Kunstvoeding

Als u kunstvoeding gaat geven, is het verstandig om eerst te bedenken welke voeding en andere benodigdheden u aan wilt schaffen. Er zijn verschillende merken kunstvoeding te koop die allemaal aan de wettelijke eisen moeten voldoen. Dit is na te lezen op de site van de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (www.nvwa.nl). U start in principe altijd met standaard 1 voeding.

Bij kunstvoeding heeft u het volgende nodig

- *Standaard 1 kunstvoeding*
- *Een flesje met speen*
- *Flessenborstel*
- *Speentje*
- *Spuugdoekjes*
- *Eventueel een sterilisator en flessenwarmer*

Fles

Het is verstandig om 1 flesje te kopen en niet meteen een hele set. De zuigkracht verschilt namelijk per baby en daardoor kan het zijn dat een ander type fles beter past bij jullie kindje.

- *Let erop dat u een passende speen voor pasgeborenen gebruikt.*

Speen

Het gaatje in de speen bepaalt de stroomsnelheid; de speen is goed als de voeding ongeveer 20 a 30 minuten duurt. (Kijk niet alleen naar de leeftijdsaanduiding op de speen, maar let er vooral op hoe lang de baby over de voeding doet!)
De speen heeft bij voorkeur een brede basis waar de lippen ontspannen omheen krullen. Met een speen met brede basis heeft de baby zijn mondje wijd open rond de speen. Zo gebruikt hij zijn mondspieren maximaal en ontwikkelt hij zijn mondmotoriek optimaal.

**Vitamines bij kunstvoeding:
Wanneer uw baby kunstvoeding krijgt, hoeft u alleen vitamine D druppels te geven vanaf de 8e dag. Vitamine K zit al voldoende in de kunstvoeding.**

Ieder merk heeft een andere dosering. Kijk goed op het doosje welke dosering uw baby nodig heeft.

De hoeveelheid voeding

De maaginhoud van een pasgeboren baby is nog erg klein. Daarom wordt de hoeveelheid voeding, die de baby per keer krijgt, langzaam opgebouwd. Dit wordt altijd gedaan in overleg met de verloskundige.

*Op **dag 1** is de maaginhoud van je baby net zo groot als een kers of een druif (5-7 ml).*

*Op **dag 3** is deze net zo groot als een walnoot of een kleine pruim (22-27 ml).*

*Op **dag 10** is de maaginhoud van uw baby zo groot als een kiwi of een ei (60-70 ml).*

Doordat het maagje zo klein is en de darmen nog op gang moeten komen, vindt de baby het fijner om vaak een beetje te drinken, in plaats van 1 keer een grote hoeveelheid. Dit betekent dus dat een baby niet standaard om de 2 a 3 uur drinkt, maar naar behoefte. De baby zal zelf aangeven wanneer hij honger heeft en drinkt dan de hoeveelheid die hij op dat moment wil.

Voeding bereiden

Zorg dat u hygiënisch te werk gaat en zet alle benodigdheden klaar op een schone theedoek.

Benodigdheden

- *Flesje met speen*
- *Voeding*
- *Maatschepje*
- *Mes (om de voeding af te strijken)*
- *Evt. vorkje (om de voeding te mengen)*

Werkwijze (Volg de instructies op de verpakking)

- *Meet de hoeveelheid koud kraanwater af in de fles.*
- *Verwarm het flesje met het water in de flessenwarmer of in de magnetron.*
- *Doe het voorgeschreven aantal afgestreken schepjes voeding in het verwarmde water.*
- *Meng het water en het poeder, door met een vorkje voorzichtig te roeren of maak rustige zwenkbewegingen (niet schudden i.v.m. de vorming van luchtbellen die buikkrampjes kunnen veroorzaken).*
- *Controleer de juiste temperatuur van de voeding door een paar druppeltjes op de binnenkant van uw pols te laten vallen.*

LieV Tip

- *Leg uw baby afwisselend op de linker- of rechterarm wanneer u uw baby voedt.Dit om een mogelijke voorkeurshouding te voorkomen!*
- *Gebruik géén warm water uit de kraan om het flesje klaar te maken!*

www.lievkraamzorglimburg.nl
LieV
LieV info lijn : 06-51 49 81 88

Uitkoken van flessen en spenen

Na elke voeding maakt u de fles en speen meteen schoon door ze uit te spoelen onder de kraan. Gooi restjes altijd weg! Zet de fles met de speen altijd koud weg, bij voorkeur in de koelkast. Zo wordt onnodige bacteriegroei voorkomen. De eerste 3 maanden is het belangrijk dat u de flessen en spenen iedere dag een keer uitkookt.

