

# WELKOM BABY

FLESVOEDING



## INHOUD

<b>01</b>	Proficiat	4
<b>02</b>	Moedermelk of kunstvoeding	5
<b>03</b>	Kunstvoeding geven	6
<b>04</b>	Verzorging van je baby	10
<b>05</b>	Screening stofwisselingsziekten	10
<b>06</b>	Vitamine D	11
<b>07</b>	Onderzoek door de kinderarts	11
<b>08</b>	Dagboekje	12
<b>09</b>	Checklist	21
<b>10</b>	Nuttige adressen	22
<b>11</b>	Belangrijk	23

## 01 PROFICIAT

Je bent zonet mama of papa geworden. Een hele belevenis!

Tijdens je verblijf staat het team van de materniteit klaar om je op weg te helpen. Weet dat je steeds bij ons terecht kan voor meer informatie en hulp.

In deze folder geven we je praktische informatie over kunstvoeding. Je vindt er ook de gegevens van je baby in terug en een dagboekje. Het dagboekje mag je, net als de informatiechecklist, zelf invullen.

We wensen je een aangenaam verblijf en een vlotte start met de baby.



## 02 MOEDERMELK OF KUNSTVOEDING

Moedermelk is de normale voeding voor een pasgeborene. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert om alle baby's uitsluitend moedermelk te geven tot de leeftijd van zes maanden.

Soms is het om medische redenen niet mogelijk om borstvoeding te geven. Of misschien kies je zelf bewust voor kunstvoeding.

Van zodra je start met kunstvoeding en de baby dus niet aan de borst drinkt, stopt je lichaam de melkproductie. Mogelijk heb je rond de tweede of derde dag na je bevalling wat last van gespannen borsten. Dat is heel normaal en gaat vanzelf weer voorbij.



## 03 KUNSTVOEDING GEVEN

De eerste fles kunstvoeding wordt gegeven binnen de vier uur na de geboorte. Sommige baby's drinken erg vlot, anderen hebben wat meer tijd nodig om te leren zuigen. Baby's hebben best wel wat reserve, gun ze de tijd om te leren drinken.

---

### Voeden op vraag

Kunstvoeding mag op vraag worden aangeboden. Elke baby heeft zijn eigen ritme. Het is eerder uitzonderlijk dat een kind al direct na de geboorte op vaste tijdstippen voeding vraagt. Soms laten ze minder tijd, andere keren wat meer tijd tussen twee voedingen. Je baby maakt via hongersignalen duidelijk dat hij wil drinken.

---

### Hongersignalen

Je baby vertelt je wanneer hij wil drinken door:

- ▲ bewegingen te maken met de mond en/of tong
- ▲ actiever te bewegen
- ▲ de handjes naar de mond te brengen
- ▲ te zuigen op de vuistjes

Dit zijn vroege hongersignalen. Huilen is een laat hongersignaal.



---

## Hoe vaak en hoeveel drinkt je baby?

Normaal worden er **6 kunstvoedingen per 24 uur** aangeboden. Sommige baby's vragen eerder 7, uitzonderlijk soms 8, kleinere voedingen.

In het ziekenhuis zijn kant-en-klare flessen kunstvoeding beschikbaar. De voeding wordt op kamertemperatuur gegeven.

Je mag je kind laten **drinken naar behoefte**. De ene voeding drinkt een kind meer/ minder dan een andere voeding. Dat is normaal.

Thuis zal je zelf de voeding bereiden (zie verder: bereiding). Merk je dat je baby het flesje steeds leeg drinkt en frequenter om voeding vraagt, dan kan je de volgende dag wat meer aanbieden. Drinkt hij de fles niet leeg, dan wacht je om meer te geven.

Twijfel je, vraag dan advies aan de zelfstandige vroedvrouw, de verpleegkundige van Kind en Gezin of de arts. Zij kunnen je advies geven over de gepaste hoeveelheid voeding op basis van het gewicht en de leeftijd van je baby.

