### GGD Regio Nijmegen

Groenewoudseweg 275  
024-3297111  
[www.ggd-nijmegen.nl](http://www.ggd-nijmegen.nl)

Voor al je vragen over voeding kun je bellen met het Voedingscentrum op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur op **070-306 88 88**. Ook op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en in de bijbehorende webshop vind je veel informatie.