

Het voeden van je baby

informatie
voor ouders

kiem
geboortezorg

Inhoudsopgave

3 Voorwoord

4 Aandacht voor je baby

10 Borstvoeding

14 Voeden met de fles

17 Kunstvoeding

20 Meer informatie, begeleiding en steun

22 Handige websites

Tijdens je zwangerschap denk je met je partner na over welke voeding jullie kindje na de geboorte zal krijgen. Wordt het borstvoeding, kunstvoeding of een combinatie van melksoorten? Misschien weet je het nog niet zeker of heb je vragen over de mogelijkheden.

Deze folder is bedoeld om je reclamevrije voorlichting over voeding voor je kind te geven, zodat je geïnformeerde keuzes kunt maken. Na de geboorte van je baby kun je de folder gebruiken om informatie terug te zoeken.

Wanneer je na het lezen van de folder vragen hebt, kun je hiermee terecht bij je verloskundige. Ook zal zij jou tijdens je zwangerschap en na je bevalling begeleiden bij het nemen van beslissingen rondom het voeden van je kind. In de kraamweek zal de kraamverzorgende haar hierbij ondersteunen. Na de kraamweek nemen de artsen en verpleegkundigen van de jeugdgezondheidszorg (consultatiebureau) de begeleiding rondom de voeding over.

Hoewel zorgverleners het geven van borstvoeding stimuleren, staat jouw keuzevrijheid voorop. Wanneer (volledig) borstvoeding geven niet gaat, om wat voor reden dan ook, dan zullen jouw zorgverleners dit respecteren. Je krijgt de voorlichting, begeleiding en steun die je nodig hebt.

N.B. Voor de leesbaarheid is ervoor gekozen om de baby ‘hij’ te noemen. Dit kan natuurlijk ook ‘zij’ zijn.



Aandacht voor je baby

Tijdens je zwangerschap houd je je aan een aantal belangrijke leefregels om ervoor te zorgen dat je kind straks zo gezond mogelijk ter wereld komt. Na de geboorte wil je dat je kind zo gezond mogelijk blijft. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds opnieuw dat de gezondheid van kinderen beïnvloed wordt door de soort melkvoeding die zij na hun geboorte krijgen. Ook de manier waarop je met je baby omgaat, is van invloed op zijn ontwikkeling.

Voeding...een bewuste keuze

De soort melkvoeding die een baby krijgt, heeft levenslang invloed op zijn gezondheid. Een baby die borstvoeding krijgt, heeft een kleinere kans op het krijgen van allerlei infectieziekten. Allergieën komen vaker voor bij kinderen die geen borstvoeding krijgen, evenals overgewicht op latere leeftijd.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om gedurende de eerste zes maanden alleen maar moedermelk te geven, daarna te starten met het geven van vast voedsel en in ieder geval tot de leeftijd van twee jaar door te gaan met het geven van borstvoeding. Uiteindelijk bepaal je zelf hoe lang je borstvoeding geeft. Elke druppel moedermelk telt.

Wist je dat...

...borstvoeding geven ook gezond is voor jou? Hoe langer je voedt, hoe kleiner de kans op borstkanker.

Omgaan met je baby

De manier waarop je op jouw baby reageert, heeft ook invloed op zijn ontwikkeling en latere gezondheid.

Huid-op-huidcontact

Direct na de geboorte heeft huid-op-huidcontact tussen jou en je kindje belangrijke voordelen: het houdt je baby warm, spaart zijn energie en laat hem bijkomen van de stress van de geboorte. Dit contact is ook belangrijk voor de overdracht van (goede) huidbacteriën van jou naar je baby. Het is wenselijk dat het eerste huid-op-huidcontact minimaal één uur duurt. En indien je borstvoeding geeft, liefst tot je baby klaar is met drinken aan de borst.

Tip!

Lijkt het jou niet prettig om huid-op-huidcontact met je baby te hebben? Vertel het je verloskundige, zodat er rekening kan worden gehouden met jouw wensen.

Lichaamscontact

In de periode na de geboorte blijft huid-op-huidcontact en lichaamscontact belangrijk voor een baby. Het geeft je kind een gevoel van veiligheid, geborgenheid en vertrouwen. Bovendien heeft je baby lichaamscontact nodig om prikkels en gevoelens te kunnen verwerken, omdat zijn hersenen daar nog niet rijp genoeg voor zijn. Je baby dichtbij je houden is dus geen kwestie van verwennen, maar nodig voor een gezonde gehechtheid en (hersen)ontwikkeling. Daarom wil een jonge baby niet graag alleen zijn, ook 's nachts niet.

