



Brochure
Flesvoeding



Opgroeien

Kind & Gezin





Inhoud

1. Flesvoeding, we helpen je op weg	5
2. Soorten melkvoeding	6
3. Flessen en spenen.....	7
4. Hoeveelheden en aantal voedingen.....	8
5. Hoe bereid je een fles?	9
6. De fles geven	13
7. Bewaren en meenemen.....	15
8. Materiaal reinigen.....	16



1. Flesvoeding, we helpen je op weg

Tijdens de eerste weken en maanden van het leven van je kind ben je als ouder een aanzienlijke periode bezig met voeden. De keuze voor de juiste soort flesvoeding en een correcte bereidingswijze zijn van groot belang voor de optimale groei en ontwikkeling van je baby. Deze brochure maakt je hierin wegwijs. Een goede hygiëne tijdens de bereiding en bewaring van flesvoeding is noodzakelijk. In deze brochure leggen we je met enkele eenvoudige schema's uit hoe je dat doet.

Wij staan klaar voor je

Heb je nog vragen na het lezen van deze brochure? Neem dan zeker een kijkje op **kindengezin.be**. Je vindt er informatie over voeding, maar ook over andere thema's.

Je kan ook altijd terecht bij de Kind en Gezin-Lijn of bij je verpleegkundige.



Deze informatie over borstvoeding wordt hier vermeld in navolging van de Belgische en Europese wetgeving (Gedelegeerde Verordening (EU) 2016/117):

Moedermelk is de meest natuurlijke voeding: ze is beter aangepast aan de specifieke behoeften van een baby. Bovendien is ze altijd klaar voor gebruik, gratis en milieuvriendelijk. Het biedt heel wat voordelen voor de moeder, baby en de samenleving om borstvoeding te geven. Een combinatie van flesvoeding en borstvoeding kan de borstvoeding hinderen en het is moeilijk om daarna terug te gaan naar borstvoeding alleen.

2. SOORTEN MELKVOEDING

Tot 12 à 18 maanden krijgen kinderen een aangepaste melkvoeding. Deze melkvoeding moet voldoen aan Europese normen en aan de Belgische wetgeving inzake melkvoeding voor zuigelingen en is samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten.

STARTVOEDING

Eersteleeftijdsmelk of nr. 1 – tot 6 maanden

Startvoedingen zijn aangepast aan de noden van gezonde baby's: vanaf hun geboorte tot ze de leeftijd van 6 maanden bereiken. Startvoeding lijkt qua samenstelling best zo goed mogelijk op moedermelk, met een laag gehalte aan eiwitten en een lichte verteerbaarheid. Startvoedingen zijn voornamelijk te koop in de apotheek. Er zijn heel wat soorten startvoeding op de markt. Vraag raad aan je verpleegkundige, behandelend arts of apotheker om een keuze te maken.

OPVOLGVOEDING

Tweedeleeftijdsmelk of nr. 2 en 3 – tot 18 maanden

Opvolgvoeding geef je in combinatie met vaste voeding. Ze is geschikt voor baby's vanaf 6 maanden. Opvolgvoeding is aangepast aan de behoeften van een oudere baby, die reeds een aantal voedingsstoffen krijgt via vaste voeding. Het is aan te raden de overschakeling van start- naar opvolgvoeding niet te laten samenvallen met de eerste hapjes vaste voeding. Je wacht best tot je kind voldoende eet. Opvolgvoeding is te koop in de apotheek of de supermarkt.

VOLLE MELK EN GROEIMELK TOT 3 JAAR?

Tussen 12 en 18 maanden kan overgeschakeld worden op volle melk of groeimelk. Dit hangt af van hoe evenwichtig het voedingspatroon van je peuter is. Een gezonde, gevarieerde voeding levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor een goede groei. Is de voeding van je peuter gezond en gevarieerd, kan je ervoor kiezen om over te schakelen naar volle melkproducten) of calciumverrijkte sojaproducten. Onderzoek wijst echter uit dat een gezonde peutervoeding soms moeilijk te realiseren is. Bij de keuze voor groeimelk, kies je voor niet gezoete en zonder toegevoegde smaak.

HALFVOLLE MELK – VANAF 3 JAAR

Vanaf 3 jaar mag je kind halfvolle melk drinken. Naast melk is een gevarieerde voeding met een beperkte eiwitinname noodzakelijk. Zo krijgt je kind alle essentiële voedingsstoffen binnen.

