



Kind in Beeld  
**Flesvoeding**














Opgroeien

Kind & Gezin



### Legende

-  Aandachtspunt
-  Niet doen
-  Zo is het goed
-  Zo is het niet goed
-  Arts
-  Verpleegkundige
-  Temperatuur
-  Gewicht van je baby
-  Geboorte
-  24 uur
-  Tijd in minuten

## Inhoud

Hoe vaak en hoeveel  
moet mijn baby eten?

4

Soorten melkvoedingen

5

Bereiding

6

Fles geven

8

Fles meenemen

8

Bewaren

9

Materiaal reinigen

9

Starten met vaste voeding

11

# Hoe vaak en hoeveel moet mijn baby eten?



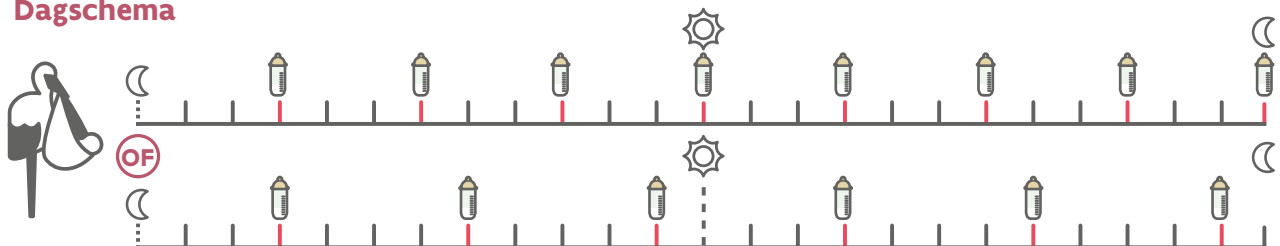
In deze tabel ontdek je wat de **minimale en maximale melkbehoefte** is die je kind nodig heeft volgens het lichaamsgewicht. Niet elk kind drinkt evenveel en jouw kind drinkt niet bij elke voeding evenveel.

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

Bij < 3 kg verwijzen we naar de behandelend arts, verpleegkundige of vroedvrouw.

	1  + 30 ml  = <b>±35 ml</b>	2  + 60 ml  = <b>±70 ml</b>
3  + 90 ml  = <b>±100 ml</b>	4  + 120 ml  = <b>±135 ml</b>	5  + 150 ml  = <b>±170 ml</b>
6  + 180 ml  = <b>±200 ml</b>	7  + 210 ml  = <b>±240 ml</b>	

## Dagschema



Het aantal voedingen per 24 uur verschilt van baby tot baby. Je kan best voeden als je baby er om vraagt, hou daarbij rekening met hongersignalen van je baby. Forceer je kind niet om een fles leeg te drinken.

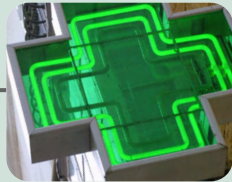
# Soorten melkvoedingen

Kinderen krijgen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding tot de leeftijd van 12 à 18 maanden. Zo krijgen ze voldoende voedingsstoffen binnen.

## Tot 6 maanden: startvoeding of eersteleeftijds melk



startvoeding



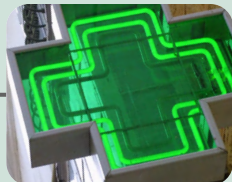
OF



## Vanaf 6 maanden: opvolgvoeding of tweedeleeftijds melk



opvolgvoeding



OF



## Vanaf 12 à 18 maanden: volle melk of groeimelk



volle melk of calcium- en vitamineverrijkte sojadrank natuur



groeimelk of plantaardige groeidrink

## Vanaf 3 jaar



halfvolle melk of calcium- en vitamineverrijkte sojadrank natuur

## Geen vervangproducten voor melkvoeding bij jonge kinderen

Paardenmelk, karnemelk en babeurre zijn wel melken, maar bevatten niet de juiste hoeveelheden voedingsstoffen. Sojadranken kunnen alleen melk vervangen wanneer ze met calcium en vitamines verrijkt zijn.



paardenmelk



magere melk



karnemelk



niet-aangepaste sojadrank

Rijst-, granen- en notendranken zijn nooit een vervanging voor melk.



rijstdrink



granendrank



notendrank

# Bereiding

Maak de nodige hoeveelheid flesvoeding klaar net voor elke maaltijd. Het is van groot belang dit hygiënisch te doen. Bekijk de verpakking voor de juiste bereidingswijze.

## Vorbereiding



1



Water geschikt voor zuigelingenvoeding



2

Was altijd je handen en droog ze af met een prope handdoek.

## Optie 1: eerst water opwarmen, dan poeder toevoegen



1

Flessenwarmer

OF

2

Warmwaterbad

OF

3

Microgolfoven



2

Strijk het maatschepje af met de rug van een mes.



Voeg geen opgehoopt of extra maatschepje toe.



3

Voeg het melkpoeder bij het water.



4

Sluit de fles (zonder speen).



5

Kijk op de verpakking of je de fles schudt of eerst rolt en dan schudt.



6

Schud de fles.



OF

Rol de fles.



Schud de fles.