Tip!

Een fijne draagzak of -doek zorgt ervoor dat je je baby het lichaamscontact kan geven dat hij nodig heeft, terwijl je zelf je handen lekker vrij hebt om andere dingen te doen.



Wist je dat...

...je partner ook huid-op-huidcontact met jullie baby kan hebben? Dit versterkt hun band. Mocht het huid-op-huidcontact tussen jou en je baby direct na de bevalling verstoord worden, dan kan je partner dit prima overnemen.

Voeden op verzoek
Het is normaal dat een baby ongeveer 8 à 12 keer per dag wakker wordt om te drinken, ook 's nachts. Wanneer hij regelmatig kleine hoeveelheden melk krijgt, blijft de bloedsuikerspiegel goed op peil en wordt zijn maag niet te snel opgerekt. Een baby kan zelf aangeven wanneer hij (nog) honger heeft. Je zult snel leren om deze signalen van je kind te herkennen.

Als je kindje zwaarder wordt, zal hij grotere hoeveelheden melk per keer gaan drinken. Hierdoor zal het aantal voedingen op een dag en in de nacht misschien dalen. Maar sommige baby's blijven behoefte houden aan regelmatig kleine hoeveelheden voeding op een dag, zowel bij borstvoeding als bij kunstvoeding. Dit is normaal.

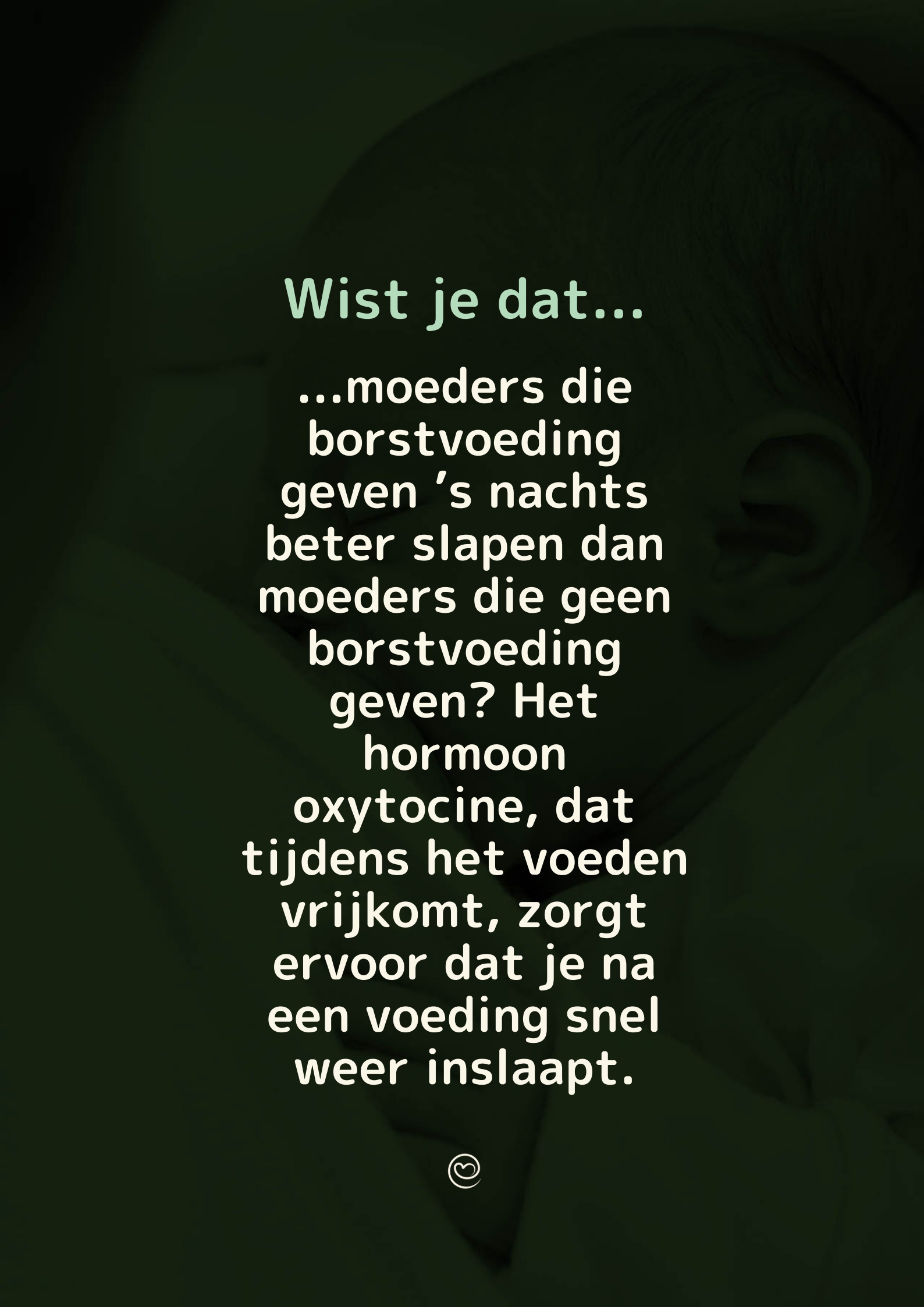
Tip!
Accepteer dat verstoorde nachtrust bij ouderschap hoort, om irritatie over voortdurend slaaptekort te voorkomen. Dat laatste kost erg veel energie en die heb je juist hard nodig.