Magere melk is af te raden, omdat ze te weinig vetten en energie bevat voor je kind.

DIETVOEDING VOOR MEDISCH GEBRUIK

Sommige baby's verdragen geen gewone start- of opvolgvoedingen. Voor die baby's bestaan er aangepaste voedingen (speciale of dieetvoedingen). Vraag hierover advies aan je arts of verpleegkundige.

WEETJE

Verander niet zomaar van soort melkvoeding. Overleg altijd eerst met je arts of je verpleegkundige. Een aantal klachten of problemen hebben zeker niet altijd met de voeding te maken.

GEEN VERVANGPRODUCTEN

- Niet-aangepaste (half)volle koemelk en niet-aangepaste geitenmelk zijn niet geschikt als zuigelingenvoeding.
- Rijstdrank, granendrank en notendrank behoren niet tot de voedingsgroep 'melkproducten' uit de voedingsdriehoek.
- Paardenmelk, karnemelk en babeurre zijn wel melken, maar bevatten niet de juiste hoeveelheden voedingsstoffen. Sojadranken kunnen alleen melk vervangen wanneer ze met calcium en vitamines verrijkt zijn.

3. FLESSEN EN SPENEN

Er bestaan zowel plastic, metalen, siliconen als glazen flessen. Er zijn weinig of geen wetenschappelijke studies over wat er aanbevolen wordt. De keuze hangt af van je persoonlijke voorkeur, de kostprijs en het onderhoudsgemak. Let op dat de flessen glad zijn vanbinnen en dat je ze kan steriliseren. Het is een goed idee om te kiezen voor zuigflessen met een brede hals, die zijn immers makkelijk te reinigen.

Plastic flessen worden soms dof. Dit is normaal en je mag de fles gewoon blijven gebruiken. Koop nieuwe flessen als de andere beschadigd zijn of krassen en barsten vertonen.

Er bestaan siliconen spenen (wit – stevig) en natuurrubberen spenen (bruin – soepel) met heel veel varianten. Het soort speen dat je kiest hangt af van de leeftijd van je kindje, zijn voorkeur, de soort voeding en zijn drinkgedrag. Het valt moeilijk te zeggen welke speen het beste is voor je kind, dit moet je uitproberen. Vraag meer info aan je verpleegkundige.

Vervang een speen van zodra hij tekens van slijtage vertoont. Rubberen spenen slijten sneller en moet je vaker vervangen.



4. HOEVEELHEDEN EN AANTAL VOEDINGEN

De hoeveelheid melkvoeding verschilt van baby tot baby. In het schema dat je bij deze brochure vindt, ontdek je wat de minimale en maximale melkbehoefte is die je kind nodig heeft volgens het lichaamsgewicht. Binnen deze hoeveelheden kan de behoefte van je kind variëren in grootte van porties en aantal voedingen. Niet elk kind drinkt evenveel en jouw kind drinkt niet bij elke voeding evenveel. Forceer je kind niet om een fles leeg te drinken. Belangrijk is dat je baby zijn groeicurve volgt en zich goed ontwikkelt.

Een gezonde baby kan perfect de hoeveelheid melkvoeding, maar ook het aantal voedingen zelf bepalen. Een strak voedingsschema is dus niet nodig. Wees aandachtig voor de honger- en verzadigingssignalen van je baby.

De gemiddelde tijd tussen 2 maaltijden is 3 à 4 uur. Als je baby 5 tot 8 weken oud is, bereikt hij zijn groei- of hongerspurt en kan het gebeuren dat je baby sneller (bv. al na 2 uur) om een voeding vraagt. Je mag dan gerust ingaan op zijn verzoek. Laat altijd minstens 2 uur en overdag nooit meer dan 4 uur tussen 2 maaltijden. Zo krijgt je kind de nodige voedingsstoffen. Voor je baby begint te huilen merk je aan verschillende subtiele tekenen dat hij honger heeft.

WANNEER IS MIJN BABY VERZADIGD?

Als je je kind op verzoek voedt, zowel qua hoeveelheid als qua aantal flessen, heb je de meeste kans dat hij zich verzadigd zal voelen.

Als je baby niet verzadigd raakt met zijn melkvoeding, vraag dan advies aan je arts of verpleegkundige. Het is belangrijk dat de groei en de ontwikkeling van je kind goed gevolgd worden. Pas daarna kan er iets over de voeding beslist worden.

