



Kunstvoeding geven aan de baby

Verloskunde

Inleiding

Borstvoeding is de meest natuurlijke en daarom de meest geschikte voeding die je de baby kunt geven.

Wanneer je om medische redenen geen borstvoeding mag of kunt geven, of wanneer je niet kiest voor het geven van borstvoeding, is kunstvoeding een goed alternatief.

In deze folder krijg je uitleg over het geven van kunst/ flesvoeding.

Algemene richtlijnen

Bij het geven van kunstvoeding vanaf de geboortedag zijn er een aantal aandachtspunten van belang.

- De eerste voeding wordt kort na de geboorte aangeboden
- Daarna: ongeveer om de drie uur (de baby geeft zelf aan wanneer hij honger heeft)
- **Hoeveelheid: de eerste dag steeds 10 tot 15 ml per keer**
- Daarna: elke dag 10 ml meer per voeding (te beginnen met de avondvoeding)
- Aan het einde van de kraamtijd: 6 tot 8 voedingen per 24 uur, van 80 – 100 ml (afhankelijk van het gewicht).

Hygiëne

Baby's zijn kwetsbaar: zij hebben nog niet genoeg weerstand opgebouwd om ziektekiemen de baas te kunnen zijn. Het is dus belangrijk om hygiënisch en zorgvuldig te werken bij het klaarmaken van kunstvoeding. Dit houdt het volgende in:

- Voor het bereiden en geven van de flesvoeding goed de handen wassen
- Bij het bereiden van flesvoeding op een schoon vlak werken
- Flessen en spenen dagelijks goed af te wassen met sop en heet water of in de vaatwasmachine. Je kunt de spenen ook één minuut per dag uitkoken, omdat ze in de vaatwasser kunnen verkleuren.

Klaarmaken van voeding

- Maak steeds één voeding klaar en geen grotere hoeveelheid
- Gebruik gewoon kraanwater om het poeder op te lossen

Gooi restjes weg en verwarm ze niet voor een tweede keer.

Verwarmen van kunstvoeding

Het is belangrijk dat de voeding die je geeft de goede temperatuur heeft. Je kunt de voeding verwarmen in een speciale flessenwarmer of au bain-marie (een warm waterbad) Je kunt de voeding ook verwarmen in de magnetron. Zoek bij de magnetron eerst de goede opwarmtijd. Die is afhankelijk van de magnetron en de hoeveelheid voeding. De magnetron verwarmt de voeding onregelmatig, schud de fles goed om de warmte gelijkmatig te verdelen. Controleer steeds de temperatuur van de voeding aan de binnenkant van je pols. Als de voeding even warm aanvoelt als je huid, heeft het de goede temperatuur om aan de baby te geven.

Voedingstijden en hoeveelheden

Net als bij borstvoeding worden de voedingstijden en de hoeveelheid kunstvoeding afgestemd op de persoonlijke behoefte van de baby.

Er zijn ouders die behoefte hebben aan strakke richtlijnen voor de voeding. Ook bij kunstvoeding is het belangrijk dat de baby zijn eigen ritme kan ontwikkelen door de voeding aan te bieden als hij daar om vraagt.

In de kraamperiode wordt de hoeveelheid kunstvoeding die de baby per 24 uur krijgt, geleidelijk opgebouwd. De meeste pasgeboren baby's zullen om de 2 à 3 uur om een voeding vragen.

De hoeveelheid kunstvoeding die de baby nodig heeft per 24 uur is afhankelijk van het lichaamsgewicht van de baby. De baby heeft 150 ml per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Als je je baby ongeveer een maal per week op het consultatiebureau weegt kun je aan de hand van het laatste gewicht berekenen hoeveel de baby mag drinken. Een rekenvoorbeeld staat op de volgende bladzijde.

Als de baby bv 3000 gram weegt heeft hij 3x 150 ml is 450 ml per dag nodig. Dit deel je dan door het aantal voedingen dat de baby op een dag krijgt. $450 : 7 = 64.4\text{ml}$, afgerond 65 ml.

Als de baby kunstvoeding op verzoek krijgt, zal hij de ene keer meer drinken dan de andere keer en ook zelf bepalen wanneer het tijd is voor de volgende voeding. Voeding opdringen aan een baby heeft meestal geen zin.

Het kan zijn dat de baby zich niet uit zichzelf meldt. Het is dan verstandig om de baby wakker te maken voor een voeding. Ook kan een baby zich vaker melden dan gezien zijn gewicht en leeftijd te verwachten is. In zo'n geval is het belangrijk om, in overleg met het consultatiebureau, de verloskundige of de huisarts, de oorzaak op te sporen en een oplossing te vinden. Voeden op verzoek mag niet leiden tot over- of ondervoeding.

Om voldoende rust te creëren wordt een periode van 2 à 3 uur tussen de voedingen aangehouden.

Lichamelijk contact en persoonlijke aandacht

Net als bij borstvoeding zijn bij kunstvoeding het lichamelijk contact en de persoonlijke aandacht van belang voor het goed verlopen van de voedingen. Het is belangrijk dat de voedingen zoveel mogelijk door de ouders zelf gegeven worden.

De baby kan het best in een rustige omgeving worden gevoed.

De voedingsmomenten zijn de momenten waarop je contact maakt met de baby. Hierdoor leert je jouw baby kennen en kun je inspelen op zijn behoefte. De baby wordt op schoot gevoed. Dit is het beste met het oog op de ontwikkeling van de relatie tussen baby en volwassene en vanwege de veiligheid (de kans op verslikken is dan het kleinste).

