



Kunstvoedings
magazine

Inhoud

Borstvoeding geven lukt niet altijd. Kunstvoeding via de fles is dan een goed alternatief. Ook als je om andere redenen de borst niet kunt of wilt geven. Uiteindelijk bepaal jij zelf hoe je jouw baby wilt voeden. Om die keuze weloverwogen te maken, is het goed om – samen met je partner – te beslissen welke start jullie je kindje het liefste willen geven. Hier vind je alvast de basisinformatie, want een goed begin is het halve werk.

Voorwoord	03
Zo geef je de fles	04
Darmkrampjes en andere dompers	07
Stuwing	08
Zo bereid je kunstvoeding	09
Vraag & aanbod	10

DOWNLOAD GRATIS DE KRAAMZORG APP

Met de Kraamzorg App heb je alle info over over voeding en de kraamtijd bij de hand, ook heb je toegang tot exclusieve instructievideo's.

[App Store](#)[Google Play](#)

Zwangerschap en geboorte: een bijzondere en spannende tijd! Er komt van alles op je af en natuurlijk wil je goed voorbereid zijn op de komst van je baby.

KraamZus is dé kraamzorgorganisatie die alles biedt wat je in deze periode nodig hebt. De heldere visie van Zus Berger en eigen ervaringen – als moeder én kraamverzorgende – motiveerden Zus in 2006 tot de oprichting van KraamZus.

Voorwoord

Bij het geven van de fles is de ouderlijke intuïtie net zo belangrijk als bij het geven van de borst. Contact maken met je kindje, voedingssignalen leren herkennen en de groei en ontwikkeling van je baby volgen: allemaal vaardigheden die je gaat ontwikkelen als kersverse moeder (en partner!).

Natuurlijk is ook de praktische kant van het voeden met de fles heel belangrijk. Daarom zijn al onze kraamverzorgenden opgeleid en bijgeschoold om jou te helpen bij het gezond voeden van je baby.

In dit magazine vind je alvast de basisinformatie, want een goed begin is het halve werk.

Veel leesplezier!



Zo geef je de fles

Het geven van kunstvoeding via de fles vraagt minstens zoveel aandacht en betrokkenheid als het geven van de borst. Soms zelfs wat extra, omdat het niet allemaal volautomatisch gaat. Om een goede ontwikkeling van je kindje te stimuleren, hebben we alle uitgangspunten voor je op een rij gezet.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

Borstvoeding is meteen beschikbaar. Kunstvoeding moet voor elke voeding worden klaargemaakt. Al tijdens de zwangerschap begint de voorbereiding door het aanschaffen van zuigflessen en spenen.

Die zijn er in verschillende soorten en maten. Vooral de speenkeuze vraagt aandacht. Het is handig om minimaal twee flessen en twee spenen in huis te hebben.

Bekijk de video over het geven van de fles.

Flesje geven

DE SPEENKEUZE VRAAGT AANDACHT

Om goed aan te sluiten bij de leeftijd en de zuigkracht van je baby is het handig verschillende vormen en standen te kiezen. Soms is het even zoeken voordat je de juiste combinatie van fles en speen vindt. Als je een keer gestart bent met het geven van kunstvoeding is het handig om minimaal twee flessen en twee spenen in huis te hebben. Welke speen de baby prettig vindt, is vooral een kwestie van uitproberen.



VOORBEREIDEN

Vaak is standaard zuigelingenvoeding prima. Komen allergieën in je familie voor of zijn er andere bijzonderheden, dan kun je met de verloskundige, je kraamzus of het consultatiebureau overleggen of er speciale voeding nodig is. Over het algemeen geldt de regel dat je pas iets over de werking van een voedingssoort kunt zeggen als het minimaal twee weken is gebruikt. De eerste twee weken na de geboorte is het raadzaam niet van voeding te veranderen, tenzij er een medische indicatie voor is. Het klaarmaken van kunstvoeding is een precies werkje. Baby's hebben nog weinig weerstand, dus het is belangrijk om zorgvuldig en hygiënisch te werk te gaan.