Als je baby onmiddellijk na zijn voeding huilt, betekent dit zelden dat hij nog honger heeft. Je baby drinkt misschien te vlug (probeer een andere speen of een lagere stand) of hij wil nog wat zuigen (geef hem zijn fopspeen).

NACHTVOEDINGEN

Pasgeborenen maken nog geen onderscheid tussen dag en nacht. Ook dan willen ze dus op tijd en stond hun fles krijgen, want ze hebben de voedingsstoffen nodig om te groeien. Als je merkt dat je kind na 4 à 5 maanden 's nachts weinig geïnteresseerd is in de voeding, dan kan je die weglaten op voorwaarde dat je baby een normale groei heeft en overdag voldoende laat merken dat hij honger heeft. Probeer de nachtvoeding van bij het begin altijd zo kort mogelijk te houden. Slaapt je baby door, dan slaat hij vanzelf de nachtvoeding over.

Geef je baby na de leeftijd van 6 maanden niet zomaar meer de fles maar probeer hem eerst zachtjes aan te spreken, even te troosten of geef eventueel een fopspeen. Steek zeker geen licht aan en maak geen lawaai.

HONGERSIGNALLEN

Wacht niet tot je baby huilt om hem te voeden. Voordat hij huilt kan je al aan zijn gedrag merken dat hij wil eten.



LIKKEN



ARMBEWEGINGEN



MOND- EN TONGBEWEGINGEN



ZUIGEN



ONRUSTIG WORDEN



HUILEN

5. HOE BEREID JE EEN FLES?

Het is heel belangrijk om hygiënisch te werk te gaan als je een fles bereidt. Baby's zijn immers erg vatbaar voor infecties. Maak er een gewoonte van om je handen vooraf te wassen met warm water en zeep en af te drogen met een prope handdoek.

Maak de melkvoeding altijd klaar net voor het gebruik. Melk is een ideale voedingsbodem voor de groei van ziekteverwekkende bacteriën. Door de melk lang op voorhand klaar te maken en te bewaren, geef je de kans aan bacteriën om zich in de melk te ontwikkelen en je kind ziek te maken.

WELK WATER MOET IK GEBRUIKEN?

Voor de bereiding van flesvoeding gaat de voorkeur uit naar niet-bruisend, natuurlijk mineraalarm flessenwater. Gebruik bij voorkeur water dat de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding' draagt. Dergelijk water voldoet aan de nodige vereisten gesteld door de Hoge Gezondheidsraad inzake het gehalte aan onder andere nitraten, natrium, sulfaten en fluor.

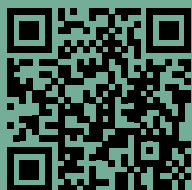
Het water mag niet afkomstig zijn van gekoelde fontein, andere types van waterpunten of waterverpakkingen. Het tapsysteem is niet hygiënisch genoeg omdat het water er te lang in blijft staan.

Flessenwater hoeft je niet te koken vóór gebruik, op voorwaarde dat je een geopende fles altijd goed afsluit, in de koelkast bewaart en niet met vuile handen aanraakt. Een geopende fles gebruik je maximaal 2 à 3 dagen.

Leidingwater mag gebruikt worden (het voldoet aan de nodige kwaliteitseisen), maar hou dan wel rekening met enkele voorwaarden. Het gebruik van putwater is af te raden voor baby's wegens mogelijke verontreiniging.

MEER WETEN?

In dit filmpje zie je stap voor stap hoe je een flesje bereidt. Bekijk het filmpje op kindengezin.be of scan de QR-code.



MEER WETEN?

Op onze website vind je meer informatie over de voorwaarden voor gebruik van leidingwater. Surf naar kindengezin.be of scan de QR-code.



GEEN VERMELDING 'GESCHIKT VOOR DE BEREIDING VAN BABYVOEDING' OP HET ETIKET?

Dan kan je rekening houden met volgende criteria:

- een laag nitraatgehalte, maximaal 25 mg per liter;
- een laag natriumgehalte (Na = zout), minder dan 50 mg per liter;
- een laag sulfaatgehalte (SO₄): maximaal 140 mg per liter;
- een laag fluorgehalte (F): maximaal 1 mg per liter;
- een laag calciumgehalte (Ca): maximaal 100 mg per liter;
- een laag magnesiumgehalte (Mg): maximaal 50 mg per liter;
- een laag chloorgehalte (Cl): maximaal 250 mg per liter;
- een laag seleniumgehalte (Se): 12 mcg per liter;
- een totale droogrest (of 'résidu sec' op het etiket) die niet hoger dan 500 mg per liter is.