Goede zuigtechniek
Baby's moeten een vacuüm maken om te kunnen drinken, zowel aan een borst als aan een fles. Soms lukt dat niet goed, met 'slordig' drinken en bijkomende klachten tot gevolg. De oorzaak hiervan kan een verkeerde aanlegtechniek zijn, een niet goed passende speen, maar bijvoorbeeld ook een te strakke tongriem bij je baby. Het losmaken (klieven) van de strakke tongriem kan dan een oplossing zijn. In de kraamperiode gebeurt dit meestal in overleg met je verloskundige.

De sterke zuigbehoefte van baby's helpt hen niet alleen bij het drinken, maar ook bij het verlichten van ongemak, pijn en stress.
Wanneer voeden of troosten aan de borst niet mogelijk is, dan kan zijn eigen knuist, jouw pink of een fopspeen soms uitkomst bieden. Je moet dan wel zeker weten dat je kind op dat moment geen honger heeft. Als je borstvoeding geeft en je wilt een fopspeen gebruiken, dan is het belangrijk dat je kind al goed aan de borst kan drinken, om aanlegproblemen te voorkomen.







Wist je dat...

...moeders die borstvoeding geven ’s nachts beter slapen dan moeders die geen borstvoeding geven? Het hormoon oxytocine, dat tijdens het voeden vrijkomt, zorgt ervoor dat je na een voeding snel weer inslaapt.



Slapen bij de ouders
Wakker worden voor nachtvoedingen hoort bij normaal babygedrag. De ene baby kan 's nachts sneller zonder voeding of nabijheid van zijn ouders dan de andere. Door je kind in een apart bedje bij je op de kamer te laten slapen (rooming-in), kun je vlot reageren op zijn signalen. Stichting Veilig Slapen adviseert rooming-in tot de leeftijd van minimaal zes maanden, om de kans op wiegendood te verkleinen. Het wordt afgeraden om een baby jonger dan vier maanden bij de ouders in bed te laten slapen (bedding-in), tenzij jullie daar voor veilige slaapomstandigheden kunnen zorgen.

Tip!

Koop een co-sleeper. Dit is een aanschuifbedje, waarbij het matras van jouw bed en het matras van het bedje van je baby op dezelfde hoogte tegen elkaar aan liggen. Een veilige en handige oplossing voor als je baby 's nachts dichtbij jou wil zijn, terwijl jij ligt te slapen.

Huilgedrag
Een baby huilt omdat hij een ongemak ervaart. Dit kan allerlei oorzaken hebben: honger, krampjes, vermoeidheid, behoefte aan lichaamscontact, enzovoort. Vanaf twee weken na de geboorte gaan bijna alle baby's steeds meer huilen, tot soms wel drie uur per 24 uur. Vooral in de avond en het begin van de nacht kunnen baby's erg onrustig zijn. Dit is normaal babygedrag.

Het kunnen verdragen van een huilende baby is niet altijd gemakkelijk. Gebrek aan nachtrust maakt dat je er misschien sneller geïrriteerd door raakt. Toch is het iets wat jullie als ouders moeten leren, want het hoort erbij. De opvatting dat (langdurig) huilen goed zou zijn voor baby's, is niet uit wetenschappelijk onderzoek gebleken. Het is wel bewezen dat baby's minder huilen wanneer zij veel lichaamscontact krijgen.

Tip!

