



Praktische tips en handige weetjes



Nutricia

Borstvoeding is de beste voeding voor je kind. Wil je meer weten over afkolven, bewaren, invriezen en opwarmen? Dan zijn dit de beste tips!

Afkolven

- Is handig wanneer je een keer je kind niet zelf kunt voeden.
- Kan met de hand, een handkolf of een elektrische kolf.
- Moet je leren, neem er de tijd voor.

Gebruik voor het invriezen van moedermelk flesjes, schone kunststof bakjes of diepvrieszakjes. Ijsblokjeszakjes zijn ook handig, omdat die makkelijk doseren.

Zo bewaar je afgekolfde melk:

- Op kamertemperatuur (19 - 26°C): maximaal 3-4 uur.
- In de koelkast: maximaal 3 dagen.
- In het vriesvak van de koelkast 2-3 weken.
- In een kleine vriezer (tot -18°C) 3-4 maanden.
- In de diepvries (-18°C of lager) tot 6 maanden.



Zo warm je afgekolfde moedermelk op:

- Met een fleswarmer of door de fles in een pannetje met warm water te zetten.
- In de magnetron kan ook. Verhit de melk niet te lang op maximaal 600 Watt en zorg dat de temperatuur niet te hoog wordt. Schud de melk voorzichtig om de warmte gelijkmatig te verdelen.
- Verwarm de melk altijd tot lichaamstemperatuur en niet hoger. Je kunt de temperatuur checken door een druppeltje op de binnenkant van je pols te doen.



Ingevroren moedermelk ontdooien doe je zo:

- Langzaam: zet de ingevroren moedermelk achterin de koelkast, zodat deze geleidelijk ontdooit. Dit kost een aantal uur. Voordeel is dat de beschermende stoffen optimaal behouden blijven.
- Iets sneller: het flesje/bakje met de ingevroren moedermelk onder een stromende kraan houden. Draai de kraan langzaam van koud naar warm. Zorg wel dat de melk niet te warm wordt, want boven de 50°C gaat een aantal beschermende stoffen verloren.



Kan ik moedermelk van verschillende kolfsessies mengen?

Ja, dat is geen enkel probleem. Het maakt ook niet uit of de moedermelk uit de diepvries of koelkast komt of vers is.

Ik heb moedermelk ontdooid. Hoe lang kan ik dit bewaren?

- Ontdooide moedermelk kun je op kamertemperatuur (19 - 26°C) maximaal 1 uur bewaren.
- In de koelkast kun je ontdooide moedermelk maximaal 24 uur bewaren.
- Na het opwarmen kun je ontdooide moedermelk maximaal 1 uur bewaren.

Drinkt je kind de afgekolfde melk niet helemaal op? Gooi restjes altijd weg.

Wist je dat je tot 25% van je werktijd mag gebruiken om je baby te voeden of om melk af te kolven?

Borstvoeding is meer dan voeden

- Het huid-op-huid contact tussen jou en je baby is belangrijk voor de hechting. Hechting is nodig voor de emotionele ontwikkeling van je kind. Het lichaamscontact geeft je kind een gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Kijk voor meer tips op www.nutriciavorjou.nl

- Tijdens het voeden maak je contact met je baby. Kijk je baby aan, raak de handjes aan, de voetjes en de beentjes. Neem de tijd.

Naast de borst ook een fles?

Borstvoeding is de beste voeding voor je kind. Probeer dit zo lang mogelijk te geven. Maar wat als je gaat werken en je kunt niet voldoende afkolven? Dan is het mogelijk om borstvoeding en flesvoeding te combineren.

Overleg dit met het consultatiebureau of je arts, Geef je baby bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds de borst en overdag de fles. Voordat je borst en fles kunt combineren, moet de borstvoeding wel al geruime tijd op gang zijn. Minstens 2 maanden is een goede norm.

Tips:

- Geef je baby de tijd om aan de flesvoeding te wennen.
- Merk je dat de borstvoeding terugloopt? Las dan nog een extra borstvoedings- of kolfmoment in.



Flesvoeding



Nutricia

Moedermelk is de beste voeding voor je kind. Toch kan er een moment komen waarop je overstapt op een combinatie van borst- en flesvoeding, of volledige flesvoeding. Overleg dit altijd met je verloskundige, kraamverzorgende, consultatiebureau of arts.

