



Infobrochure

Flesvoeding

praktische handleiding voor een goede start

Inleiding

Als moeder heb je ervoor gekozen om je baby te voeden met kunstvoeding.

Met deze folder willen we je graag op weg helpen en de nodige tips geven om de voeding van je baby correct te bereiden, bewaren en toe te dienen.

Welke voeding geef ik aan mijn baby?



Het marktaanbod van kunstvoedingen is zeer groot. Om tegemoet te komen aan de keuze van de voeding die het meest beantwoordt aan de specifieke noden van je baby, zal de keuze in eerste instantie door de kinderarts gemaakt worden. Als je zelf een specifieke voorkeur hebt, mag je deze altijd bespreken met ons.

Op de afdeling werken we met kant-en-klare flesjes. Thuis zal je aangewezen zijn op poedermelk om de flesjes te bereiden.

Wanneer en hoe vaak moet mijn baby een flesje krijgen?

Wij hanteren het principe van voeden op vraag. Dat betekent dat flesjes niet klokvast worden toegediend, maar als je baby honger heeft.

Elke baby heeft zijn eigen voedingsritme en het is belangrijk dat je als moeder daarop in leert te spelen. We zullen je tijdens je verblijf leren je baby goed te observeren, zodat je hongersignalen herkent. We zullen je hierbij met raad en daad bijstaan.

Weet dat huilen niet altijd een hongersignaal is: soms hebben baby's ook gewoon nood aan troost of een dikke knuffel.

Wat zijn hongersignalen?

Als je je baby dicht bij jou in de buurt houdt, kan je hem zeer goed observeren. Je zal zien dat je baby heel wat signalen kan geven om te laten zien dat hij honger heeft: knipperen met de oogjes, bewegen met armpjes en beentjes, grimassen maken, op het handje zuigen, smakgeluidjes maken... Dit zijn allemaal vroege hongersignalen. Huilen daarentegen is een laat hongersignaal.

Hoeveel moet mijn baby drinken?



Je baby zal doorgaans zelf aangeven hoeveel hij wil drinken. De eerste dagen zal dit vaak niet veel lijken, maar weet dat je baby's maagje dan nog heel klein is. Tijdens je verblijf gaan we er standaard van uit dat je baby minstens 6 voedingen per dag aangeboden krijgt. Aan de hand van de gewichtscurve en de tevredenheid van je baby zullen we het voedingsbeleid evalueren. Als je het ziekenhuis verlaat, geven we je dan aangepaste richtlijnen mee.

Probeer nooit je baby te forceren om te drinken. De signalen die je baby geeft zijn veel belangrijker dan de indicaties die op de verpakking van de kunstvoeding staan.

Waarop moet ik letten bij het geven van een flesje?

- Zorg voor een rustige omgeving zodat jullie beiden ten volle van elkaar kunnen genieten.
- Neem je baby dicht bij jou.
- Je baby drinkt het best in een halfzittende houding, je ondersteunt zijn hoofdje met je arm.
- De temperatuur van de melk controleer je door een paar druppels op de binnenzijde van je pols te laten druppelen.
- Zorg dat het speentje steeds met melk gevuld is.
- Luchtbelletjes in de melk zijn een teken dat je baby goed drinkt.
- Je baby zal zelf het drinkritme bepalen: sommigen stoppen soms, anderen drinken ononderbroken.
- Leg je baby niet onmiddellijk in het wiegje na de voeding maar koester hem nog een tijdje en bied de kans om een boertje te laten.
- Een flesje moet zeker binnen het uur verbruikt worden.
- Restjes melk mogen nooit opgewarmd of gegeven worden.

Hoe maak ik een flesje klaar?

Tijdens je verblijf zullen we je aanleren hoe je een flesje klaarmaakt. We bieden je ook de kans om te oefenen.



- Hygiëne is zeer belangrijk: was dus steeds de handen onder stromend water en droog ze af met een propere handdoek voor je aan de bereiding begint.

- Zet alle benodigdheden binnen handbereik op een proper werkvlak: zuigfles, speen, afsluitdop, water, melkpoeder, proper mes.



- Giet de nodige hoeveelheid water in de fles.

Opgepast: enkel water gebruiken als de verpakking vermeldt “geschikt voor de bereiding van zuigelingenvoeding”.

- Voeg het nodige aantal afgestreken maatschepjes toe. Afstrijken doe je met de rechte zijde van het mes. Opgepast: steeds 1 maatje per 30 ml. water.

- Sluit het flesje af met de afsluitdop en rol of schud de fles tussen de handen, afhankelijk van de vermelding op de verpakking.



- Sluit de verpakking van het melkpoeder zorgvuldig af: dat poeder bewaar je in een afgesloten voedingsbox.

- Verwarm het flesje tot 37° in een flessenverwarmer of au bain marie. Pas op met het gebruik van de microgolfoven: de melk kan aan de binnenzijde heel wat warmer zijn dan het flesje laat vermoeden. Schud dus goed na het opwarmen en controleer de temperatuur extra.

Onderhoud van flessen en speentjes

Een goede hygiëne is essentieel om de groei van bacteriën te voorkomen. Een flesje waar nog melkresten aan kleven, kan een bron van besmetting zijn voor je baby.

Reiniging en sterilisatie:

Na elke voeding: Spoel de fles en alle onderdelen onmiddellijk af met koud water om te voorkomen dat melkresten aankoeken. Reinig de fles en speen daarna grondig met warm water en een zacht afwasmiddel. Gebruik eventueel een flessenborstel en spoel alles goed na met warm water.

Voor het eerste gebruik: Steriliseer alle nieuwe flessen en toebehoren. Dit is een belangrijke stap om ervoor te zorgen dat alles kiemvrij is voor de eerste voeding.

Vervolgens: Na deze eerste sterilisatie is dagelijkse sterilisatie overbodig voor gezonde, voldragen baby's. Grondig reinigen na elk gebruik volstaat.

Wanneer wel steriliseren? In specifieke gevallen blijft dagelijkse sterilisatie wenselijk of noodzakelijk:

- Voor baby's die te vroeg geboren zijn.
- Bij baby's met een verlaagde immuniteit.
- Wanneer de baby ziek is of een goede hygiëne moeilijk te handhaven is.

Voor gedetailleerde instructies over sterilisatie en extra hygiënetips, raden we je aan de folder van Kind en Gezin te raadplegen.

Hoeveel moet mijn baby thuis drinken?

Na je ontslag mag je baby maximaal 180 ml. per kg. per 24 uur drinken.

Voor jouw baby komt dit neer op

Deze hoeveelheid moet je verdelen over minimum 6 voedingen per 24 uur.

De verpleegkundige van Kind en Gezin die bij jou op bezoek komt zal de verdere opvolging verzekeren. Bij vragen of problemen kan je steeds bij ons terecht, of bij de vroedvrouw-aan-huis, of bij de kinderarts.

Nuttige telefoonnummers

- Materniteit (24/24u): 056/62 32 70
- Secretariaat kinderartsen: 056/62 35 50

Ten slotte

Lees aandachtig de bijsluiter van de voeding op de verpakking, alsook de folder Flesvoeding. Een mondje vol van Kind en Gezin. Bij problemen of klachten over de voeding, kan je bellen naar het Meldpunt voor klachten en vragen van consumenten: 0800/13550. In geval van intoxicatie door voeding, bel je 02/210 48 33.

Experimenteer nooit zelf met voeding. Verandering van voeding gebeurt steeds op medisch advies.

Veel succes!

Contact

Materniteit: 056/ 62 32 70

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Materniteit
Publicatiedatum: December 2026
Doc: 6218

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be