Heb je veel moeite om het huilen van je baby te verdragen? Vertel dit op het consultatiebureau, zodat jullie samen kunnen zoeken naar mogelijke oorzaken en oplossingen.

Verwachtingen en de werkelijkheid

In de zwangerschap ga je fantaseren over hoe het zal zijn als de baby straks geboren is. Als je baby zich niet gedraagt zoals jij had verwacht, dan kan dat weleens lastig zijn. Hoe weet je nou zeker dat je baby krijgt wat hij nodig heeft? Gelukkig voelen de meeste ouders al snel aan hoe ze ervoor kunnen zorgen dat hun kindje zich fijn voelt. Het is alleen niet altijd gemakkelijk om je eigen gevoel te durven volgen. Dat vertrouwen moet groeien, dit heeft tijd nodig.

Ouders hebben steun nodig

De komst van een (met name eerste) kind is een grote verandering in het leven van jou en je partner. Behalve elkaar, hebben jullie ook naaste familie en vrienden nodig om jullie te helpen met het (op)voeden van de baby. Vertel daarom je familie en vrienden wat jullie wensen hierin zijn en vraag of ze jullie willen steunen als het even moeilijk gaat.

Tip!

Vind je het moeilijk om hulp te vragen? Maak de hulpvraag dan zo duidelijk mogelijk. Bijvoorbeeld: "Zou je morgen tussen 14.00 en 15.00 uur willen komen helpen met het opvouwen van de was?"





Borstvoeding

Borstvoeding geven is het logische vervolg op je zwangerschap en bevalling. Tijdens je zwangerschap ondergaat je lichaam onder invloed van hormonen allerlei veranderingen, zodat het voorbereid wordt om moedermelk te kunnen maken. Je kind heeft een aantal aangeboren voedingsreflexen, welke hem helpen om aan de borst te leren drinken.

Bij de ene vrouw gaat borstvoeding geven vlot en voorspoedig, bij de andere verloopt dit natuurlijke proces niet zo vanzelfsprekend. Hoewel het vrouwenlichaam en een baby voor borstvoeding gemaakt zijn, is het iets wat moeder en kind samen moeten leren. In de eerste weken kost dit meestal veel tijd. Hoe beter je het aanleggen oefent, hoe gemakkelijker de voedingen zullen verlopen.

Wist je dat...

...colostrum er ook voor zorgt dat je baby zijn allereerste poep (meconium) snel kwijt kan? Dit verkleint de kans op ernstig geelzien bij je baby.



Voeding en bescherming in één

Het lijfje van je kind is ervoor gemaakt om moedermelk te verwerken en ervan te groeien. Tevens vullen vele verschillende (levende) ingrediënten in moedermelk het niet-volgroeide afweersysteem van je kind aan. Pas rond tweejarige leeftijd werkt het afweersysteem op volle sterkte. Tot die tijd helpen de beschermende stoffen in moedermelk je kind om deze kwetsbare periode zo gezond mogelijk te kunnen overbruggen.

Unieke binding

Tijdens het geven van borstvoeding heb je vanzelfsprekend lichaamscontact met je kind en komt het hechtingshormoon oxytocine vrij. Dit bindt jou en je kind op unieke wijze: het hormoon komt via jouw melk ook bij je kind terecht. Oxytocine heeft tevens een ontspannende werking op jullie beiden. Een bijkomend gevolg hiervan is het weer sneller (diep) slapen na een nachtvoeding.

Eerste voeding(en)

De eerste moedermelk die je kindje drinkt, wordt colostrum genoemd. In deze kleine beetjes melk zitten grote hoeveelheden antistoffen, om je baby direct na zijn geboorte te beschermen tegen allerlei infecties. Tijdens dit eerste aanlegmoment leert je baby hoe hij aan je borst moet drinken, wat hem bij volgende aanlegmomenten helpt om te begrijpen wat hij moet doen. Het aantal aanlegmomenten en de manier waarop je je baby in de eerste dagen aanlegt, hebben een grote invloed op het welslagen van de borstvoedingsperiode.

Aanleggen

De ene baby leert sneller hoe hij aan de borst moet drinken dan de andere, dus het kost soms wat tijd en oefening om te begrijpen hoe het aanleggen werkt. Het is belangrijk dat je kind zoveel mogelijk borstweefsel in zijn mondje neemt. Niet alleen je tepel, maar ook een groot gedeelte van de tepelhof, de ring rondom je tepel.

