

OVER HET VOEDEN VAN DE BABY



Kolven en bewaren

Melk afkolven is handig voor als iemand anders de baby voedt of wanneer je weer gaat werken. Er zijn drie manieren om te kolven: met de hand, met een handpomp of met een elektrisch kolfapparaat.

Met de hand kolven is gemakkelijker dan je misschien denkt, het kan handig zijn bij stuwings- en in onverwachte situaties. Het is daarom zeker aan te bevelen het te leren! Het werkt zo: Plaats duim, wijs- en middelvinger 2 tot 3 cm achter de tepel en beweeg de vingers vervolgens richting borstkas. Knijp nu de vingers samen en beweeg naar voren zonder over de huid te schuiven. Dit herhaal je, terwijl je de vingers rondom verplaatst tot de hele borst leeg is. Vraag de kraamverzorgende je hierbij te helpen. Op kamertemperatuur kan de afgekolfde melk 6 tot 10 uur bewaard worden. In de koelkast kan afgekolfde melk 2 tot 3 dagen (48-72 uur) bewaard worden; in de vriezer drie maanden. Ontdooi de melk au bain-marie en zorg dat de melk niet te heet wordt. Afgekolfde melk blijft op kamertemperatuur zo'n zes uur goed. Een handkolf is voor incidenteel gebruik en een elektrische kolf is aan te bevelen voor als je weer gaat werken. Een elektrische kolf met dubbele afkolfset heeft veel voordelen, het geeft meer melk en halveert de kolftijd!

Neem de tijd

Trek genoeg tijd uit voor de voeding. Dit is niet alleen in jouw belang, maar ook in dat van de baby: hij/zij is heel dicht bij je en voelt zich veilig. Deze intimiteit is onontbeerlijk voor zijn/haar ontwikkeling. Bovendien wordt de band tussen jullie bij elke voeding hechter. Vergeet verder niet bij warm weer de baby extra vaak aan te leggen.

De voordelen van borstvoeding:

- 1 Met moedermelk groeit de baby op de meest natuurlijke manier en heeft hij/zij minder kans op overgewicht.
- 2 Borstvoeding bevat afweerstoffen die de baby tegen allerlei ziektes beschermen.
- 3 Borstgevoede kinderen hebben ook op de lange termijn minder kans op allergische klachten of suikerziekte.
- 4 De baby geniet van het drinken aan de borst omdat hij/zij zo heerlijk dicht bij de moeder is, en ook omdat moedermelk een beetje zoetig is en baby's dat lekker vinden.
- 5 Bij vrouwen die borstvoeding geven trekt de baarmoeder zich sneller samen.

Kunstvoeding

Soms lukt het geven van borstvoeding niet of zijn er andere redenen om voor kunstvoeding, als vervanger van moedermelk te kiezen. Afhankelijk van het geboortegewicht wordt de baby de eerste dagen zes tot acht maal per dag gevoed. Bij kunstvoeding bij voorkeur linker- en rechterarm afwisselen ivm mogelijke oorzaken en een voorkeurshouding te voorkomen.

Nodig

Voor het geven van kunstvoeding haal je in huis:

- minimaal twee zuigflessen; twee spenen; flessenborstel; blik zuigelingenvoeding voor de pasgeboren baby

Bereiding

Goede hygiëne is erg belangrijk bij het klaarmaken van de voeding. Was uw handen en gebruik alleen heel schone pannen, lepels, kannen enzovoort. De kraamverzorgende informeert u over de hoeveelheid voeding in de kraamweek. Volg na de kraamweek bij het bereiden van de voeding de aanwijzingen op de verpakking. Houdt de aangegeven hoeveelheden nauwkeurig aan: een extra schepje is niet goed voor de nieren van uw baby.

Maak het flesje per voeding:

- Leg een schone theedoek of katoenen luier op een schoon aanrecht;
- Gebruik kraanwater (in Nederland is het water erg veilig);
- In geval van loden leidingen gebruik bronwater;
- Vul de fles met de juiste hoeveelheid koud water of afgekoeld gekookt bronwater;
- Verwarm het water tot 30°C-35°C, au bain-marie, of in een flessenwarmer of in de magnetron bij grote hoeveelheden;

Ook zijn zij vaak weer sneller op hun oude gewicht.

- 6 Vrouwen die borstvoeding geven, hebben later een verminderde kans op het krijgen van borstkanker, baarmoederkanker of osteoporose.
- 7 Borstvoeding geven stimuleert het zelfvertrouwen van de moeder.
- 8 Je hoeft niet bij nacht en ontij met flesjes en maatschepjes in de weer, je hebt de juiste voeding altijd bij de hand, en deze is altijd op de juiste temperatuur.
- 9 Borstvoeding is gratis.