5. Hoe bereid je een fles?

BEREIDING

Er zijn 2 manieren om melkvoeding te bereiden. De manier van bereiden hangt af van het merk/soort van melkpoeder. Volg de bereidingswijze die op de verpakking van je melkpoeder vermeld staat. Je warmt eerst het water op en voegt daarna het melkpoeder toe of je voegt eerst het melkpoeder aan het water toe en vervolgens warm je de melk op.

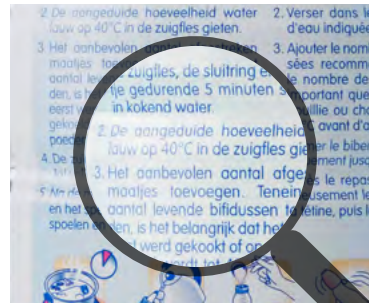
STAP 1

Giet de nodige hoeveelheid water in een propere zuigfles.



STAP 2

Afhankelijk van de bereidingswijze zoals vermeld staat op de verpakking, voeg je nu het poeder toe of warm je eerst het water op.



WAT HEB IK NODIG?

- 6 à 7 zuigflessen met bijbehorende spenen
- Een flessenborstel
- Een flessenwarmer.
Opwarmen in de microgolfoven of in een warmwaterbadje (au bain marie) kan ook.
- Steriliseer je materiaal voor het eerste gebruik en nadien indien nodig.

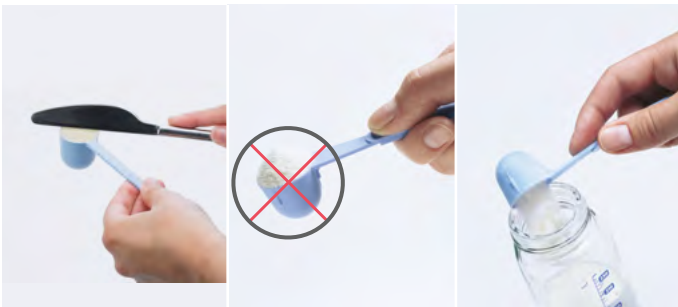
Steriliseren kan in een sterilisator, een kookpot, een elektrische oven, in een stoomoven, in de snelkookpan of met bruistabletten (koude of chemische sterilisatie).

Je kan op verschillende manieren verwarmen: in een pannetje met warm water (au bain-marie), in de elektrische flessenwarmer of in de microgolfoven. Warm de fles op tot de temperatuur die je kind het liefst heeft. Voor een optimaal vitaminebehoud, verwarm je het water best niet hoger dan 37 à 40 °C.

Bij gebruik van een microgolfoven test je vooraf best de ideale opwarmingstijd en het ideale vermogen van het toestel uit. Sluit de fles tijdens het opwarmen in de microgolfoven nooit af, zodat de warmte kan ontsnappen. Schud de fles rustig na het verwarmen, zodat de warmte goed verdeeld wordt.

STAP 3

Voeg het aangeraden aantal maatschepjes melkpoeder toe: 1 maatschepje per 30 ml water. Gebruik altijd het bijbehorende maatschepje uit de doos. Zorg ervoor dat het maatschepje proper en droog is als je het in de doos melkpoeder bewaart. Haal het maatschepje door het poeder en strijk het af, bv. met de rug van een proper mes of aan het afstrijkrandje van de melkpoederdoos. Een afgestreken maatschepje is goed vol (niet aandrukken), maar er staat geen torentje op. Voeg zeker geen extra schepje poeder toe, want dan wordt de voeding te geconcentreerd.

**Stap 4**

Sluit de fles af (de ring met dekseltje of een andere voorziene sluiting).