---

## Bereiding

Thuis maak je de melk klaar met poeder en water. In het dagboekje op blz. 12 kan je de naam noteren van het melkpoeder dat je baby krijgt. Volg de richtlijnen van de arts bij de keuze van het type melkpoeder. Eersteleeftijdsmelk is enkel verkrijgbaar bij de apotheek.

De poedermelk is verpakt in blikken of kartonnen dozen. Een geopende doos is slechts één maand houdbaar. Je kan de datum van opening op de doos schrijven zodat de vervaldatum niet wordt overschreden.

Gebruik niet-bruisend mineraalwater uit flessen. Water met de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding' en op kamertemperatuur geniet de voorkeur.

---

**Maak de flesjes per voedingsbeurt klaar, nooit vooraf. Door het poeder en water vooraf te mengen verhoog je de kans op infecties bij je baby. Kunstvoeding onzorgvuldig klaarmaken, kan gevaarlijk zijn voor je baby.**

---

## Hoe maak je de flessen klaar?

- ▲ Was je handen.
- ▲ Respecteer de aanbevolen hoeveelheid water.
- ▲ Voeg de correcte hoeveelheid poeder toe: 1 afgestreeken maatje poeder voor 30 ml water.
- ▲ Gebruik enkel de maatlepel die bij de doos hoort.
- ▲ Sluit de fles en rol ze tussen beide handen om klonters te voorkomen.
- ▲ Giet de resterende melk na de voeding weg en spoel de fles met koud water om bacterievorming te voorkomen.
- ▲ Laat de melk in het flesje nooit langer dan 1 uur op kamertemperatuur staan. Er kunnen zich snel bacteriën in de bereide kunstvoeding ontwikkelen.
- ▲ Was minstens één keer per 24 uur alle flessen en speentjes af met detergent en spoel met warm water.
- ▲ Berg de flessen afgesloten op.

Flessen steriliseren is niet langer nodig bij gezonde kinderen. Bij zieke, prematuur geboren kinderen of situaties waar de hygiëne ontoereikend is, is sterilisatie wel nodig.

**Hoe steriliseren:** 10 minuten in kokend water, waaraan een scheutje azijn is toegevoegd om kalkaanslag te voorkomen. Voeg speentjes en ringen pas de laatste 3 minuten toe om verweking te voorkomen. Je kan ook een sterilisator gebruiken, te koop in de handel.

## Hoe geef je een flesje?

Een baby lijkt erg klein en hulpeloos maar kan eigenlijk al heel wat. Baby's hebben een zoek-, hap- en slikreflex, daardoor kunnen ze vlot drinken. Ga zo comfortabel mogelijk zitten en nestel je baby dicht tegen je aan.

- ▲ Hou je baby in een halfzittende houding. Ondersteun het hoofdje met je arm.
- ▲ Zorg ervoor dat je baby niet in een bolletje met zijn kin op de borst ligt.
- ▲ Door het speentje over de wang of bovenlip te strelen, lok je de hapreflex uit.
- ▲ Door het speentje al te vullen met melk zorg je ervoor dat je baby minder lucht slikt.
- ▲ De belletjes die vrijkomen in het speentje wijzen erop dat je baby goed drinkt.
- ▲ Als je baby het speentje plat zuigt, kan je de ring iets losser draaien zodat er wat lucht in de fles kan worden aangezogen.
- ▲ Sommige baby's zijn erg gulzig en drinken alles in één keer leeg. Andere baby's nemen hun tijd en stoppen nu en dan om te rusten of een boertje te laten.
- ▲ Wacht na het geven van de fles ongeveer 15 minuten voor je je baby terug in bed legt.
- ▲ Geef je baby de kans om te boeren door hem bijvoorbeeld goed rechtop te houden, zo hoog mogelijk op je schouder, en zachtjes op het rugje te kloppen.

Aangezien de energiebehoefte van baby tot baby verschilt, is het normaal dat de ene baby meer voeding nodig heeft dan de andere.





---

## Help ons recycleren door te sorteren

Lege melkflesjes sorteer je grotendeels bij het pmd. Enkel de speen en het etiket met je persoonlijke gegevens (als dat aanwezig is) moet je nog bij het restafval gooien.

