



**Creation**  
verloskundigenpraktijk

---

Nijverheidslaan 3 • 3903 AL Veenendaal  
Barneveldseweg 11\* • 6741 LH Lunteren • (0318) 55 34 65  
[www.creationverloskundigen.nl](http://www.creationverloskundigen.nl) • [info@creationverloskundigen.nl](mailto:info@creationverloskundigen.nl)  
KvK 30259609 • IBAN-nummer NL57ABNA0476349559

## Clëntenfolder

**Comfortabel**  
**flesvoeden**

## Aandacht voor het voeden met de fles

Al in de zwangerschap denk je na over welke voeding je je baby gaat geven. Borstvoeding is de beste keuze voor een baby, maar er kunnen verschillende redenen zijn waarom je kunstvoeding gaat geven.

Daarnaast, ook als je borstvoeding geeft, is het verstandig om vanaf ongeveer 6 weken te gaan oefenen met het geven van de borstvoeding per fles. Een baby raakt de aangeboren reflexen kwijt rond de leeftijd van 8 weken en kan daarna moeite krijgen met het drinken aan de fles als dat niet eerder geoefend is.

Na de geboorte hebben alle baby's dezelfde reflexen en behoeften. Bij flesvoeden is daarom het advies om zoveel mogelijk de fysiologie van het drinken van een baby aan de borst te benaderen; ook wel therapeutisch flesvoeden of respectvol voeden genoemd.

Het is daarbij handig om op de volgende punten te letten:

- Iedere baby heeft een eigen ritme. Geef je baby een voeding wanneer hij laat weten dat hij honger heeft. Ook met flesvoeding voed je dus op verzoek. Sommige kinderen drinken minder vaak, anderen juist iets vaker. De frequentie kan 8 tot 12 keer of meer per dag zijn.
- Bij voorkeur een rechte fles gebruiken (beter zicht op wat er gebeurt in de speen). Gebruik op de fles een speen met een standaard brede speenvorm (geen kers-speen, dental-speen) De speen moet voldoende lang zijn, ca. 2,5 - 3 cm. Het gaatje in de speen is zo klein mogelijk ('slow flow'); de melk loopt er niet uit als de fles op de kop wordt gehouden, het druppelt hooguit.
- Neem je baby zoveel mogelijk rechtop op schoot. Een verticale houding geeft je baby meer controle over de melkstroom en slikken is makkelijker als je rechtzit.

- Zorg dat je baby niet ingebakerd is tijdens een voeding maar zorg juist voor zoveel mogelijk contact met je baby; lichaamscontact en oogcontact. Dit is erg belangrijk voor de emotionele ontwikkeling en draagt bij aan het vormen van een hechte band samen. Daarom is het van belang dat er zo weinig mogelijk mensen en zoveel mogelijk vaste verzorgers de fles geven aan een baby.
- De speen bied je op een soortgelijke manier aan als je ook met de borst zou doen: je houdt deze op bovenliphoogte, met de fles net niet horizontaal. Kietel met de tip van de speen op de bovenlip en wacht tot je baby zijn mondje open doet.
- Als je baby drinkt, zorg dan dat de punt van de speen gevuld blijft met melk, maar houd de fles wel zo horizontaal mogelijk. Je schakelt hiermee de zwaartekracht uit, en dat betekent dat je baby meer moet zuigen en masseren om de melk uit de fles te krijgen. Een lange grote speen zuigt en masseert makkelijker dan een kort en klein speentje.
- Als je merkt dat je baby een drinkpauze neemt, neem de fles met speen dan even uit de mond. Deels of helemaal, een drinkpauze is normaal. Zeker als ze nog erg klein zijn. Een drinkpauze kan ook betekenen dat het genoeg is, en dat je baby niet meer hoeft. Dring de fles niet op, het flesje hoeft niet leeg.
- Wijd open ogen, fronsen, wijd open handjes of juist krampachtige vuistjes en 'gulzig' drinken kunnen allemaal erop wijzen dat je baby moeite heeft met het verwerken van de dan 'te snelle' melkstroom. Onderbreek het voeden, begin opnieuw en probeer de melkstroom in te dammen.
- In verband met het stimuleren van een gelijkmatige ontwikkeling van beide hersenhelften en ooggebruik, doe je er goed aan om het voeden links en rechts af te wisselen. Baby's aan de borst wisselen links en rechts namelijk ook af. Gebruik een van de drinkpauzes of wissel van kant bij elke volgende voeding.

## Overige aandachtspunten

- Per dag kan de behoefte aan de hoeveelheid voeding wisselen. Dat is normaal, dat hebben wij zelf ook.
- Een baby die in zijn eigen tempo mag drinken en frequent kleine voedingen krijgt, zal meestal ook laten merken dat hij graag kleinere porties wil. Neemt de behoefte aan eten toe, geef dan niet gelijk grotere voedingen maar liever een extra kleine voeding op een ander tijdstip erbij.
- Alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft, zitten in 'volledige zuigelingenvoeding'. Bij alle merken staat dat op de verpakking. Het maakt niet uit welk merk je kiest of hoe duur het product is. Geef daarnaast elke dag 10 microgram vitamine D, ongeacht de hoeveelheid kunstvoeding of borstvoeding. Bij meer dan de helft borstvoeding, geef je ook dagelijks vitamine K.
- Maak de fles heel nauwkeurig en hygiënisch klaar. Doe je dat niet, dan kan je baby ziek worden. Instructies voor het klaarmaken van de fles kan je vinden op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- Streef naar ongeveer 20 tot 30 minuten drinken. Als een voeding heel snel gaat (korter dan 10 minuten), pauzeer dan iedere 20 slokken en kijk of de fles niet te snel stroomt. Zo kan het verzadigingsgevoel worden opgewekt.

## Vragen over deze folder?

Voor meer informatie of vragen zie ook onze website of bel ons op 0318-553465

*Deze folder is zorgvuldig samengesteld door Creation Verloskundigen. Als er wijzigingen in beleid of in prijzen zijn, geldt de toelichting tijdens het spreekuur. Versie januari 2022*