In het begin kan het aanleggen wat gevoelig zijn. Pijn en/of kapotte tepels zijn echter altijd een signaal dat je serieus moet nemen. Meestal is de baby dan niet goed aangelegd, waardoor hij soms ook niet genoeg melk binnenkrijgt. Goed aanleggen voorkomt veel problemen en is de sleutel tot een succesvolle borstvoedingsperiode.

Tip!

Check nadat je baby de borst heeft losgelaten of je tepel er hetzelfde uitziet als altijd. Is je tepel na het voeden anders van vorm, bijvoorbeeld scheef of platgedrukt? Dan heeft je baby niet goed aan de borst gelegen.

Wist je dat...

...huid-op-huidcontact de natuurlijke reflexen versterkt die een baby bij de (borst)voeding nodig heeft? Ook stimuleert het je melkproductie.

De eerste dagen

In de kraamweek zul je bij het aanleggen begeleid worden door de kraamverzorgende of verpleegkundige. Het is belangrijk dat je een voedingshouding kiest die voor jullie beiden ontspannen is. Als moeder en/of kind niet relaxed is, dan werkt dit de borstvoeding tegen.

Tip!

Is je voedingshouding goed, maar kun je toch niet ontspannen? Probeer dan eens te achterhalen waar die spanning vandaan komt.

Je baby wordt door de kraamverzorgende of verpleegkundige en je verloskundige goed in de gaten gehouden. Het gedrag wordt geobserveerd en er wordt gelet op hoe hij drinkt. Hij wordt regelmatig gewogen, het aantal poep- en plasluiers wordt geteld en de huidskleur wordt beoordeeld op geelzien. Dit zijn manieren om te zien of een baby voldoende melk binnenkrijgt.

Wist je dat...

...meer dan de helft van de baby's geel ziet? Deze gele huidskleur kan soms tot wel drie maanden aanhouden.

Bijvoeden

Soms is het nodig om je kind tijdelijk extra voeding bij te geven. Dit kan op allerlei manieren, zoals met een lepeltje, cupje, voedingsspuitje, borstvoedingshulpset of een fles. Kies een manier die het beste bij jullie past.

Hoewel er geen wetenschappelijk bewijs voor is, blijkt in de praktijk dat bij sommige baby's zuigverwarring optreedt wanneer zij behalve via de borst ook op andere manieren melk toegediend krijgen. Plots een ander mondgevoel en/of een andere melkstroom kunnen een baby onrustig maken en zijn borstdrinktechniek in de war brengen. Voed je kind zorgvuldig bij, welke manier van bijvoeden je ook kiest.

Soort bijvoeding

Jouw eigen afgekolfde moedermelk is de beste bijvoeding voor je kind. Bij een tekort aan eigen moedermelk kan kunstmatige zuigelingenvoeding worden gegeven, maar ook afgekolfde melk van een andere borstvoedende moeder (bijvoorbeeld je zus, vriendin of een donor van het www.moedermelknetwerk.nl). Je kunt er ook voor kiezen om in je zwangerschap al moedermelk af te kolven en in te vriezen, zodat je dit in de kraamweek als bijvoeding kunt gebruiken als dat nodig is. In deze folder lees je daar meer over.

Afkolven van moedermelk

Wanneer je kind bijvoeding nodig heeft, is het verstandig om te starten met het afkolven van je eigen melk. In de eerste dagen kun je kolven met de hand en hoef je (nog) geen kolfapparaat te gebruiken. De hoeveelheid colostrum is meestal nog klein en de druppels zijn gemakkelijk op te vangen en te geven met een lepeltje. Indien ook na de eerste dagen gekolfd wordt, is een goed werkende elektrische (huur)kolf een handig hulpmiddel. De borstschilden die je bij een kolfapparaat gebruikt, zijn in verschillende maten te krijgen. Jouw maat wordt bepaald door de grootte van je tepels.

Tip!

Gebruik je een kolfapparaat? Masseer dan tijdens het kolven je borsten, dit levert meer melk op. Ook warme compressen helpen om de melk beter te laten stromen.

Vitamine K en D

Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die je kind nodig heeft, maar van vitamine K en D heeft hij extra nodig. Je begint met het geven van deze vitamines als je baby acht dagen oud is. Je kunt speciale druppels met vitamine D en vitamine K kopen bij de apotheek of drogist.