GROEICURVE

De groeicurve van baby's die kunstvoeding krijgen, is anders dan voor kindjes die de borst krijgen. Kinderen die kunstvoeding krijgen, groeien de eerste vier tot vijf maanden vaak wat langzamer en daarna krijgen ze – in vergelijking met baby's die borstvoeding krijgen – een groeispurt.

EXCLUSIEF MOMENT

Bij borstvoeding delen moeder en kind een exclusief moment dat alleen

voor hen samen is weggelegd. Het voordeel van kunstvoeding via de fles is dat ook de vader vanaf het begin bij het voeden kan worden betrokken. Ook grootouders, familie of vrienden kunnen de fles een keer geven, maar wees daar in de eerste maanden terughoudend mee. Voedingsmomenten zijn bij uitstek geschikt om zelf contact te maken met jullie kindje, elkaar te leren kennen en in te spelen op de behoeften. Want voor de baby zijn naast voeding ook aanraking en persoonlijke aandacht heel belangrijk. Bij het geven van kunstvoeding is huidcontact niet zo vanzelfsprekend als bij borstvoeding, maar wel net zo fijn. Daarom is het goed om regelmatig zo te voeden dat jij en baby huid op huid contact maken. Het maakt jullie beide rustig en weerbaar tegen stress.

“Naast voeding is ook aanraking en persoonlijke aandacht heel belangrijk”





VOEDINGSHOUDING

Op schoot voeden draagt bij aan het gevoel van verbondenheid en vertrouwen. Bovendien is het veilig, omdat de baby zich dan niet zo snel kan verslikken. Zorg dat je ontspannen zit en gebruik eventueel een voedingskussen om je armen en rug comfortabel te ondersteunen.

Door je ene been over het andere te slaan, kun je de baby extra ondersteunen: ligt de baby op je linkerarm, sla dan je rechterbeen over het linker (en vice versa) bij voeden op de rechterarm). Afwisselen voorkomt dat je baby een voorkeurshouding ontwikkelt en stimuleert om het hoofdje naar beide kanten te draaien. Je kunt je benen ook op een voetenbankje of verhoging zetten en je baby recht voor je op schoot leggen, met de beentjes omhoog tegen je buik. Zo ligt je kindje in een ronde houding en kun je bovendien goed contact maken.

DRINKEN EN BOEREN

Als je baby goed bij je ligt, raak dan de lipjes met de speen aan. Zodra het mondje open gaat, leg je de speen op de tong. Het is belangrijk dat de speen tijdens het voeden steeds gevuld is met melk, zodat je kindje niet teveel lucht binnen krijgt. Een voeding duurt ongeveer twintig tot dertig minuten. Doet je baby er langer over, dan kan je de dop iets losser draaien of een andere speen kiezen met een groter gaatje. Laat hem of haar in ieder geval niet langer dan een half uur drinken. Het kan prettig zijn je baby tussendoor een boertje te laten doen, want bij drinken uit een fles komt meer lucht binnen dan de borst. Om die reden is een boertje ná de voeding altijd nodig. Houd je baby dan even rechtop. Het kan zijn dat samen met de lucht ook 'een mondje melk' terugkomt. Dat is normaal, omdat een babymaagje nog niet goed is afgesloten.

Darmkrampjes en andere dompers

Zelfs als je kindje gezond is en goed drinkt en groeit, zijn er momenten waarop het wat minder soepel gaat. Zo zijn darmkrampjes een heel normaal verschijnsel, omdat het maag-darmkanaal de eerstevier maanden nog in ontwikkeling is. Je baby kan daar flink last van hebben en vooral na de voeding onrustig worden, met de beentjes trekken, rood aanlopen en ontroostbaar huilen.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

Zachtjes masseren of een warme doek op het buikje kunnen soms verlichting bieden. Extra beweging kan ook helpen, zoals ‘fietsen’ met de beentjes of wiegen in de kinderwagen.

Bekijk de video over darmkrampjes.