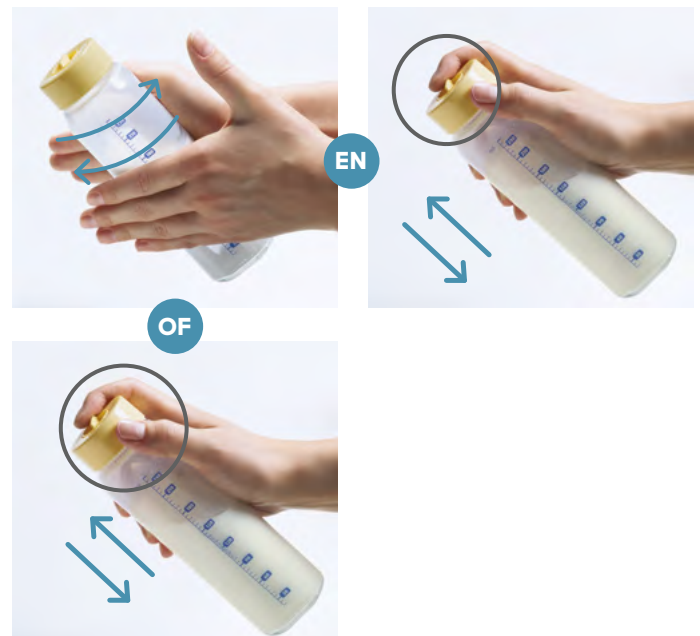
WEETJE

Geef het flesje niet te koud, dus niet met water of kant-en-klare melkvoeding recht uit de koelkast zonder die op te warmen.

De fles geleidelijk laten warm worden door ze op het aanrecht te laten staan, wordt afgeraden omdat dit te lang duurt. Eventuele aanwezige ziekteverwekkende bacteriën krijgen zo maximaal de kans om te vermenigvuldigen.

STAP 5

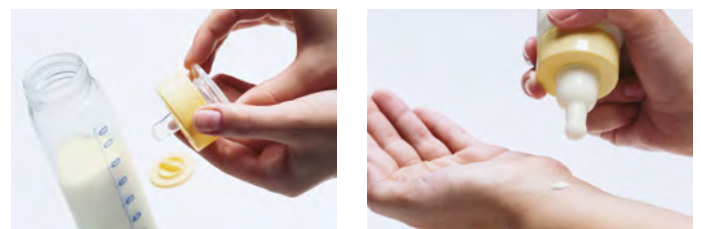
Afhankelijk van de bereidingswijze (zoals vermeld staat op de verpakking), rol je de fles eerst tussen de handen voordat je de fles schudt. Of schud je de fles meteen tot alles opgelost is.

**Stap 6**

Een zuigfles die tot hier nog niet opgewarmd werd, verwarm je nu volgens de tips bij stap 2.

Stap 7

Zet de speen op de zuigfles zonder het mondstuk aan te raken en schroef de dop niet te hard aan. Voordat je de fles aan je baby geeft, schud je de fles nog even en voel je of de melk niet te warm is.



5. Hoe bereid je een fles?



WEETJE

Melen en zoetstoffen zijn overbodig voor een gezonde baby. Het toevoegen van meel aan de melkvoeding helpt niet om je baby 's nachts te laten doorslapen. Een teveel aan kunstmatige zoetstoffen kan schadelijk zijn voor baby's. Bij hen wordt de dagelijkse aanvaardbare dosis namelijk sneller bereikt. Bovendien werken bepaalde zoetstoffen laxerend als ze in grote hoeveelheden worden ingenomen.

WEETJE

Sommige flessenwarmers kan je met een adapter ook op de 12V-aansluiting in de wagen gebruiken. Soms duurt het opwarmen in dat geval veel langer dan de klassieke methode. Dit vermindert de melkqualiteit en verhoogt de kans op het ontwikkelen van ziekteverwekkende bacteriën. Kies dus een toestel met korte opwarmtijd.

6. DE FLES GEVEN

Controleer vooraf altijd of de inhoud van de fles niet te heet is door enkele druppels melk te laten lopen op de binnenkant van je pols. Uit hygiënische overwegingen proef je niet zelf aan de speen om na te gaan of de melk de juiste temperatuur heeft.

Als je jouw kind een flesje geeft, maak het je dan gemakkelijk in een rustige en rookvrije omgeving. Hou je baby in een halfzittende houding dicht tegen je aan en probeer altijd oogcontact met hem te houden. Probeer je baby afwisselend links en rechts te voeden. Dit is belangrijk voor de symmetrische motorische ontwikkeling van je baby. Als je de fles omdraait, moet de melk uit de speen druppelen (1 à 2 druppels per seconde). Je test dit het best even vóór je de fles geeft.

Prikkel de mond van je baby met de zuigspeen en hij zal er zelf naar happen.

Zorg dat de speen altijd goed vol blijft bij het drinken, anders krijgt je baby te veel lucht binnen. De speen moet bovendien voldoende diep in de mond van je baby zitten, anders kan de baby blazen en zuigt hij slecht. Als je luchtbelletjes in de fles ziet komen telkens als je baby op de speen zuigt, is de dop goed aangeschroefd. Als dit niet het geval is en je baby de speen platzuigt, schroef dan de dop van de speen wat losser.