Voorbereiden op de borstvoedings-periode

Ter voorbereiding kun je tijdens de zwangerschap een boek over borstvoeding lezen of met je partner naar een informatiebijeenkomst gaan. Je kunt er ook voor kiezen om vooraf contact te zoeken met een lactatiekundige en samen een plan van aanpak maken. Bijvoorbeeld als je bij een eerder kind een borstvoedingsprobleem hebt meegemaakt. Of als je je afvraagt of borstvoeding geven wel een optie voor jou is, zoals bij medicijngebruik of na een borstoperatie.

Uitdagingen

Soms wil je graag borstvoeding geven en ben je goed voorbereid, maar gaat het allemaal niet gemakkelijk. Dit kan bijvoorbeeld komen door een zware bevalling, te weinig nachtrust, omdat je gescheiden bent (geweest) van je kind, gebrek aan goede begeleiding, gebrek aan steun uit je omgeving, enzovoorts.

Op moeilijke momenten is het belangrijk dat je de juiste hulp en steun krijgt. Wanneer je zorgverleners (kraamverzorgende, verpleegkundige, verloskundige) een probleem niet snel opgelost krijgen, dan kan een lactatiekundige extra kennis en tijd inzetten. Zoals bij pijnlijke tepels, moeite met aanleggen, te weinig of teveel melk, een meerling of borstontsteking.

Tip!

Wacht niet te lang met het inschakelen van een lactatiekundige, zodat je met de gegeven adviezen nog een paar dagen vooruit kunt onder begeleiding van de kraamverzorgende.

Wanneer borstvoeding geven niet lukt...

Soms wil borstvoeding, ondanks alle inzet en goede wil, niet lukken. Sommige vrouwen hebben verdriet wanneer zij besloten hebben om te stoppen met borstvoeding geven. Deze gevoelens zijn normaal. Onthoud dat ongewenst stoppen met borstvoeding geven geen kwestie is van falen, maar van balen. Je kunt op meerdere manieren werken aan een gezonde basis voor je kind.



Voeden met de fles

Wanneer (uitsluitend) voeden aan de borst geen optie is, kan je ervoor kiezen om je kind (tijdelijk) te voeden per fles. Met een fles kan zowel afgekolfde moedermelk als poedermelk worden gegeven. Door een flesvoedtechniek te gebruiken waarbij het voeden aan de borst zoveel mogelijk wordt nagedaan, wordt de kans op zuigverwarring en andere voedingsproblemen verkleind.

Welke fles en speen?

Neem een fles met daarop een duidelijke maatverdeling en een bijpassende speen die geschikt is vanaf de geboorte (0+ maanden). Een lange, rechte speen werkt bij de meeste baby's het beste. Soms is het even zoeken welk merk fles en welke speen het beste bij jouw kind past.

Flessen en spenen hoeven alleen voor het eerste gebruik te worden uitgekookt. Daarna is afwassen met een flessenborstel in een schoon sopje of wassen in de vaatwasser (minimaal 55 graden) voldoende. Laat de flessen en spenen aan de lucht drogen op een schone doek.

Tip!

Ga 's avonds voor het slapengaan met je kindje in de douche of in bad, kruip daarna in bed en geef de fles huid-op-huid. Hier word je beiden lekker ontspannen van.



Aandacht voor lichaamscontact

Een baby heeft van nature een sterke behoefte aan lichaams-contact, dus besteed hier tijdens het voeden aandacht aan.
Neem je kind altijd in je armen, maak regelmatig oogcontact en praat tegen je kindje. Dit bevordert de taal- en hersenontwikkeling.

Een juiste voedingshouding

Om de melk zo rustig mogelijk te laten stromen, kun je je kind het beste nagenoeg rechtop of in zijligging voeden. Leg eventueel een (voedings)kussen op je schoot, zodat je zelf ook ontspannen zit. Het is onverstandig om je kind tijdens het flesvoeden (bijna) plat op zijn rug te leggen, omdat dit de kans op verslikken en overvoeding vergroot.
Neem je kind voor de ene voeding op je rechterarm en voor de volgende voeding op je linkerarm. Of zorg dat hij afwisselend op zijn linker- en rechter zij ligt. Dit zorgt voor een gelijkwaardige belasting van het hoofdje.

Voedingsreflexen

Door gebruik te maken van de natuurlijke reflexen van je kind, krijgt hij de kans om het verloop van de voeding zoveel mogelijk zelf te regelen. Bovendien is het mondgebied van je baby erg gevoelig. Stimuleer daarom eerst zijn zoek- en hapreflex door met de fles zachtjes over de wang of bovenlip van je baby te strijken. Hierdoor zal hij zijn mondje wijd openen. Door je baby vervolgens te laten aanhappen en de speen voorzichtig op de tong te leggen, wordt de zuigreflex geactiveerd.