Darmkrampjes

Als je kindje (te) gulzig drinkt en na de fles – met voldoende voeding – nog ontevreden is, kan het zijn dat de zuigbehoefte nog niet is bevredigd. Af en toe laten zuigen aan een fopspeen kan dan helpen. Heb je de indruk dat je baby nog hongerig is, dan zit er misschien teveel tijd tussen de voedingen en kun je meer voedingsmomenten over de dag verdelen.

Een mondje melk teruggeven na het voeden is normaal, maar sommige baby's hebben echt last van spugen. Let dan extra op de voedingstechniek, de hoeveelheid voeding en het verdelen van de momenten waarop je de fles geeft. Blijft je baby ondanks alle maatregelen toch nog veel spugen, overleg dan met het

consultatiebureau of de huisarts. Als er geen fysieke oorzaken zijn, dan kunnen zij eventueel speciale voeding voorschrijven die minder snel omhoog komt.

Naast spugen kunnen ook diarree of juist verstopping je kindje ongemak bezorgen. Wees ook dan alert op de hoeveelheden en momenten van voeding, houd je baby goed in de gaten en overleg met het consultatiebureau of je huisarts als je twijfelt of als de klachten te lang duren. Let vooral bij diarree extra op, want baby's drogen veel sneller uit dan volwassenen.

ALLERGIE

Het eerste levensjaar is de kwetsbaarheid extra groot voor allergieën, ook als er geen allergieën in de familie voorkomen.

Allergische reacties bij baby's worden vaak veroorzaakt door eiwitten in de voeding, maar ook rook en stof kunnen tot een allergie leiden. Als je kindje allergisch blijkt voor koemelk, dan zal een arts het gebruik van een zogenoemde hypoallergene kunstvoeding aanraden. Blijkt je baby intolerant voor melksuiker of lactose, dan kan een speciale dieetvoeding uitkomst bieden.

Stuwing

Ook als je kunstvoeding geeft, komt door hormonen de productie van moedermelk op gang. Dat kan de eerste dagen tot stuwing en lekkende borsten leiden, omdat ze niet worden gelegegd.

Ga vooral niet voeden of kolven, want dan stimuleer je de melkproductie. Eventuele harde plekken kun je wegmasseren tijdens het douchen.

Vermijd teveel warmte op je borsten, dit stimuleert de melkproductie; richt de douchestraal op je rug. Verder kunnen koude kompressen of een goed ondersteunende bh ontlasten. Overleg bij veel pijn met je kraamzus of je verloskundige.



STUWING?

Gebruik gekneusde witte koolbladeren!

WERKWIJZE

- Spoel de buitenste bladeren van de kool af en leg ze tussen 2 schone theedoeken.
- Kneus het blad door het tussen de doeken wat plat te maken (het sap komt dan vrij).
- Leg het blad rond je borst in je bh, dat koelt heerlijk af...



Zo bereid je kunstvoeding

Kunstvoeding kun je prima aanmaken met leidingwater; de kwaliteit in Nederland is uitstekend. Alleen als je in een oud huis woont waar het water via loden pijpen wordt aangevoerd, is het raadzaam om koolzuurvrij bronwater te gebruiken. Kies een soort dat weinig zouten en mineralen bevat. Bar le Duc en Spa zijn een goede keuze. Als de verpakking al open is, moet je het bronwater één minuut koken en laten afkoelen tot het handwarm is. Daarna kun je het gebruiken voor de bereiding van kunstvoeding.

tekst AMBER BOOMSMA – fotografie IMKA WESTERHUIS

(VOOR)BEREIDEN

- Was en droog je handen goed en werk op een schoon vlak. Maak nieuwe flessen en spenen altijd goed schoon voor het eerste gebruik. Bekijk de gebruiksaanwijzing goed.
- Controleer je spenen dagelijks op scheurtjes en de grootte van het drinkgaatje en vervang de speen elke 6 weken. Check ook de kunststofflessen op eventuele haarscheurtjes (zodat er geen voedingsresten achterblijven).
- Vul de fles met leidingwater en verwarm het tot het handwarm is. Dat kan au bain-marie, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Gebruik geen aluminium pan, dat is schadelijk voor je baby.
- Lees en volg altijd de gebruiksaanwijzing op de voedingsverpakking (let op: na openen nog max. 4 weken houdbaar. Bewaar de voeding buiten de koelkast). Doe de aangegeven hoeveelheid met een maatschepje in de fles en roer de voeding met een schone vork door het water tot alles is opgelost.
- Controleer de temperatuur door enkele druppels op de binnenkant van je pols te laten vallen; dat mag niet opvallen als te koud of te warm.