Dit doet u als volgt:

- *Maak de flessen en spenen schoon in een sopje. Gebruik hiervoor een flessenborstel (goed naspoelen met water).*
- *Kook de flessen 3 minuten in een ruime hoeveelheid water (voeg eventueel een scheutje azijn toe).*
- *Kook de spenen 1 minuut mee.*
- *Droog de flessen en spenen af en bewaar ze in de koelkast.*
- *Indien u gebruik maakt van een sterilisator volgt u de gebruiksaanwijzing.*

Spenen en fopspeentjes

Speentjes voor op de fles en fopspeentjes zijn er in allerlei soorten en maten. Let er op dat de fopspeen die u kiest bij de leeftijd van uw baby past. Bijvoorbeeld een speen en fopspeen voor baby's van 0 tot 3 maanden. Kook ook fopspeentjes iedere dag 1 minuut uit.

Let op:

- *Er kan na het uitkoken heet water in de fopspeen achter blijven!*
- *Vervang een speen voor op de fles en een fopspeen iedere 6 weken!*

Voeding bereiden

- ***Zorg dat u hygiënisch te werk gaat en zet alle benodigdheden klaar.***

1

2

Benodigdheden:

- ***Flesje met speen***
- ***Voeding***
- ***Maatschepje***
- ***Mes*** *(om de voeding af te strijken)*
- ***Evt. vorkje*** *(om de voeding te mengen)*

3

- ***Meet de hoeveelheid koud kraanwater af in de fles.***

Gebruik altijd koud water uit de koude kraan. Warm kraanwater geeft kans op legionella besmetting.

4

- ***Verwarm het flesje met het water in de flessenwarmer of in de magnetron.***

5

- ***Meng het water en het poeder, door met een vorkje voorzichtig te roeren of maak rustige zwenkbewegingen.***

(niet schudden i.v.m. de vorming van luchtbellen die buikkrampjes kunnen veroorzaken)

- ***Controleer de juiste temperatuur van de voeding door een paar druppeltjes op de binnenkant van uw pols te laten vallen.***

6

7

Spugen

Bij een pasgeboren baby kan na de voeding wat melk uit de mond lopen. Veel baby's geven een mondje melk terug na de voeding, zowel na kunstvoeding als na borstvoeding. Dit is normaal; het maagklepje van een jonge baby sluit nog niet zo goed.
Neem de tijd om uw baby goed te laten boeren. Voed uw baby rechtop en houd hem nog een tijdje na de voeding rechtop. Wanneer je kindje regelmatig spuugt kan het nodig zijn om een andere speen te gebruiken.

Boertje

Uw baby kan tijdens het drinken lucht naar binnen zuigen. De lucht die uw baby binnen krijgt raakt hij kwijt door tijdens of na de voeding een boertje te laten.
Soms komt een boertje later of zelfs helemaal niet. U kunt uw baby laten boeren door hem tegen uw schouder rechtop te houden, of door hem rechtop bij u op schoot te zetten en rustig rondjes met hem te draaien. De kraamverzorgende zal u dit voordoen.

Gewicht

De eerste dagen valt uw baby af doordat hij meer vocht verliest dan hij met voeding binnen krijgt. Het wennen aan het verteren van melk kan even duren. Na ongeveer 10 tot 14 dagen is uw baby weer op of boven zijn geboortegewicht. Uw baby zal de ene dag meer drinken dan de andere. Dit is normaal.

Urine

De pasgeborene moet binnen 24 uur geplast hebben. De eerste dagen zullen dit 2 a 3 luiers zijn, vanaf dag 5 is zo goed als iedere luier nat.

Meconium en ontlasting:

De eerste ontlasting van uw baby is taai en zwart, dat noemen we meconium. Door de billetjes in te smeren met vaseline kunt u de meconium makkelijk verwijderen. In de loop van de dagen verandert de ontlasting van kleur en structuur. Baby's die kunstvoeding krijgen produceren gemiddeld een keer per dag ontlasting. Deze is gelig van kleur en stevig van structuur.

Darmkrampjes

De werking van de darmen is de eerste 6 maanden nog niet optimaal. Hierdoor kan de baby last van darmkrampjes hebben. Uw baby kan dan onrustig worden en gaan huilen.