## 04 VERZORGING VAN JE BABY

In het ziekenhuis helpen we je bij de eerste badjes. Thuis is het niet noodzakelijk om je baby alle dagen een badje te geven. Zorg er wel voor dat het gezicht, handjes en billetjes van je baby dagelijks gewassen worden.

De navelstreng hoeft niet extra verzorgd te worden. Hij zal mooi opdrogen en vanzelf afvallen. Dit gebeurt meestal binnen de 2 weken na geboorte, maar kan tot 4 weken duren. Het is normaal dat de opdrogende navelstreng aan de overgang met de huid beperkt vochtig is. Ook na het afvallen van de navelstreng kan de navel beperkt vochtig zijn. Let erop dat je de navel goed droog houdt na het badje. Als de huid rondom de navel erg rood wordt en sterk ruikt, dan meld je dit best aan je arts of vroedvrouw. Als de opdrogende navelstreng na 2 weken nog niet is afgevallen of de navelstomp zeer vochtig is en blijft, neem je ook best contact op met een zorgverlener.

In het ziekenhuis controleren we de temperatuur van je baby. Rectaal genomen schommelt de temperatuur tussen 36,5°C en 37,5°C. Heeft je baby meer dan 37,5°C dan is hij misschien te warm gekleed of heeft hij net hevig gehuild. Kleed je baby dan minder warm aan, troost je baby en controleer de temperatuur opnieuw een uur later. Blijft de temperatuur verhoogd (boven 38°C), neem dan contact op met een arts.

## 05 SCREENING STOFWISSELINGSZIEKTEN

We raden aan om je baby te laten screenen op aangeboren ziekten die niet zichtbaar zijn bij de geboorte. Het is de bedoeling om deze aandoeningen vroeg op te sporen en te behandelen. Zo kunnen ernstige handicaps of chronische aandoeningen voorkomen worden.

De bloedafname gebeurt door de vroedvrouw in het ziekenhuis of thuis tussen de 48 en 96 uur na de geboorte. Op een kaartje worden enkele druppeltjes bloed van je baby opgevangen. De ene helft van het kaartje wordt opgestuurd naar het lab, het andere deel hou je zelf bij als bewijs van afname. De resultaten zijn bekend na veertien dagen. Geen nieuws betekent goed nieuws.

## 06 VITAMINE D

Je baby moet supplementen vitamine D krijgen. Die zijn zonder voorschrift verkrijgbaar bij de apotheek. Gebruik bij voorkeur een monopreparaat. De vroedvrouw en/of kinderarts zal je bij je vertrek uit de materniteit uitleggen hoe, hoeveel en wanneer je de vitamines moet toedienen.

Alle kinderen krijgen 400 IU vitamine D per dag tot en met de leeftijd van 6 jaar. Voor kinderen met een donkere (negroïde) huid wordt 600 IU/dag aanbevolen. Druppel de vitamines rechtstreeks in het mondje.

Na de geboorte krijgt je baby eenmalig vitamine K toegediend door de vroedvrouw. Dit hoeft je thuis niet te herhalen. In sommige specifieke situaties zal de arts een andere dosis voorschrijven.

## 07 ONDERZOEK DOOR DE KINDERARTS

Je baby wordt uitgebreid onderzocht door de kinderarts, na de geboorte én voor ontslag uit het ziekenhuis.

Het ontslagonderzoek kan pas correct worden uitgevoerd als je baby meer dan 48 uur oud is.

Vroeg ontslag (minder dan 48 uur oud) kan mits de kinderarts toestemming geeft én je thuis goed opgevolgd wordt door een zelfstandige vroedvrouw. De afspraak met de vroedvrouw moet je al voor je ontslag vastleggen. Je moet ook zelf een afspraak maken bij de kinderarts binnen de week volgend op de geboorte.

## 08 DAGBOEKJE

Klevertje baby

Jongen / meisje

Geboortedatum: ..... Gewicht: .....

Geboorte-uur: ..... Lengte: .....

Zwangerschapsduur: ..... Hoofdomtrek: .....

Apgar: / / ..... Bloedgroep: .....

