

Borstvoeding en kunstvoeding

Extra vitamine

Ongemakken



Borstvoeding

Inhoudstafel BV

1. Aanbevelingen WHO
2. Oorzaken slechte BV-cijfers in Vlaanderen
3. 10-Vuistregels BFHI
4. Aanhappen en drinken aan borst
5. Voedingshoudingen
6. Wist je datjes
7. Samenstelling moedermelk
8. Voeding van de moeder
9. Belang BV: moeder en kind
10. Stoppen met BV

Inhoudstafel BV

11. Voeden via fles
12. Kolven
13. Bewaren MM
14. Levensstijl: bewegen

1. Aanbevelingen volgens WHO en UNICEF

Advies WHO en Innocenti declaration (2005):

- Alle baby's tot 6 maanden: exclusief borstvoeding
- Van 6 maanden tot 2 jaar: borstvoeding met vaste voeding
- Borstvoeding tot zolang moeder en kind dit wensen

2. Oorzaken slechte BV-cijfers in vlaanderen?

- Tegenstrijdige adviezen zorgverleners
 - Tekort aan adequate ondersteuning
 - Korte moederschapsrust
 - ...
-
- Belangrijk van goede en juiste adviezen dus ook vanuit kraamzorg

3. De 10 VUISTREGELS

de 10 vuistregels voor het wetslagen van borstvoeding opgesteld door WHO en UNICEF

- 1** Hanteerbaar borstvoedingsbeleid
- 2** Permanente vorming
- 3** Info aan zwangeren over voordelen van borstvoeding
- 4** Huidcontact en eerste voeding binnen het uur na geboorte
- 5** Aanleren van aanlegtechnieken, afkolfmethoden; stimulatie moeder-kind binding
- 6** Uitsluitend borstvoeding tenzij op medische indicatie
- 7** Rooming-in
- 8** Voeden op verzoek
- 9** Spenen en fopspenen vermijden
- 10** Begeleiding na ontslag

3. De 10 vuistregels

1. Beleid over BV op papier dat bekend is bij alle betrokken medewerkers
2. Alle betrokken medewerkers kennen de vaardigheden nodig voor uitvoeren van dat beleid
3. Alle zwangere vrouwen worden voorgelicht over de voordelen en de praktijk van BV geven
4. Baby worden onmiddellijk na de geboorte binnen het uur huid op huid contact gelegd en de moeders herkennen hongersignalen
5. De vrouwen krijgen uitleg over hoe hun baby aan te leggen en melkproductie in stand te houden (zelfs bij scheiding van baby en moeder)

3. De 10 vuistregels

6. Pasgeborenen krijgen geen andere voeding noch extra vocht tenzij op medische indicatie

7. Rooming-in

8. BV op vraag

9. Geen speen of fopspeen aan pasgeborenen

10. Doorverwijzen naar moedergroepen/BV begeleidingsgroepen

borstvoedingsweek



VBOV
careforlife

Kind & Gezin

Samen sterk in borstvoeding



Wie nomineer jij als Borstvoedings-BV?