- Doe het juiste aantal afgestreken (met een mes) maat-schepjes (van het pak of blik) voeding in de fles,
- Meng de voeding door draaiende bewegingen te maken, of rustig te schudden.

(Een geopend pak bronwater niet langer dan 3-7 dagen bewaren in de koelkast (min 4°C). Bij gebruik van flesvoeding voor kwetsbare baby's adviseren het water uit het pak max. 3 dagen gebruiken.)

Genoeg voeding

Bij de fles kun je altijd precies zien hoeveel de baby heeft gedronken. Aangezien de ene baby meer drinkt dan de andere hoef je je geen zorgen te maken als de fles niet leeggedronken wordt. Als de baby een tevreden indruk maakt drinkt hij/zij hoogstwaarschijnlijk genoeg.

Pasgeborenen beginnen gewoonlijk met 10 ml per voeding. Daar wordt elke dag 10 ml aan toegevoegd, zodat hij/zij na zes dagen op 60 ml. per voeding zit. Na een week wordt de hoeveelheid voeding bepaald aan de hand van het gewicht van de baby. Overleg met de kraamverzorgende over de hoeveelheid voeding en het aantal voedingen dat je moet geven. Meestal krijgen baby's zes tot acht kunstvoedingen per etmaal; overdag om de drie à vier uur en 's nachts alleen als ze dat willen.

De eerste nachten kun je echter beter niet langer dan 6 uur zonder voeding laten. Overdag mag er maximaal 4 uur tussen 2 voedingen zitten, dit ivm de dalende bloedsuikers. Een baby doet er ongeveer een kwartier over om een flesje leeg te drinken. Duurt dit bij jouw baby veel korter of langer, dan zijn de gaatjes in de speen misschien te groot of te klein.

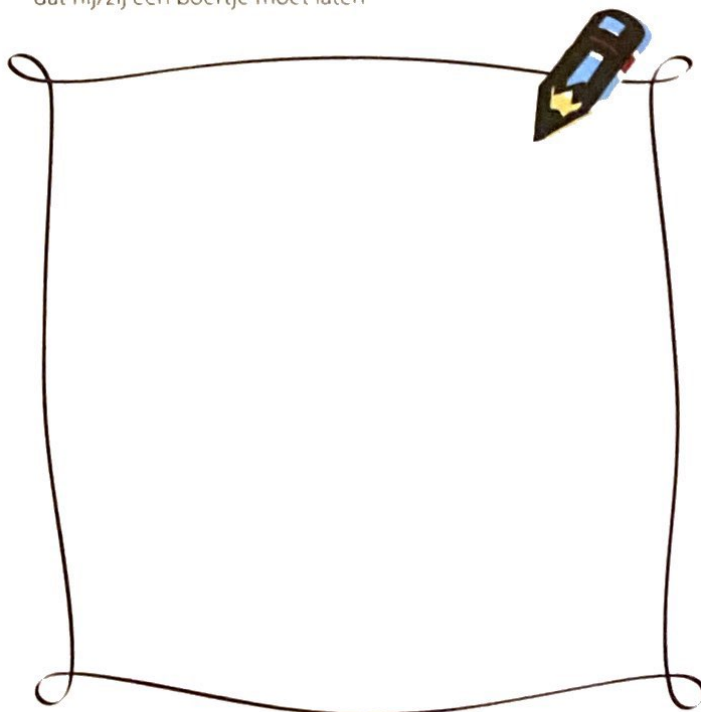


Let er op dat de speen van de fles ver genoeg in het mondje zit en vol voeding is, anders 'drinkt' de baby te veel lucht wat veel boeren en krampjes tot gevolg kan hebben.



Boertje

Bij het drinken van de fles krijgen baby's vaak wat lucht mee naar binnen. Die lucht raken ze weer kwijt door een boertje te laten. Leg de baby rechtop tegen je aan en laat het hoofdje op je schouder rusten. Draai met uw vlakke hand zachtjes rondjes op het ruggetje. Leg wel eerst een doekje op uw schouder met een boertje kan wat voeding mee-komen. Soms laat het boertje lang op zich wachten of hoeft de baby helemaal geen boertje te laten. De baby kan ook zonder boertje teruggelegd worden in bed. Mocht er dan toch nog een boertje dwarszitten, dan komt dat er alsnog gewoon uit, of de baby zal huilen om aan te geven dat hij/zij een boertje moet laten.



Tip:

Uitkoken is niet meer nodig indien flessen en spenen in de vaatwasser gewassen worden op 55 graden of hoger. Nieuwe producten moeten wel eerst uitgekookt worden.