U kunt de baby troosten en helpen door:

- *Er op te letten dat de baby niet teveel lucht binnen krijgt tijdens de voeding.*
- *Houd uw baby tijdens het voeden rechtop.*
- *Geef uw baby een warm badje.*
- *Ook nu helpt huid-op-huid contact; dit brengt troost en rust.*
- *Houd uw baby vast met zijn buikje steunend op uw onderarm en zijn hoofdje rustend in uw elleboogholte.*

Weetjes....

"Onder invloed van hormonale veranderingen produceren uw borsten toch melk. Om dit zoveel mogelijk te beperken kunt u (ook 's nachts) een stevige BH aantrekken. Houd ook tijdens het douchen uw BH aan en richt de douchestraal niet op uw borsten, dit stimuleert de melkproductie".

"Een voeding is een belangrijk moment voor interactie met uw baby. Huid-op-huid contact, het oogcontact, het praten met uw kindje, het genieten samen, draagt bij aan een goede hechting. Voeden is niet iets dat u even tussendoor doet of vaak aan anderen overlaat".

"Forceer uw baby niet om de fles leeg te drinken, door de speen in het mondje te draaien of te bewegen. Hierdoor drinkt hij meer dan goed voor hem is. Overvoeding kan leiden tot buikkrampjes, spugen en natuurlijk overgewicht".

"Melkpoeder is niet steriel, maak de voeding op een hygiënische manier klaar, zodat de kans op besmetting met de bacterie E. Sakazakii verkleind wordt".

Zorg voor rust, regelmaat en eenduidigheid. Stel uw baby gereduceerd bloot aan prikkels (geluid, fel licht e.d.)

www.lievkraamzorglimburg.nl
LieV
LieV info lijn : 06-51 49 81 88

Responsief voeden

Ga zelf ontspannen en goed ondersteund zitten. Leg een spuugdoekje onder de kin van uw baby. Zorg dat uw kindje in een half zittende houding ligt en steun het hoofdje in uw elleboogplooi. Oogcontact tussen ouder en kind is heel belangrijk tijdens de voeding.
Lok eerst de hapreflex uit. Dit kunt u doen door de speen van de fles op de bovenlip van de baby te plaatsen en te wachten tot de baby zijn mondje wijd open doet, voordat u de speen in zijn mond stopt.

Als u gebruik maakt van de reflexen van de baby kan hij ontspannen drinken in zijn eigen tempo. Wanneer de baby de speen in zijn mondje krijgt voordat hij daar klaar voor is, kan hij zich verslikken. Tijdens het voeden houdt u de fles horizontaal; kantel de fles net ver genoeg, zodat het puntje van de speen (inclusief het gaatje) gevuld is met melk. Als de fles verder leeg raakt, zult u deze dus iets meer moeten kantelen. Het is geen probleem als er aan de onderkant van de speen een luchtbubbel zit, zolang er maar melk in het puntje van de speen blijft. Dit werkt het beste met een rechte fles.

Wanneer u tijdens de voeding stress symptomen bij de baby ziet (gespreide vingers en tenen, melk die uit de mond loopt, wegdraaien van het hoofd, gefronste wenkbrauwen, bijgeluiden bij het slikken of wegduwen van de fles) dan heeft de baby een pauze nodig.
U kunt de speen van de fles in het mondje laten, maar kantel de fles zo dat het puntje van de speen richting het gehemelte wijst. Hierdoor weet de baby dat de fles er nog is en start hij weer met drinken als hij daar klaar voor is. Op dat moment zult u de fles weer horizontaal moeten houden, zodat de baby weer melk krijgt. Het is voor de baby heel frustrerend wanneer de speen uit het mondje gehaald wordt, omdat hij niet weet of deze nog terug komt. Wanneer de baby aangeeft dat hij klaar is met drinken is dit prima, ongeacht of de fles leeg is of niet. Om een voorkeurshouding te voorkomen neemt u bij de volgende voeding uw kindje op de andere arm. Dit bevordert ook zijn oog-hand coördinatie.

LieV Tip

- *De baby inbakeren tijdens de voeding is niet verstandig. Uw baby kan zijn reflexen dan niet gebruiken en u mist stress symptomen.*
- *Niets forceren door de fles te draaien, zodat uw baby niet méér drinkt dan nodig is!*
- *Kantel de baby iets naar u toe, zodat u gemakkelijker oogcontact kunt maken.*
- *Voed de eerste weken voornamelijk zelf in verband met de hechting. Let er ook op dat u zo veel mogelijk huidcontact maakt tijdens het fles geven. (baby en ouder met blote huid).*