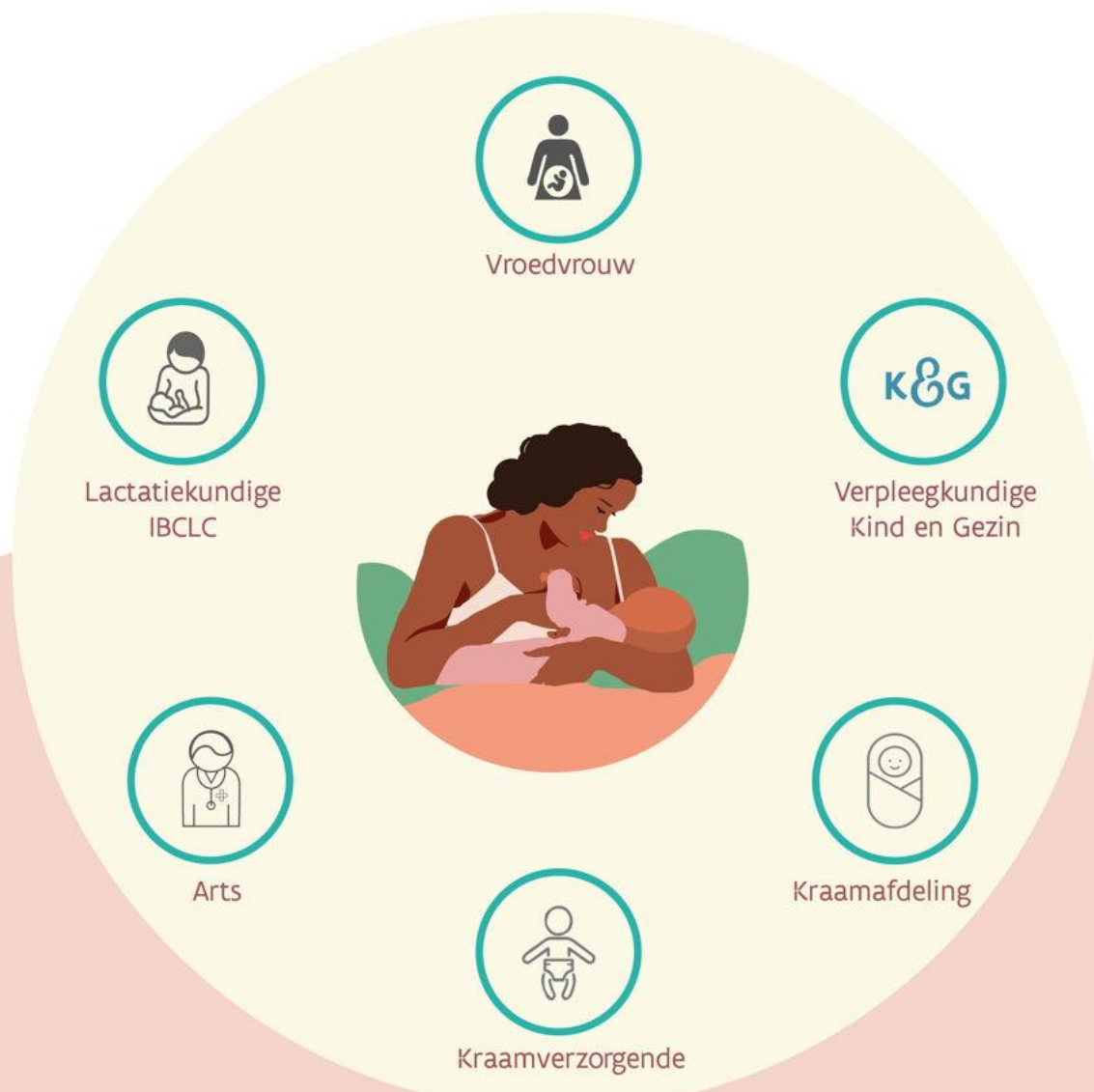


KoRTRIJK



VIVES

Waar kan je terecht met vragen over borstvoeding?



Vroedvrouw



Verpleegkundige
Kind en Gezin



Lactatiekundige
IBCLC



Kraamafdeling



Kraamverzorgende



Arts

ZORG VOOR DE PRILLE MOEDER IN DE EERSTE 6 WEKEN EN DAARNA?

- **POSTPARTUMZORG:** vroedvrouw en kraamzorg





4. AANHAPPEN EN HET DRINKEN AAN DE BORST

Kenmerken van een correcte hap:

1. **Wijd open mond:** De mond staat wijd open, niet alleen de tepel maar ook een deel van het tepelhof zit in de mond.
2. **Lippen naar buiten:** Beide lipjes zijn naar buiten gekruld, als een vismondje.
3. **Kin tegen de borst:** De kin raakt de borst, terwijl het neusje vrij is.
4. **Geen pijn:** Het voeden is niet pijnlijk (hooguit een paar seconden zuigpijn in het begin).
5. **Tong zichtbaar:** Het tongetje ligt over de onderkaak/tepel.