Zo maak je flesvoeding klaar

Volg altijd de aanwijzing op de verpakking. Aan onjuiste bereiding en bewaring zijn risico's voor de gezondheid verbonden. Over het algemeen wordt flesvoeding als volgt bereid:

- Was je handen en zorg dat de fles en de speen goed schoon zijn.
- Gebruik gekookt water, ook als je water uit een pak of fles gebruikt. Dat is de meest veilige en hygiënische manier. Laat het water afkoelen tot handwarme temperatuur (ongeveer 37°C) en schenk de benodigde hoeveelheid water in de fles.
- Haal het bijgeleverde maatschepje losjes door het poeder en strijk het af aan het afstrijkrandje. Voeg het juiste aantal maatschepjes toe aan het water in de fles.
- Daarna is het heel belangrijk dat het poeder goed oplost. Draai de dop op de fles en schud de fles rustig (niet te hard).



- Controleer of de voeding niet te warm is door deze op de binnenkant van je pols te druppelen.
- Bewaar het maatschepje in de verpakking.
- Sluit na gebruik de verpakking en bewaar deze op een koele en droge plaats.
- Gebruik bereide voeding binnen 1 uur. Gooi restjes flesvoeding altijd weg.



Kan ik bereide flesvoeding bewaren?

- Bereide flesvoeding is niet langer dan 1 uur houdbaar.
- Gekookt water kun je, als het afgekoeld is, nog 24 uur afgesloten in de koelkast bewaren. Voor gebruik kun je het afgekoelde water verwarmen in de magnetron of flessenwarmer.

Heeft je kind speciale voeding nodig, bijvoorbeeld een verdikte voeding? Check dan even of het aanpassen van de speen nodig is!



Kijk voor meer tips op www.nutriciavorjou.nl

Tips bij het geven van de fles

- Neem de tijd. Zorg dat je baby minstens 15-20 minuten over de fles doet. Rustig drinken geeft een gevoel van verzadiging en voorkomt krampjes en andere buikproblemen.
- Houd je baby rechtop en leg de speen van de fles op de bovenlip van je kind. Wacht tot je baby zelf toehapt. De speen moet grotendeels in de mond zitten bij het drinken.
- Houd bij het voeden de fles horizontaal, waarbij het puntje van de speen altijd gevuld is met melk. Hoe leger de fles wordt, hoe meer je de fles moet kantelen.
- De fles hoeft niet leeg! Je baby geeft zelf aan wanneer hij een pauze wil of genoeg heeft gehad.
- Als de melk uit het mondje loopt, de vingers of teentjes gespreid zijn of je kind het hoofd wegdraait, is er behoefte aan een pauze. Laat de speen in de mond maar met het gaatje omhoog richting het gehemelte. Je baby geeft zelf weer aan als hij er klaar voor is en start weer met zuigen. Komt dat moment niet, dan heeft hij genoeg gehad.
- Voed je baby het liefst op verzoek en niet volgens de klok.
- Geef je baby niet te veel voeding. Overleg altijd de juiste hoeveelheid voeding en verdeling over de dag (op basis van leeftijd, lengte en gewicht) met verloskundige, kraamverzorgende, consultatiebureau of arts.

Voeden kost tijd, neem die tijd ook. Zorg dat het een rustmoment is voor jou en je baby, zonder afleiding van tv, smartphone of bezoek.



Voeden is meer dan de fles geven

- Voeden is belangrijk voor de hechting tussen jou en je kind.
- Gebruik de voedingstijd voor huid-op-huidcontact met je kind. Dit is belangrijk voor de emotionele ontwikkeling van je kind. Maak je arm, schouder en borst kledingvrij en houd je kind op je arm of schoot als je de fles geeft.
- Wissel van kant bij het voeden om beide kanten van het lichaam van je kind goed te helpen ontwikkelen.
- De ene keer heb je je kind in je rechterarm, de andere keer in je linkerarm. Je kunt ook halverwege elke voeding wisselen.
- Zorg ook voor huid-op-huidcontact op andere momenten. Knuffel veel met je baby, draag je baby bijvoorbeeld in een draagzak tegen je blote huid of ga samen in bad of onder de douche.



Hoe leuk het ook is als opa, oma of kraamvisite je kind voedt, het is niet zo goed voor de hechting tussen jou en je kind. Laat bezoek liever op andere momenten knuffelen met je baby.

