

BORSTVOEDING

PRAKTISCHE TIPS EN HANDIGE WEETJES



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

KOLVEN

- Is handig wanneer je een keer je kind niet zelf kunt of wilt voeden.
- Kan met de hand, een handkolf of een elektrische kolf.
- Start ruim voor je weer begint met werken met oefenen met kolven. Het is echt een handigheid die je moet krijgen en iets waaraan je borsten moeten wennen.



Gebruik voor het invriezen van moedermelk flesjes, schone kunststof bakjes of diepvrieszakjes. Ijsblokjes-zakjes zijn ook handig, omdat die gemakkelijk doseren.

ZO BEWAAR JE AFGEKOLFDE MOEDERMELK

- **Op kamertemperatuur (19 - 22°C):** maximaal 1 uur
- **Bewaren in de koelkast:** Zorg dat de koelkast op 4°C staat. Dan blijft de melk 3 dagen goed. Bewaar de melk achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld.
- **Bewaren in de vriezer:** Vries de melk direct in na het kolven. In een koelkast met 3 sterren (***) of 4 sterren (****) blijft de melk 6 maanden goed. Vries de melk in kleine porties in, bijvoorbeeld in daarvoor geschikte moedermelkbewaarzakjes. Zo kun je makkelijker alleen de portie ontdooien die je nodig hebt.

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 max. 30 sec. 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 druppelen.



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 dat de melk niet warmer wordt dan 30 tot 35 graden. 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/koelkast komt of vers is.

IK HEB MOEDERMELK ONTDOOID. HOE LANG KAN IK DIT BEWAAREN?

- Ontdooide moedermelk kun je op kamertemperatuur (19 - 22°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 een vierde van je werktijd mag gebruiken om je baby te voeden of om melk af te kolven totdat je kindje 9 maanden is?

BORSTVOEDING IS MEER DAN VOEDEN

- Het huid-op-huid contact tussen jou en je baby is belangrijk voor de hechting. Dit is nodig voor de emotionele ontwikkeling van je kind. Het lichaamscontact geeft je kind een gevoel van veiligheid en geborgenheid.
- Tijdens het voeden maak je contact met je baby. Kijk je baby aan, raak de handjes aan, de voetjes en de beentjes. Neem je 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.

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.

Scan voor meer handige tips en informatie over borstvoeding. Of neem contact op via 0800 022 26 26 (gratis, 24 uur per dag, 7 dagen per week). WhatsApp: +31 6 83 65 11 33



FLESVOEDING

PRAKTISCHE TIPS EN HANDIGE WEETJES



Borstvoeding is de beste voeding voor je kind. Toch kan er een moment komen waarop je overstapt op een combinatie van borst- en flesvoeding, of volledig flesvoeding vanaf 6 maanden. 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 schud de fles totdat het poeder helemaal is opgelost.



- 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!



TIPS BIJ HET GEVEN VAN DE FLES

- Neem de tijd. Een mooie drinktijd ligt tussen de 20-30 minuten. 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 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.
- Geef je baby niet te veel voeding. Overleg altijd de juiste hoeveelheid voeding en verdeling over de dag (op basis van o.a. 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.
- 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 voor huid-op-huidcontact op verschillende momenten. Denk hier bijvoorbeeld aan bij het geven van de fles, knuffel veel met je baby, draag je baby in een draagzak tegen je blote huid, of ga samen in bad of onder de douche.