[De correcte aanlegtechniek in beeld | Kind en Gezin](#)



1



2



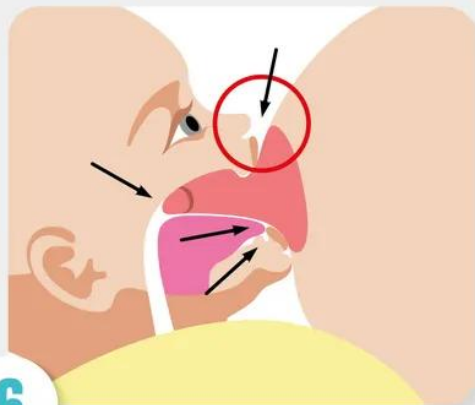
3



4



5



6

5. VOEDINGSHOUDINGEN



Voedingshoudingen - La Leche League Vlaanderen

6. EEN PAAR WIST-JE –DATJES

- Melkproductie is 's morgens hoogst
- 's avonds minder volle borsten, vaker voeden (clusteren), huiluurtjes

Vaak willen baby's gedurende een groot stuk van de avond elk uur of zelfs elk half uur drinken.

Dit heet CLUSTEREN

- = vele kleine beetjes drinken, HAMSTEREN, zodat ze nadien een goed gevuld maagje hebben om de nacht in te gaan (en op termijn hopelijk dan ook een langer stukje kunnen slapen).

- Baby's laten vaak 's nachts al langer tijd tussen 2 voedingen-
> vollere borst 's morgens

6. PAAR WIST JE DATJES: TIPS IVM NACHTVOEDINGEN

- Zo “saai” mogelijk houden
- Rustig houden
- Nacht/schemerlampje ipv groot licht
- Verluieren: enkel indien ontlasting
- Liggend voeden
- 1^{ste} 6 maanden: baby op de kamer/co-sleeper

6. PAAR WIST EJ DATJES: ALS DE BORSTVOEDING GOED LOOPT...

- **BORSTEN:**
 - het volle gevoel in de borsten (ook tussen de voedingen) verdwijnt rond 3 weken= is normaal!
- **LUIERS:**
 - 3-4x/d of meer...
- **GEWICHT:**

na max 2 weken terug op geboortegewicht

6. PAAR WIST JE DATJES: HOE KOMT DE MAMA AAN VOLDOENDE RUST?

- Prenatale info aan de zwangeren over wat ze kunnen verwachten (normaal ritme/slaappatroon/clusteren..)
- Hulp inschakelen
- Slapen wanneer baby slaapt
- Liggend voeden 's nachts (en soms ook overdag)

If you **BANG** on my
door and **WAKE UP** my
TWO babies, Somebody
better be **DYING**

Please do not disturb us unless it is
absolutely necessary Thank You
VERY tired mama

HOE KOMT MAMA AAN VOLDOENDE RUST?



CO-SLEEPER



7. SAMENSTELLING VAN MOEDERMELK:

HOOFDBESTANDDELEN:

- VETTEN
- SUIKERS
- EIWITTEN
- MINERALEN
- VITAMINEN

7. SAMENSTELLING VAN MOEDERMELK:

Van colostrum tot rijpe moedermelk



7. SAMENSTELLING VAN MOEDERMELK: COLOSTRUM



7. SAMENSTELLING VAN MOEDERMELK: OVERGANGSMELK

- Vanaf d3 -5
- Samenstelling:
 - meer VT en lactose
 - minder EW en antistoffen
 - meer wateroplosbare vitamines
 - minder vetoplosbare vitamines

7. SAMENSTELLING VAN MOEDERMELK: RIJPE MOEDERMELK

- Vanaf d9-14 na de geboorte
- (blauw)witte kleur en waterig
- Samenstelling:
 - Meer VT (3,5-4,5%)
 - veel lactose
 - Minder EW
- Varieert tijdens de dag, voeding, seizoen, ziekte moeder, behoeftes baby
- Snel verteerd -> vaak voeden -> lactose naar de hersenen