Bij borstvoeding krijgt de baby automatisch lichamelijk contact. Dit kan bij het geven van kunstvoeding ook. Als je het prettig vindt, kun je de baby tijdens de voeding huid-op-huid contact geven, wat een gunstige invloed heeft op de ontwikkeling van de relatie tussen de baby en jezelf.

Houding tijdens het voeden

Een prettige houding op een stoel of bank waar je ontspannen op kunt zitten is belangrijk. Je kunt de arm waarop de baby rust tijdens het drinken af wisselen. Na een voeding op de linkerarm volgt dan een voeding op de rechterarm. Hierdoor voorkom je dat de baby een voorkeurshouding ontwikkelt en wordt de baby gestimuleerd om zijn hoofdje zowel naar links als naar rechts te draaien.

Een andere voedingshouding is die, waarbij je je benen op een voetenbankje of verhoging zet. De baby ligt dan recht voor je op schoot met zijn beentjes omhoog voor je buik. Zo ligt de baby in een ronde houding en kun je op een prettige manier contact met hem maken.

Stimuleer de baby om zelf zijn mond open te doen door met de speen langs zijn lipjes te wrijven, door de zoekreflex zal het mondje dan open gaan.

Speen

Een baby moet zijn zuigbehoefte kunnen bevredigen. Bij het drinken uit een fles gebruikt de baby een andere techniek dan bij het drinken aan de borst.

Om de zuigbehoefte van de baby te bevredigen is het belangrijk dat de doorstroomsnelheid van de melk door de speen dusdanig is dat de baby even lang over een fles doet als over het drinken aan de borst. De gemiddelde tijdsduur per voeding is uiteindelijk 20-30 minuten.

Het is een kwestie van uitproberen, totdat de speen gevonden is die het beste bij de baby past.

Ontlasting

De darmen van de baby moeten aan de kunstvoeding wennen.

Het ontlastingpatroon van de baby bij kunstvoeding is anders dan bij borstvoeding. De baby heeft ongeveer 1 maal per dag een poepluier. De ontlasting is vast en de kleur van de ontlasting kan, net als bij de borstvoeding, van geel tot groen of bruin zijn. De kleur is o.a. afhankelijk van de soort kunstvoeding die de baby krijgt.

Regeldagen.

Baby's kunnen zogenaamde "regeldagen" hebben die bij kunstvoeding anders zijn dan bij borstvoeding. Dit zijn dagen waarop zij veel huilen en onrustig zijn. Ze zijn erg aan het zoeken en willen alleen maar zuigen. De oorzaak kan zijn dat ze

gegroeid zijn en dus meer energie nodig hebben. Door vaker om een voeding te vragen, geven ze aan dat ze meer nodig hebben. Dit komt veel voor op de volgende momenten:

- Rond 10 tot 14 dagen
- Rond 6 weken
- Rond 3 maanden

Als je merkt dat de baby meer voeding nodig heeft, kun je in overleg met het consultatiebureau, de verloskundige of de huisarts de hoeveelheid voeding aanpassen. Door meer voeding in het flesje te doen zal de baby na een paar dagen weer in een ritme komen.

Stuwing

Door de werking van hormonen kan de melkproductie op gang komen, waardoor stuwing kan ontstaan en de borsten kunnen gaan lekken.

Als je last hebt van stuwing kun je het volgende doen:

- Bij het lekken van de borsten is het belangrijk om goede zoogkussens te gebruiken en deze regelmatig te verwisselen.
- Dag en nacht een stevige BH dragen kan stuwing helpen voorkomen of verminderen. Na het verdwijnen van de stuwing kan overgegaan worden tot het dragen van de BH zoals gebruikelijk.
- Douchen met een BH aan, niet te warm en richt de straal niet op de borsten.
- Nat drukverband aanleggen (natte washand in strakke BH), of leg een gekneusd wit koolblad of ijskompres op de borst. Dit verlicht de pijn.
- Indien nodig pijnstillers nemen (in overleg met de verloskundige of arts)
- Bij ernstige stuwing en koorts is overleg met de verloskundige of arts noodzakelijk. Het eenmalig afkolven van beide borsten kan een oplossing zijn.

Soorten kunstvoeding

Op de Nederlandse markt opereert een aantal fabrikanten van zuigelingenvoeding, ieder met een eigen assortiment.

Deze omvatten altijd een gewone volledige zuigelingenvoeding en een aantal bijzondere zuigelingenvoedingen. Deze zijn bedoeld voor baby's met problemen zoals spugen, honger of darmkrampjes. Deze zijn vaak duurder dan de standaard

voeding. Als er geen bijzonderheden zijn kan er worden gekozen voor de gewone volledige zuigelingenvoeding op basis van koemelk. Over het algemeen moet een voeding minimaal een week gebruikt zijn, voordat er iets kan worden gezegd over de acceptatie van de voeding. Als je denkt dat de voeding niet geschikt is voor jouw baby en je wilt overstappen op een andere voeding, kun je beter eerst overleggen met het consultatiebureau, de verloskundige of de huisarts. De eerste twee weken is het beter om niet van voeding te veranderen, tenzij er een medische indicatie is.

Je bent vrij in de keuze van fabrikant van zuigelingenvoeding. Blijf echter bij je keuze en probeer zo min mogelijk van fabrikant te wisselen.

Let er bij het kopen van zuigelingenvoeding op dat je voeding koopt voor de juiste leeftijd van de baby.

Vragen?

De meeste kunstvoeding fabrikanten hebben een website en een telefoonnummer dat je dag en nacht kunt bellen wanneer er vragen zijn.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00953-NL 11-10-2022