Wist je dat...

...baby's met hetzelfde gewicht niet altijd dezelfde hoeveelheid melk drinken op een dag? Na de kraamweek wordt de totale hoeveelheid kunstvoeding die een kindje per dag nodig heeft berekend door het gewicht (in kilo's) te vermenigvuldigen met minimaal 150 milliliter en maximaal 200 milliliter.



Controle over de melkstroom

Wanneer je kind zuigt en beide lipjes de basis van de speen raken, kantel je de fles voorzichtig zodat de speen gevuld raakt met melk. Houd de fles tijdens het voeden zo horizontaal mogelijk, alleen het voorste deel van de speen hoeft met melk gevuld te zijn. Wanneer je je kind rustig hoort slikken is het goed. Met name een (te) snelle melkstroom kan vervelende klachten geven, zoals spugen, krampen en/of overvoeding.

Blijven opletten

Blijf tijdens het voeden op je baby letten. Schrokken, knoeien, verslikken, kortademigheid, fronsen en wegkijken zijn stress-signalen. Het betekent dat de melkstroom te hard gaat. Je kunt de dop wat strakker op de fles draaien en een ander model speen en/of een speen met een kleiner gaatje proberen. Duurt een volledige voeding langer dan 20 à 30 minuten? Draai de dop dan wat losser op de fles of gebruik een ander model speen en/of een speen met een groter gaatje.

Wanneer je bijvoedt met een fles, kun je de kans op zuigverwarring verkleinen door de melkstroom uit de borst na te doen. Bij borstvoeding moet de melk eerst 'toeschieten', voordat de melkstroom op gang komt. Laat je kind eerst een tijdje op de lege speen zuigen en na ongeveer een minuut kantel je de fles omhoog, zodat de melk in de speen stroomt.

Wie geeft de fles?

Om je kind goed aan jou en je partner te laten hechten en overprikkeling te voorkomen, is het verstandig om zoveel mogelijk zelf de fles te geven, zeker in de eerste weken. Laat geen jonge kinderen experimenteren met het geven van de fles. Het is een handeling die bij een volwassen, verzorgende persoon hoort.

Tip!

Gaat de melkstroom nog steeds te snel? Kantel de fles dan af en toe naar beneden om te pauzeren, maar laat de speen in het mondje zitten. Zo kan je kindje wel blijven zuigen, maar hoeft hij even geen melk te drinken.



Kunstvoeding

Indien je geen borstvoeding of afgekolfde moedermelk kan of wil geven, dan is kunstmatige zuigelingenvoeding het alternatief.

Wat is kunstmatige zuigelingen-voeding?

Kunstmatige zuigelingenvoeding is babymelk die in de fabriek wordt gemaakt van dierlijke en/of plantaardige stoffen. Het overgrote deel van de verkrijgbare voedingen is gemaakt op basis van koemelk en in poedervorm te koop. Kunstmatige zuigelingenvoeding wordt ook wel ‘kunstvoeding’ of ‘poedermelk’ genoemd.

Wist je dat...

...baby’s rond de leeftijd van zes à acht weken het meest onrustig zijn? Dit wordt ook wel de ‘huilpiek’ genoemd.

Wist je dat...

...de kwaliteit van A-merken kunstvoeding niet bewezen beter is dan van goedkopere merken? Je betaalt voornamelijk voor het merk en de kosten van bijvoorbeeld reclamecampagnes.



Welk merk?

Het maakt niet uit welk merk kunstvoeding je kiest. De verschillen tussen de diverse merken zijn minimaal, omdat alle in Nederland verkrijgbare kunstvoeding qua samenstelling en kwaliteit moet voldoen aan de regels van de Warenwet.

Soort voeding kiezen

Standaard 'volledige zuigelingenvoeding' (voor 0 tot 6 maanden) is geschikt vanaf de geboorte. Gebruik andere voeding alleen in overleg met je verloskundige of het consultatiebureau (na de kraamweek). Meng de poedermelk altijd met de juiste hoeveelheid water, om te voorkomen dat de voeding te weinig voedingsstoffen bevat. Het mixen van gewone koe- of geitenmelk met water en/of poedermelk is niet verstandig, om dezelfde reden.

Het klaarmaken van poedermelk

Op elke verpakking van poedermelk staat beschreven hoe je het product moet klaarmaken en op de website van het Voedingscentrum is een duidelijk instructiefilmpje te vinden.