BEWAREN

- Buiten de koelkast kan bereide kunstvoeding maximaal één uur worden bewaard. Gooi restjes meteen weg en warm nooit voor de tweede keer op.
- Bij gebruik van een flessenwarmer of het au bain-marie opwarmen is het belangrijk om dagelijks het water te verversen.

NA DE VOEDING

- Het is niet nodig de flessen uit te koken. Goed reinigen met afwasmiddel en een flessenborstel of wassen in de afwas-machine op een lang programma bij min 55°C is voldoende. Laat na het wassen de fles en speen drogen op een schone doek.
- Maak de flessenborstel regelmatig schoon in een heet sopje.
- Zet de flessen droog weg en doe de spenen, na afspoelen met koud water, in een bakje in de koelkast.

Vraag & aanbod

De eerste fles met kunstvoeding bied je kort na de geboorte aan. De meeste pasgeborenen hebben om de twee à drie uur behoefte aan een voeding. Je zult de signalen steeds beter leren herkennen: zuig- en smakgeluidjes, op de handjes sabbelen, zoekend het hoofdje draaien of met de armpjes maaïen. Wacht liever niet tot je baby (hard) huïlt. Om ook 's nachts goed te kunnen inspelen op de behoeften van je kindje, kun je het zeker de eerste zes weken – liefst een half jaar of nog wat langer – bij je op de kamer leggen.

Een richtlijn om de voeding op te bouwen is om je baby op de eerste dag 10 ml voeding per keer aan te bieden. Tijdens de kraamperiode wordt die hoeveelheid geleidelijk opgebouwd. De tweede dag kan je 20 ml per voeding aanbieden en als je kindje naar tevredenheid drinkt, dan kun je op dag drie 30 ml per voeding geven. Aan het eind van de kraamtijd hangt de hoeveelheid kunstvoeding af van het gewicht van je baby. Gemiddeld kun je per etmaal uitgaan van 150 ml melk per kilo lichaamsgewicht, verdeeld over het aantal voedingen dat je geeft.

Je kunt net als bij borstvoeding het principe van vraag en aanbod hanteren, dus je stemt de voedingstijden en hoeveelheid af op de behoeften van je baby. Vertrouw erop dat je baby vraagt wat nodig is. Bovendien worden het gewicht en de groei in de gaten gehouden door je kraamzus en het consultatiebureau, dus als je bang bent voor onder- of overvoeding, dan kun je overleggen over het voedingspatroon.

COLOFON

Hoofredactie
Zus Berger,
Wybrich Bakker
en Lizzie
Molenkamp

Redactie
Richt Kooistra,
Merel Brons en
Amber Boomsma

Vormgeving
Laura Tiek

Fotografie
Imka Westerhuis,
Frank Ruiter,
Ina Hoekstra en
iStockphoto

**Verder
werkte mee**
Janneke en Tarek
Laarif-Brakels,
zoontje Stef en
grote broer Noah,
Marit Meure en
dochtertje Luna,
Sieuwke Haakma,
kraamzussen
Mytral Kleefstra,
Kelly van der Grift
en Quinty Noor.

© Niets uit deze uitgave mag veeveelvoudigd worden zonder schriftelijke toestemming van KraamZus. KraamZus spant zich in voor een zo zorgvuldig mogelijke weergave van de gegevens in dit magazine. Mochten er desondanks onjuistheden in de gegevens voorkomen of mocht de informatie niet meer actueel zijn, dan aanvaarden noch KraamZus, noch de makers van dit online magazine enige aansprakelijkheid voor de eventuele gevolgen en/of schade hierdoor.

kraamzus.nl