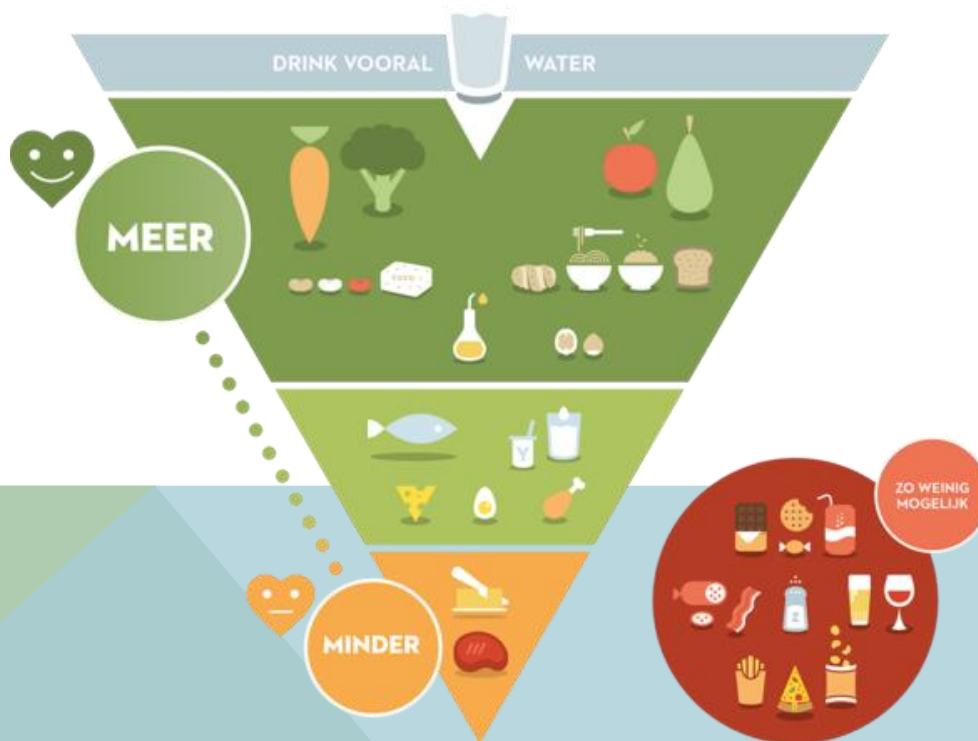


8. VOEDING VAN DE MOEDER



8. VOEDING VAN DE MOEDER

GEZONDE, EVENWICHTIGE EN GEVARIIEERDE VOEDING



8. VOEDING VAN DE MOEDER

- Effect op baby's spijsvertering
- Smaak of geur
- Vegetarisme/veganisme: Fe, B12!
- Diëten is geen goed idee!

TIJDENS DE BORSTVOEDING IS HET BELANGRIJK OM GEZOND EN GEVARIIEERD TE ETEN, ZODAT JE VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN BINNENKRIJGT VOOR ZO WEL JEZELF ALS JE BABY.

Belangrijke Voedingsrichtlijnen

Gezond en Gevarieerd Eten: Volg de richtlijnen van de **Schijf van Vijf**. Dit betekent dat je voldoende groenten, fruit, volkorenproducten, eiwitten (zoals vlees, vis, peulvruchten en noten) en gezonde vetten moet consumeren. Probeer dagelijks minimaal 250 gram groenten en twee stuks fruit te eten.

Extra Energie: Borstvoeding geven kost extra energie, ongeveer **500 kcal** per dag. Zorg ervoor dat je voldoende calorieën binnenkrijgt door gezonde snacks zoals noten, zaden en gedroogd fruit toe te voegen aan je dieet.

Hydratie: Drink voldoende water, minstens **twee liter** per dag, om gehydrateerd te blijven. Dit is cruciaal voor de melkproductie. Veel moeders ervaren meer dorst tijdens de borstvoedingsperiode, dus zorg ervoor dat je altijd een glas water bij de hand hebt.

Vitaminen en Mineralen: Let op je inname van belangrijke voedingsstoffen zoals riboflavine (vitamine B2), folaat, ijzer, vitamine C en selenium. Het is aan te raden om dagelijks 3 tot 4 porties zuivel te consumeren voor extra eiwitten en calcium.

8. VOEDING VAN DE MOEDER: LEVENSTIJL

- Gezonde voeding: alles met mate!
- Er hoeven niet speciaal voedingsmiddelen vermeden te worden. Enkel bij vermoeden van reactie bij de baby.
- Voldoende drinken
- Cafeïne met mate
- Alcohol met mate (liefst direct NA een voeding)
- Sigaretten: liever niet (indien wel: liefst NA een voeding)

LICHAAMSVREEMDE STOFFEN



WELEDA
Since 1921
MAMA

Bio Borstvoedingsthee
Ondersteunt de borstvoeding

Tisane d'Allaitement Bio
Pour allaiter en toute sérénité

2 g Kruidenthee / Tisane à base de plantes



katholieke hogeschool
ASSENATIE KU LEUVEN

vives

9. BELANG BV: MOEDER

- Snellere BM-involutie na de bevalling, sneller herstel
- Minder bloedingen na de bevalling
- Sneller terug oorspronkelijk gewicht
- Moeder-kindbinding
- Bescherming tegen borst- en ovariumkanker, osteoporose
- Verminderde kans op diabetes en reumatische artritis
- ...