Gemiddeld duurt het geven van een fles niet langer dan 20 minuten. Na 20 minuten wordt een baby moe en vlot het toch niet meer zo goed. Is het flesje na 30 minuten zuigen niet leeg, dan heeft je baby waarschijnlijk genoeg gedronken en speelt hij met de speen in plaats van eruit te drinken. Als de flesvoeding altijd langer dan 30 minuten duurt, praat er dan over met je verpleegkundige of arts. Het belangrijkste is dat je baby goed groeit en niet dat zijn flesje altijd helemaal leeg is. Dring de voeding nooit op, maar je baby moet natuurlijk wel voldoende vocht binnenkrijgen. Merk je dat dit niet het geval is, praat er dan over met je verpleegkundige of arts.

Drinkt je baby zijn flesje niet volledig leeg, gooi het restje melk dan onmiddellijk weg. Opnieuw opwarmen, maar ook langdurig warm houden van melkvoeding is af te raden. Ten eerste gaan er dan veel voedingsstoffen verloren. Ten tweede groeien bacteriën zeer goed in het 'warme' milieu van een flesje. Een flesje met melk een lange tijd warm proberen te houden, zoals in een isoleerfles of op de verwarming, is dus af te raden.

Geef je kind 's nachts geen zuigflesje met melk of zoete drank mee in bed. Je baby beschikt dan immers onafgebroken over deze 'zoete' fles (look in melkvoeding zitten suikers). Zo loopt hij al op jonge leeftijd een groot risico op de vorming van tandbederf.

Normaal wordt melkvoeding op lichaamstemperatuur (ongeveer 37 °C) gegeven. Je mag ze ook op kamertemperatuur (ongeveer 20 °C) geven. Sommige poeders gaan hierdoor misschien minder gemakkelijk oplossen, check hiervoor zeker de instructies op de verpakking.

Water bewaar je max. 2 à 3 dagen in de koelkast (voorkeur Hoge Gezondheidsraad). Dit is te koel om melkvoeding te bereiden en maakt dat opwarmen voor de bereiding van melkvoeding tot 20°C toch nodig is.

Laat ook kant-en klare melkvoeding uit de koelkast niet vanzelf tot kamertemperatuur komen. Dit duurt te lang. Kiemen kunnen zich dan sneller ontwikkelen en infecties veroorzaken bij de baby.

WEETJE

Er wordt aanbevolen alle kinderen tot de leeftijd van 6 jaar het hele jaar door dagelijks extra vitamine D te geven. Vraag advies aan je arts of verpleegkundige.

REGURGITATIE EN KRAMPEN

Het regelmatig terugvloeien van een kleine hoeveelheid voeding uit de mond is regurgitatie. Dit wordt soms ook spugen, spuwen of oprispingen genoemd. Je hoeft je er niet onmiddellijk zorgen over te maken. Meestal is geruststelling voldoende. Het teruggeven van voeding komt vaak voor en is een normaal verschijnsel.

Als een baby opvallend met zijn beentjes stampert en vaak huilt, kan hij last hebben van darmkrampen. Meestal is dit een normaal verschijnsel bij pasgeboren baby's. Deze periode verdwijnt spontaan en is niet gebaseerd op een ernstige afwijking of ziekte. Bij krampen geeft je kind geen zieke indruk, heeft het een goede eetlust en een normale evolutie van groei en ontwikkeling. Soms is het een combinatie van meerdere factoren: allergie, terugvloeien van de maaginhoud, stress in het gezin, angst bij de moeder. Vraag advies aan je arts of verpleegkundige.

De eerste maanden zijn deze klachten vaak te wijten aan de onrijpheid van het maag-darmstelsel van je baby. De arts of verpleegkundige kunnen je enkele adviezen geven om dit te verlichten.

DIARREE

Als een baby, die flesvoeding krijgt, meerdere keren na elkaar een waterdunne ontlasting heeft (5 maal per dag of meer), spreken we van diarree. In dat geval verliest je baby op korte tijd veel vocht en elektrolyten (lichaamszouten) en kan hij

uitdrogen. Je doet er goed aan onmiddellijk je behandelend arts te raadplegen.