Vitamine K: ..... Screening stofwisselingsziekten .....

Opmerkingen: .....

.....

.....

Klevertje mama

Bloedgroep mama: .....

Het dagboekje op de volgende bladzijden mag je zelf invullen.

Extra bladzijden kan je afdrukken op [www.uzgent.be](http://www.uzgent.be).



















## 09 CHECKLIST

Op de onderstaande checklist mag je zelf aangeven welke info je reeds kreeg.

De checklist kan een hulpmiddel zijn bij de gesprekken met je hulpverleners: vroedvrouw, kraamverzorgende, verpleegkundige K&G, kinderarts, gynaecoloog, ...

BABY	
Verzorging/babybad	
Luierswissel	
Urine/stoelgang	
Navelstreng	
Gewicht	
Temperatuur	
Kleur huid	
Gedrag baby	
Slapen	
Huilen en troosten	
Dragen	
Test stofwisselingsziekten	
Vitamine D	
Veilige leefomgeving	
Gehoortest	
Vaccinaties	
Veilig op stap	

MAMA	
Lichamelijk herstel (bloedverlies, hechtingen, ...)	
Levenswijze (slaap, rust, voeding, hygiëne, ...)	
Pijnstilling	
Babyblues	
Voorbehoedsmiddelen	
Seksueel leven	
Kinesitherapie en bekkenbodemp	

KUNSTVOEDING	
Soorten kunstvoeding	
Hygiëne en bereiding	
Hoeveelheid + evolutie	
Fles geven	
Bewaren en meenemen	
Materiaal reinigen en steriliseren	

## 10 NUTTIGE ADRESSEN

### Contactgegevens UZ Gent

Materniteit: tel. 09 332 20 43

### Vlaamse Beroepsorganisatie Vroedvrouwen

Telefoonnummers van zelfstandige vroedvrouwen in je buurt vind je terug op de website [www.vroedvrouwen.be](http://www.vroedvrouwen.be)

### Expertisecentra voor kraamzorg

Expertisecentra verschaffen naast thuiszorg door vroedvrouwen en kraamverzorgenden ook extra diensten, zoals een telefonische infolijn, soms een winkel/uitleenbalie (vb. kolftoestel), organisatie van cursussen/workshops, ...

[www.expertisecentrakraamzorg.be](http://www.expertisecentrakraamzorg.be)

### Kind en Gezin

Kind en Gezin is een door de overheid gesubsidieerde organisatie. Haar missie is voor elk kind, waar en hoe het ook geboren is of opgroeit, zoveel mogelijk kansen te creëren. Op hun website en in hun brochures vind je veel informatie terug.

[www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).

Tel. (Brussel) 02 533 12 11 - Infolijn 078 15 01 00

Zelfstandige vroedvrouw die jullie thuis zal opvolgen :

Naam : .....

Telefoonnummer : .....

Kinderarts of huisarts die je baby zal opvolgen :

Naam : .....

Telefoonnummer : .....

## 11 BELANGRIJK

Contacteer steeds een hulpverlener in volgende uitzonderlijke situaties:

---

### Mama

- ▲ heeft plots zeer hevig bloedverlies
- ▲ heeft aanhoudende koorts
- ▲ heeft aanhoudende hoofdpijn, gezichtsstoornissen, maagpijn, ...
- ▲ heeft pijn in de onderbenen met roodheid en ev. zwelling, kortademigheid, schouderpijn
- ▲ heeft aanhoudende depressieve gevoelens

---

### Baby

- ▲ heeft blauwe lipjes
- ▲ ziet er erg bleek of grauw uit
- ▲ drinkt verschillende voedingen na elkaar niet meer
- ▲ plast minder
- ▲ is suf en slap
- ▲ heeft koorts (meer dan 38°C)
- ▲ ziet er geel uit over het gehele lichaam
- ▲ heeft bloed in de stoelgang
- ▲ braakt groene vloeistof
- ▲ heeft een stinkende rode gezwollen navel

---

## Materniteit

T +32 (0)9 332 20 43

[www.uzgent.be/materniteit](http://www.uzgent.be/materniteit)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