3  
Giet de nodige hoeveelheid mineraalwater flessenwater in een zuigfles.



4  
Kijk op de verpakking of het water eerst opgewarmd moet worden of niet.

## Optie 2: eerst poeder toevoegen, dan fles opwarmen



1  
Strijk het maatschepje af met de rug van een mes.



2  
Voeg geen opgehoopt of extra maatschepje toe.



3  
Voeg het melkpoeder bij het water.



4  
Sluit de fles (zonder speen).



5  
Kijk op de verpakking of je de fles schudt of eerst rolt en dan schudt.



6  
Schud de fles.

OF



7  
Rol de fles.

+



8  
Schud de fles.



9  
Flessenwarmer

OF



10  
Warmwaterbad

OF



11  
Microgolven



12  
Rol de fles altijd na het opwarmen.

# Fles geven

Hou je baby in een halfzittende houding dicht tegen je aan en probeer altijd oogcontact met hem te houden. Probeer afwisselend links en rechts te voeden.



1 Zet de speen op de fles.



2 Draai de speen niet te vast.



3 Voel op de binnenkant van je pols of de melk niet te warm is.



4 Zorg ervoor dat de speen goed met melk gevuld is.



5 Geef maximum 30 minuten lang een flesje.



6 Giet restjes meteen weg.



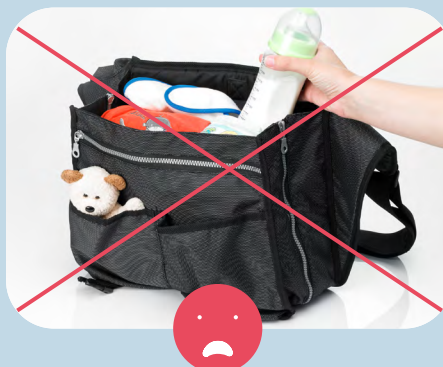
7 Meestal komt er een boertje na de melkvoeding. Leg best eerst een doekje of slabbetje op je schouder en til je baby op, net boven je schouder. Soms komt er een beetje melk mee.



Geef geen fles in bed.

# Fles meenemen

Neem warm water en melkpoeder altijd apart mee. Warm water kan je in een isoleerfles vervoeren. Neem nooit bereide melkvoeding mee in een flesje, isoleerfles of koelbox.



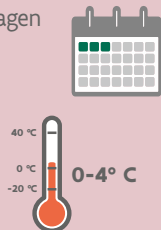


# Bewaren

Afhankelijk van het soort melkvoeding (zelfbereide melkvoeding, kant-en-klare melkvoeding (brik) of melkpoeder) zijn er andere bewaarmethodes.

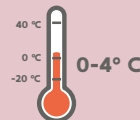
## Fles water

geopend: maximaal 2 à 3 dagen



## Kant-en-klare melkvoeding (brik)

(on)geopend: kijk op de verpakking



## Zelfbereide melkvoeding

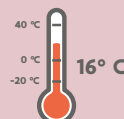
nooit bewaren



## Doos melkpoeder

geopend: maximum 1 maand

ong geopend: kijk op de verpakking



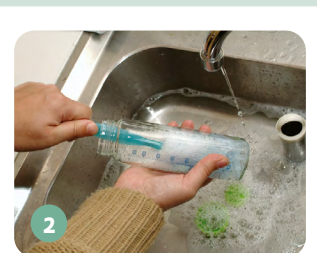
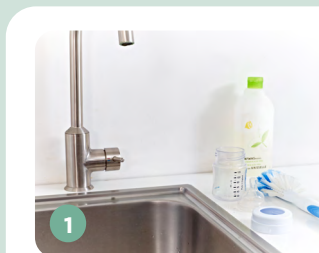
# Materiaal reinigen ⚠

Het is noodzakelijk om flessen en spenen na elk gebruik grondig te reinigen.

## Uitspoelen



## Afwassen (met heet water en afwasmiddel)



OF



# Steriliseren

Steriliseren wordt aangeraden voor het eerste gebruik van het materiaal. Enkel voor te vroeg geboren en ernstig zieke kinderen wordt steriliseren tot 3 maanden of langer op indicatie aangeraden. Soms zijn er situaties waarbij dagelijkse sterilisatie wenselijk kan zijn, zoals bij ziekte van je kind of als een goede hygiëne moeilijk is.



eerste gebruik

of



te vroeg geboren

of



ernstig ziek

of



slechte hygiëne

## • In heet water koken



1 7 minuten



2 3 minuten



10 minuten

## • Elektrische stoomsterilisator



1



2 voeg water toe



3



4

duur verschilt van toestel tot toestel



5

## • Microgolfoven



1



2 voeg water toe



3

duur verschilt van toestel tot toestel

of



1



2

Lees de instructies op de zak. Minder geschikt voor dagelijks gebruik en eerder handig voor op vakantie.

## • Koude sterilisatie



1

kijk op de gebruiksaanwijzing



2



3











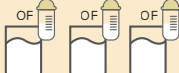


4

# Starten met vaste voeding

Vanaf (4 à) 6 maanden kan je starten met vaste voeding, zodra je kind er klaar voor is. 1 volwaardige vaste voeding vervangt 1 fles melk.

Ben je met de ene vaste voeding (fruit- of groentepap) goed opgestart? Dan kan je starten met de andere. De hoeveelheid van een volledige fruitpap en groentepap is ongeveer 150 g à 200 g.

	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 105 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

# Kind & Gezin

Hallepoortlaan 27 | 1060 BRUSSEL

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

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

Volg ons op