Die zal vaak een orale-rehydratieoplossing voorschrijven. Dat is een suiker-zoutoplossing die naast de melkvoeding wordt gegeven. Enkel als de diarree ernstig is, zal je arts adviseren de flesvoeding enkele uren te stoppen. Als je baby al vaste voeding krijgt, zal hij die aanvankelijk soms weigeren, geef dan flesvoeding in de plaats. Beperk zeker het vet in zijn voeding niet.

FLES AFBOWEN

De leeftijd van 6 à 8 maanden is de periode waarin het aangewezen is een baby uit een open beker te leren drinken. De baby leert de vloeistof aan te zuigen, juist te doseren en zijn lippen rond de bekerrand te sluiten. Door in die periode een beker aan te bieden leert hij een goede drinktechniek aan. Het volstaat om nu en dan water aan te bieden in een open beker en het is niet nodig om ook melkvoeding al uit een beker te laten drinken. Het is immers belangrijk dat je baby voldoende melkvoeding drinkt. Behoud dus gerust het flesje voor de melk. Tussen 15 en 18 maanden is de beste leeftijd om ook de melkvoeding geleidelijk aan in een open beker te geven. Waarom dit zo belangrijk is en hoe je dit kan aanpakken, vind je op onze website bij Voeding > Flesvoeding > Hoe geef je flesvoeding/Hoe bouw je het gebruik van de fles af.

ONTLASTING

Je baby drinkt voldoende als hij per dag gemiddeld 4 à 6 plasluiers en 1 à 3 stoelgangluiers heeft. Een dag zonder ontlasting is volkomen normaal.

Zolang je baby alleen melk krijgt, is de kleur geel tot geelgroen. Als hij ook vaste voeding krijgt, wordt de kleur donkerder.

WEETJE

Een boertje is een oprisping van lucht. Het is niet nodig om tijdens de voeding te stoppen om het kind te laten boeren. Meestal komt het boertje na de melkvoeding. Leg eerst een doekje of slabbetje op je schouder en til je baby op, net boven je schouder. Soms komt er een beetje melk mee, dat is normaal. De maagopening van een baby sluit nog niet goed, zodat er makkelijk voeding terugkeert. Het is ook mogelijk dat je baby te gulzig was of te veel gedronken heeft. Als je baby rustig heeft gedronken en je hem de tijd hebt gegeven om te boeren, hoef je niet ongerust te zijn als hij niet boert.

7. BEWAREN EN MEENEMEN

Afhankelijk van het soort melkvoeding (zelfbereide melkvoeding, kant-en-klare melkvoeding (brik) of melkpoeder) zijn er andere bewaarmethodes.

Als je melkvoeding wil meenemen om later aan je kind te geven, neem je het (warm) water en het melkpoeder altijd

apart mee. Warm water kan je in een isoleerfles vervoeren. In een doseerpotje doe je de juiste hoeveelheid melkpoeder voor een fles. Neem nooit bereide melkvoeding mee in een flesje, zelfs niet in een isoleerfles of koelbox.

	Kamertemperatuur	Koelkast (4°C)	Droge, koele plaats
Zelfbereide melkvoeding	NIET BEWAREN	NIET BEWAREN	NIET BEWAREN
Kant-en-klare melkvoeding (brik)	Ongeopend tot datum op brik	Zie gebruiksaanwijzing op de verpakking	Ongeopend tot datum op brik
Doos melkpoeder	Ongeopend tot datum op doos	NIET BEWAREN	Geopend gedurende 1 maand

💡 Een geopende fles water die je gebruikt voor de bereiding van flesvoeding bewaar je maximum 2 à 3 dagen in de koelkast.



8. MATERIAAL REINIGEN

Een slecht gereinigde fles en speen waar nog melkresten aan kleven, leveren besmettingsgevaar op voor je baby. Melk is immers een heel gunstig milieu voor de groei van bacteriën. Vóór een eerste gebruik steriliseer je alle flessen en toebehoren. Schenk hier voldoende aandacht aan (zie verder). Nadien is na elke reiniging steriliseren bij een gezonde zuigeling overbodig. Het is dan voldoende na elk gebruik de spenen, flessen en alle toebehoren grondig te reinigen. Voor te vroeg geboren baby's en kinderen met primair immuundeficiëntie of na behandeling met chemotherapie, blijft het nodig tot de leeftijd van 3 maanden (of langer op indicatie) alle materiaal te steriliseren. Soms zijn er situaties waarbij dagelijkse sterilisatie wenselijk kan zijn zoals bij ziekte van je kind of als een goede hygiëne moeilijk is.