Behalve schoon drinkwater is hierbij hygiëne belangrijk: was altijd je handen voordat je poedermelk klaarmaakt, zorg voor een schoon aanrecht en gooi na het voeden eventuele restjes direct weg. Het voorkomt dat schadelijke bacteriën op je handen, het aanrecht of in het melkpoeder je baby ziek maken.

Hoeveelheid melk per voeding?

Wanneer je kind vanaf de geboorte poedermelk krijgt, wordt direct na de geboorte gestart met het aanbieden van maximaal 30 milliliter voeding. Dit is meestal meer dan de maaginhoud van een pasgeborene, dus de fles hoeft niet leeg. Je baby geeft zelf aan hoeveel melk hij wil drinken. Vervolgens wordt in de kraamweek de hoeveelheid opgehoogd, op geleide van zijn drinkgedrag. Wanneer je kind bij herhaling niet of slecht drinkt, neem dan contact op met je verloskundige. Ook wanneer je kind met grote golven spuugt. Indien poedermelk als bijvoeding wordt gebruikt, maak je over de benodigde hoeveelheid afspraken met je verloskundige.

Na de kraamweek bepaalt het gewicht van je kind de hoeveelheid voeding die het per 24 uur mag krijgen. Je mag deze hoeveelheid melk verdelen over zoveel voedingsmomenten als je kind het aangeeft, met een minimum van zes à zeven voedingen. Wanneer je denkt dat je baby per voeding een grotere hoeveelheid melk nodig heeft, hoog dan op met kleine stapjes. Kijk dus niet naar wat er op de verpakking staat, maar naar je kind. Je kind geeft zelf aan wanneer hij genoeg gedronken heeft. De fles hoeft niet leeg. Houd je aan de maximale hoeveelheid poedermelk per 24 uur, om te voorkomen dat de nieren van je baby overbelast raken.

Vitamine K en D

Naast kunstvoeding heeft je baby extra vitamine D nodig. Wanneer je minder dan 500 milliliter kunstvoeding geeft, dan heeft je kindje ook extra vitamine K nodig. Vitamine K- en D-druppels zijn bij de drogist of apotheek verkrijgbaar.



Meer informatie, begeleiding en steun

Zorgverleners

In de kraamweek ondersteunt een kraamverzorgende of verpleegkundige je bij het voeden van je kind. Je verloskundige legt in de eerste week na de geboorte enkele huisbezoeken af om te zien of alles goed gaat. Wanneer je eventuele voedingsproblemen samen met hen niet opgelost krijgt, dan kan een lactatiekundige extra tips en adviezen geven. Ook als er problemen zijn bij het voeden met de fles.

Na de kraamperiode neemt het consultatiebureau de zorg voor je baby over van de verloskundige. Met vragen over borstvoeding kun je tot zes weken na de bevalling bij je verloskundige terecht. Indien je een zorgvraag hebt die zij niet kan beantwoorden, zal zij je doorsturen naar de juiste zorgverlener.

Wist je dat...

...veel zorgverzekeraars lactatiekundige zorg vergoeden vanuit een aanvullend pakket? Kijk op www.zorgwijzer.nl om te zien wat jouw zorgverzekeraar vergoedt.



Mede-moeders

Als ouder heb je informatie en ondersteuning nodig, ook bij het (op)voeden van je kind. Het kan soms prettig zijn om vragen en onzekerheden te delen met andere moeders. Er zijn in Nederland steeds meer mamacafé's, waar moeders elkaar kunnen ontmoeten om van elkaars ervaringen te leren. Vraag je verloskundige of en waar je in jouw regio terecht kunt bij een mamacafé.

Er is in Nederland een internationale vrijwilligersorganisatie actief die borstvoedende moeders helpt met informatie: La Leche League (LLL). Ervaringsdeskundige vrijwilligsters zijn bereikbaar voor vragen en/of een luisterend oor. Vraag je verloskundige welke vrijwilligster in jouw regio actief is.

Handige websites

Voedingscentrum
https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoeding.aspx (met handige filmpjes)

Multidisciplinaire Richtlijn Borstvoeding
www.richtlijnborstvoeding.nl

La Leche League
www.lalecheleague.nl

Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen (NVL)
www.nvlborstvoeding.nl

Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV)
www.deverloskundige.nl

GGD Jeugdgezondheidszorg
www.ggdhvb.nl

kiem geboortezorg