9. BELANG BV: KIND

- Aangepaste voeding
- Minder ziek
- Minder allergieën
- Beschermend tegen wiegedood, diabetes, leukemie, MS, etc.
- Betere ontwikkeling kaak- en mondspieren
- Minder maag- en darmlast
- Betere algemene ontwikkeling
- ...

10. STOPPEN MET BV?

- Elk gezin maakt zijn keuzes over het stoppen, met elk hun eigen overwegingen!
- Vaak voorkomende redenen:
 - Terug gaan werken
 - Vermoeide mama
 - De baby wil niet meer drinken aan de borst
 - Opstart medicatie
 - Etc.

10. STOPPEN MET BV: AFBOUWSCHEMA BIJ BABY

Tip:

- 's avonds is de productie op zijn laagst (minst stuwing bij weglaten van voeding)
- 2 voeding die elkaar opvolgen weglaten, is geen goed idee: veroorzaakt stuwing (cave: mastitis!)
- Altijd in overleg met begeleider!

10. STOPPEN MET BV

Risico's van te snel afbouwen voor moeder:

- Mastitis
- Borstabces
- Emotionele pijn



6.75

KNICKERS

18.50

7.25

A woman with long brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is sitting at a wooden table. She is holding a baby wrapped in a white blanket with yellow polka dots. The baby's head is resting on her hand. In the foreground, there is a white coffee cup on a saucer. The background shows a window with a view of the outdoors.

**PUBLIEK VOEDEN OF KOLVEN
MAG IN DE WET**

#JIJEETOOKNIETOPHETTOILET





MOTHER
FEEDING
ROOM

STANPAN
KENDRA



NURSING AREA

11. VOEDEN VIA DE FLES (MM)

- Wacht best tot een 3-tal weken (tepel-speenverwarring!)
- Wacht ook niet te lang: best voor 6w! (flesweigering)
- Laat iemand anders de fles geven
- Een halfslaperige baby is soms meer bereid om te proberen
- Kies een fles die je baby prettig vindt: soms een zoektocht...

11. VOEDEN VIA DE FLES (MM)

FLES WEIGEREN?



11. VOEDEN VIA DE FLES (MM)

Dikwijls lijkt het uiteindelijk met deze fles te lukken.

Maar vooral:

- geduld!
- niet proberen op een moment van grote honger
- niets forceren!

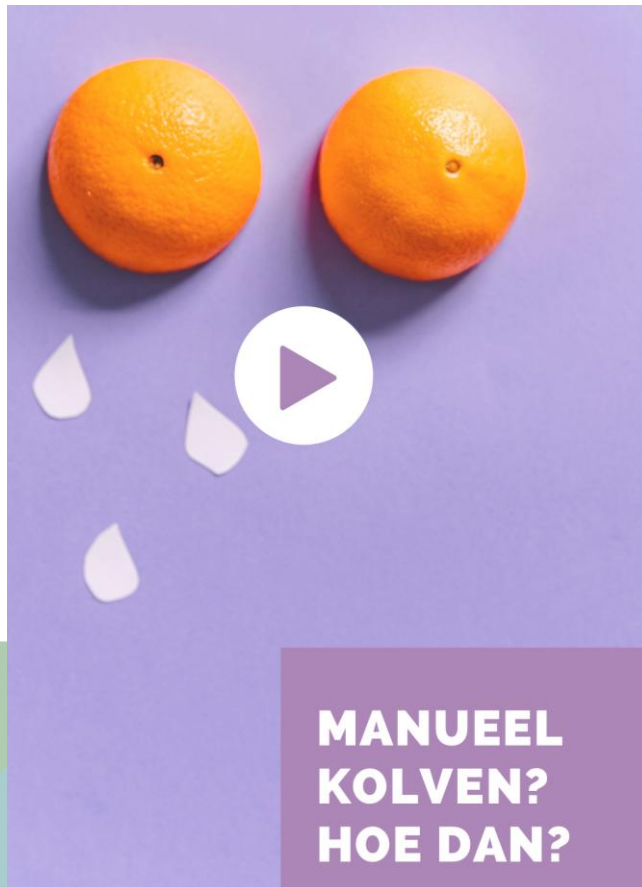


12. KOLVEN

MANIER VAN KOLVEN:

- Met de hand (manueel kolven)
- Met een kolf

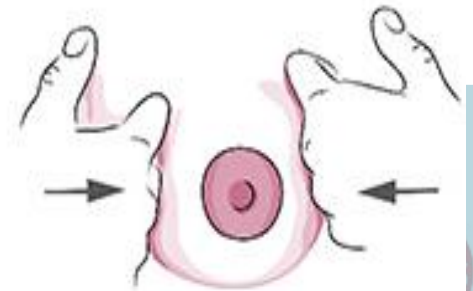
12. KOLVEN: MANUEEL KOLVEN



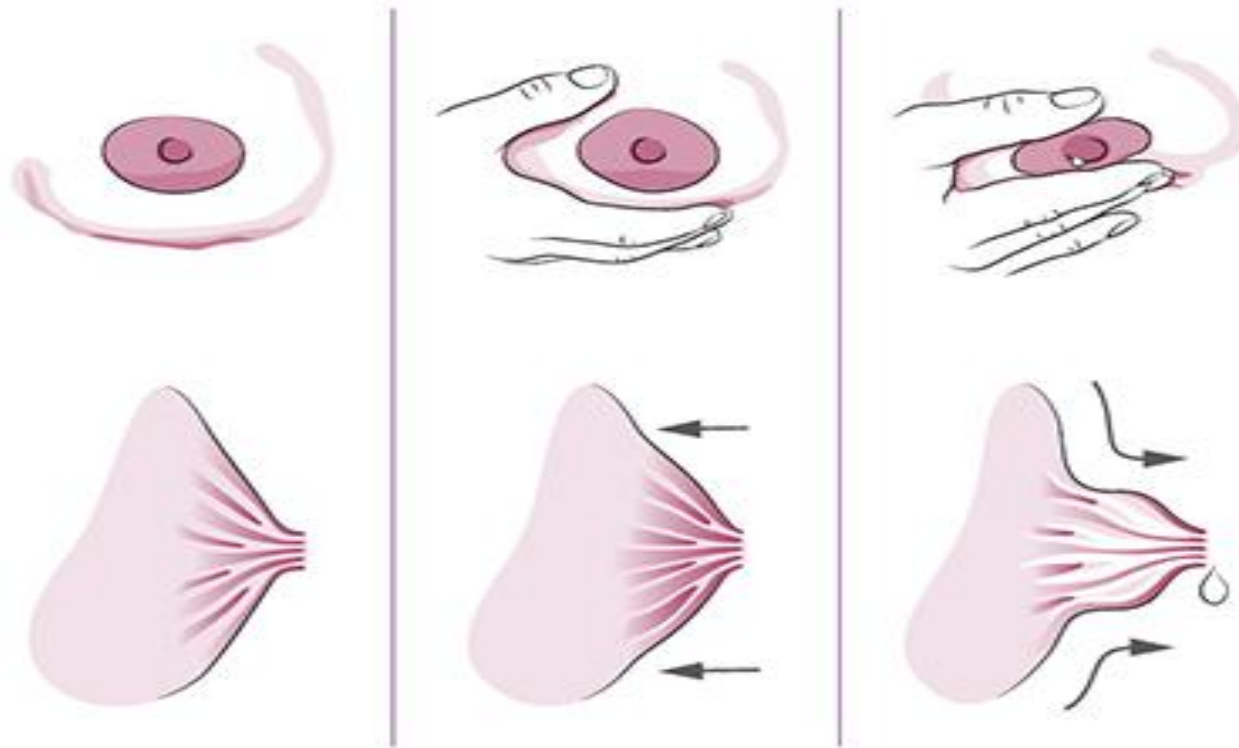
12. KOLVEN: MANUEEL KOLVEN

VOORBEREIDING:

- Handen wassen
- Warmte
- Borsten masseren



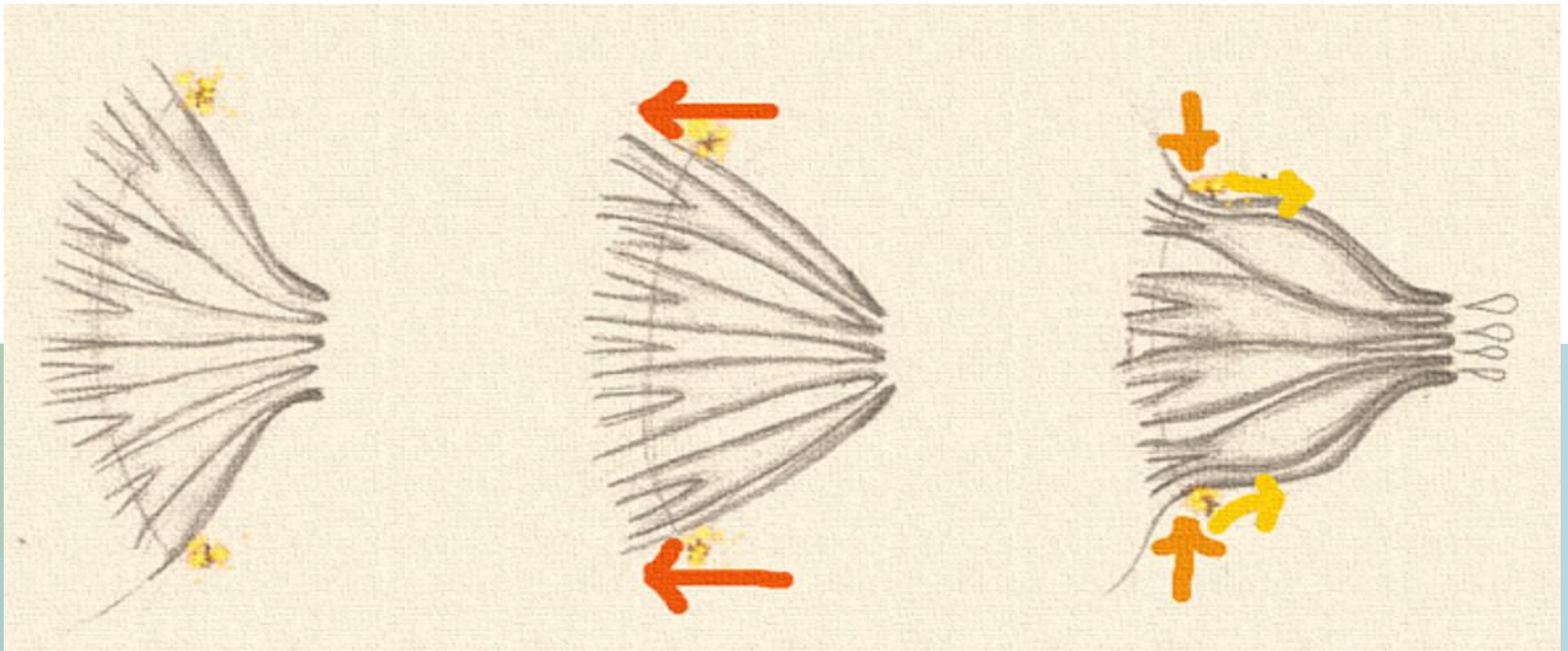
12. KOLVEN: MANUEEL KOLVEN



12. KOLVEN: MANUEEL KOLVEN

PLAATSING VAN DE VINGERS

- Plaats de top van de duim en wijsvinger op 2-3 cm afstand van de aanzet van de tepel
- De tepel is in het midden tussen de toppen van de duim en wijsvinger



12. KOLVEN: MET DE KOLF

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CQTDFLKUXLI](https://www.youtube.com/watch?v=CQTDFLKUXLI)

- Handkolf
- Electriche kolf
 - mono-/difasisch
 - enkel-/dubbelzijdig

12. KOLVEN: MET DE KOLF

HANDKOLF

- Handig om mee te nemen
- Minder handig indien vaak wordt gekolfd
- Stimuleert de melkproductie minder, in vergelijking met een elektrische kolf



12. KOLVEN: MET DE KOLF

HANDKOLF: HAAKAA

haakaa®



Lansinoh®



12. KOLVEN: MET DE KOLF ELECTRISCHE KOLF

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-V9KD8SLUFY](https://www.youtube.com/watch?v=-V9KD8SLUFY)