1. REINIGEN

Stap 1

Drinkt je baby zijn fles niet volledig leeg, gooi het restje dan onmiddellijk na de voeding weg. Melk kan een aanslag geven die niet gemakkelijk te verwijderen is. Spoel de fles en de speen meteen met water tot alle resten verwijderd zijn. Hoe langer je daarmee wacht, hoe moeilijker de melkresten wegspoelen.

Stap 2

Reinig de fles en de speen grondig met heet water en afwasmiddel in een propere gootsteen of kom. Vergeet de randen niet. Je kan de speen even binnenstebuiten keren om ze ook daar proper te maken.

Je kan een speciale flessen- en spenenborstel gebruiken. Gebruik hem alleen daarvoor, niet voor het reinigen van

ander keukengerei, en vervang hem zodra hij tekenen van slijtage vertoont. Spoel alles goed af met heet water.

Flessen kunnen ook in de vaatwasser gereinigd worden. Het is belangrijk een voldoende lang programma van minimum 60°C te nemen. Houd je vaatwasser netjes en onderhoud hem regelmatig. Een huishoudvaatwasser steriliseert niet zoals het echte steriliseren, maar wast een deel van de kiemen wel weg.

Stap 3

Zet de flessen ondersteboven zodat ze kunnen uitlekken op een propere keukendoek of keukenrol. Laat ze goed drogen aan de lucht voor je ze opbergt. Droogwrijven kan, indien nodig, met een propere handdoek, wegwerphanddoekjes of keukenrol.



WEETJE

Bewaar de gereinigde flessen en spenen droog en afgedekt op een propere plaats (bv. in een keukenkast), best niet boven of onder een elektrisch toestel dat warmte of waterdamp afgeeft.

MEER WETEN?

Meer informatie vind je op kindengezin.be of scan de QR-code.



2. STERILISEREN

Er zijn verschillende manieren om te steriliseren. We leggen de meest gebruikte kort uit. Op onze website vind je nog andere geschikte manieren. In een huishoudvaatwasser kan niet gesteriliseerd worden.

WARME STERILISATIE

ELEKTRISCHE STOOMSTERILISATOR

Plaats de flessen en spenen in het mandvormig toestel. Voeg een beetje water toe en stoom met afgesloten deksel. Volg steeds de instructies die bij het toestel aanwezig zijn.



Steriliseren kan ook in een stoomoven. Raadpleeg de instructies van jouw toestel.

MICROGOLFOVEN

Hier volg je dezelfde voorbereiding/werkwijze als bij een elektrische stoomsterilisator. Zet het toestel in de microgolfoven en volg de instructies die je bij het toestel vindt. De duurtijd verschilt van toestel tot toestel. Deze staat aangegeven in de gebruiksaanwijzing.



STERILISEERZAK

Je kan ook een steriliseerzak gebruiken. Lees de instructies die op de zak vermeld staan. Zet de steriliseerzak in de microgolfoven. De duurtijd staat aangegeven op de steriliseerzak.



AFKOKEN

Plaats de flessen en schroefdoppen in een grote (kook)pot met water. Zorg dat alles volledig is ondergedompeld in het water. Breng het water aan de kook en laat het 10 minuten koken. Voeg de laatste 3 minuten de (fop)spenen toe. Haal alles, met een tang of groot pincet, uit het kookwater. Neem de fles en de speen in ieder geval niet aan de binnenkant of aan de rand vast.



KOUDE STERILISATIE

Hierbij wordt gebruikgemaakt van bruietabletten. Los de tablet op in water. Kijk op de verpakking/bijsluiter voor de juiste dosering product en de hoeveelheid water. Dompel de flessen en spenen goed onder in de oplossing. Kijk op de verpakking/bijsluiter om te weten hoelang het duurt tot de flessen en spenen gesteriliseerd zijn en voor verdere informatie over het gebruik van het product. Lees altijd de bijsluiter alvorens de bruietabletten te gebruiken.



💡 WEETJE

Laat gesteriliseerde flessen (eender welke manier van steriliseren) drogen zoals in stap 3 op pagina 16.

Je baby heeft tijdens het voeden nood aan jouw aandacht en liefde. Neem dus rustig de tijd om je kind te voeden. Zo kunnen jullie samen genieten van jullie moment.





Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

kindengezin.be

Kind en Gezin-Lijn: bel 078 150 100 (zonaal tarief)
of chat via onze website

Volg ons op   