



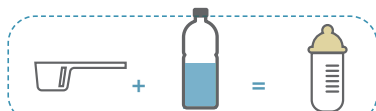
## HOEVEEL FLESVOEDING HEEFT MIJN BABY NODIG?

In deze tabel ontdek je wat de **minimale en maximale melkbehoefte** is volgens lichaamsgewicht. De behoefte van je kind kan variëren in portie 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.

Geef je borstvoeding? Bekijk dan zeker onze gratis kolfwijzer. Heb je twijfels? Neem dan contact op met je verpleegkundige of vroedvrouw.

	melkbehoefte per dag	dagelijkse porties melk
Vanaf 3 kg	330-570 ml	8 porties van 40 à 70 ml of 7 porties van 50 à 80 ml of 6 porties van 55 à 95 ml
Vanaf 4 kg	440-760 ml	8 porties van 55 à 95 ml of 7 porties van 60 à 110 ml of 6 porties van 75 à 125 ml
Vanaf 5 kg	600-800 ml	7 porties van 85 à 115 ml of 6 porties van 100 à 135 ml of 5 porties van 120 à 160 ml
Vanaf 6 kg	630-900 ml	7 porties van 90 à 125 ml of 6 porties van 105 à 150 ml of 5 porties van 125 à 180 ml
Vanaf 7 kg	670-945 ml	7 porties van 95 à 135 ml of 6 porties van 110 à 155 ml of 5 porties van 135 à 190 ml

- Bij kinderen die minder dan 3 kg wegen is er een grote diversiteit. Daarom verwijzen we voor de hoeveelheid voeding naar het advies van de behandelend arts, verpleegkundige of vroedvrouw.
- In veel gevallen zal er na bereiding meer melk in de fles zijn dan je kind nodig heeft. Gebruik restjes niet opnieuw.
- Gebruik enkel volle maatschepjes.



1 schepje + 30 ml water = **±35 ml melk**

2 schepjes + 60 ml water = **±70 ml melk**

3 schepjes + 90 ml water = **±100 ml melk**



4 schepjes + 120 ml water = **±135 ml melk**

5 schepjes + 150 ml water = **±170 ml melk**

6 schepjes + 180 ml water = **±200 ml melk**

7 schepjes + 210 ml water = **±240 ml melk**

MEER INFO OVER FLESVOEDING:



## STARTEN MET VASTE VOEDING

Vanaf (4 à) 6 maanden kan je starten met vaste voeding, zodra je kind er klaar voor is. Dat is even wennen voor je baby. Je kind leert stap voor stap de nodige vaardigheden. Doe dit dus op een rustig tempo en forceer niet.

Ben je met de ene vaste voeding (fruit of warme maaltijd) goed opgestart? Dan kan je starten met de andere. Zo vervangt elke volwaardige vaste voeding 1 flesvoeding. Respecteer de verzadiging van je kind.

	vaste voeding per dag	+ water +	melkbehoefte per dag
<p><b>Start met vaste voeding</b> Vanaf (4 à) 6 maanden bouw je op van oefenhapjes naar 1 en daarna 2 vaste voedingen</p> <p><b>Start brood</b> Vanaf 8 maanden</p> <p><b>Start gezinsmaaltijden</b> Vanaf 12 maanden</p>	Enkele oefenhapjes fruit of groenten. Deze kan je aanvullen met een flesje.		670-945 ml
	OF		630-870 ml 6 x 110 à 145 ml of 5 x 125 à 175 ml of 4 x 160 à 220 ml
	+		500-750 ml 5 x 100 à 150 ml of 4 x 125 à 190 ml of 3 x 165 à 250 ml
	+  +  +		500-750 ml
	+  +  +	±500 ml	350-500 ml



## MEER WETEN?

- Surf naar [kindengezin.be](http://kindengezin.be)
- Bel naar de Kind en Gezin-Lijn (078 150 100, elke werkdag tussen 8 en 20 uur)
- Vraag advies aan je verpleegkundige.

MEER INFO OVER VASTE VOEDING:



Opgroeien

Kind & Gezin