- Enkelzijdig/dubbelzijdig
Medela Swing®



Medela Freestyle®



12. KOLVEN: MET DE KOLF

ELECTRISCHE KOLF

- Enkelzijdig/dubbelzijdig

Avent®



Ameda®



Ardo®



12. KOLVEN

NIEUWE HANDENVRIJE KOLF: ELVIE®



<https://www.youtube.com/watch?v=wjErQxHFuoA>

12. KOLVEN: NIEUWE HANDENVRIJE KOLF: ELVIE®



12. KOLVEN: MET DE KOLF



Lady curve (Elvie®)

12. KOLVEN: MET DE KOLF ELECTRISCH KOLVEN

Professionele toestellen (ZH en verhuur)

Medela Symphony®



Medela Lactina®



12. KOLVEN

- Is kolven om na te gaan of er voldoende melk in de borst is een optie?

12. KOLVEN

NEE! ABSOLUUT NIET!

De hoeveelheid gekolfde melk is nooit exact de hoeveelheid melk die aanwezig is in de borst: Een kolf kan de borst minder goed legen dan een baby die efficiënt drinkt.

Bovendien bezorgt dit feit van “checken” op zich al een zekere stress bij de mama, waardoor de melk vaak minder goed komt.

12. KOLVEN

ELECTRISCH KOLVEN: HOE LANG?

- Geen vast aantal minuten
minutenschema werkt niet
- Afhankelijk van:
 - toeschietreflex
 - hoeveelheid melk in de borst
- Kolf zolang de melk stroomt
- Stop als er geen melk meer stroomt!

12. KOLVEN

ELECTRISCH KOLVEN: HOE LANG?

- Stop als er geen melk meer stroomt! (= zeer belastend voor de tepel indien je verder kolft)
- Onderbreek liever (raad mama aan even naar het toilet te gaan of iets te drinken)
- herneem enkele minuten later opnieuw

-> nieuwe toeschietreflex

-> er kan op die manier meer melk w gekolfd

12. KOLVEN: REINIGEN KOLFMATERIAAL

Reinigen

Na gebruik, kolftoebehoren en flesje goed spoelen met koud water, nadien afwassen in een sopje met flessenborstel en goed naspoelen. Bij gezonde baby's is de eerste maanden 1x per 24u steriliseren meer dan voldoende.

12. KOLVEN

ELECTRISCH KOLVEN: HANDS-ON KOLVEN

- Als de TR niet meer krachtig is of de melkstroom minder sterk: borstcompressie
- Hands-on kolven maakt de borsten nog leger
-> productie stijgt!



12. KOLVEN

BORSTCOMPRESSIE: TECHNIEK

- Constante druk (niet kneden/masseren/strijken)
- Grote drukoppervlakken: geen vingertoppen in de borst drukken, niet afknellen
- De borst niet verplaatsen



12. KOLVEN

HOEVEEL MELK MOET MAMA VOORZIEN PER VOEDING?

- Baby drinkt gemiddeld 150ml/kg /24u

$150 \text{ ml} * \text{x gewicht baby (kg)} = \text{gem. hoeveelheid/voeding} \# \text{ voedingen}$

150 is een variabel getal, check hieronder de leeftijd van je baby en bereken volgens leeftijd.

ANDERE MAANDEN:

1 maand = 150 ml

2 maanden = 140 ml

3 maanden = 130 ml

4 maanden = 120 ml

5 maanden = 110 ml

6 maanden = 100 ml

12. KOLVEN

HOEVEEL MELK MOET MAMA VOORZIEN PER VOEDING?

- $4,5 \times 150 = 675$ (= hoeveelheid over 24u)
- $675 : 8$ (aantal voedingen) = 85ml per voeding

(let wel: dit is een richtlijn. Geen exacte wetenschap!)

Hoeveel melk heeft je baby nodig?

Als je moedermelk op een andere manier geeft, kan je de gemiddelde hoeveelheid per voeding berekenen a.d.h.v. onderstaande formule.

FORMULE

(voorbeeld berekening voor baby van 1 maand)

$$\frac{150 \text{ ml} \times \text{gewicht baby (kg)}}{\# \text{ voedingen}} = \text{gem. hoeveelheid/voeding}$$

* variabel getal = kijk hieronder voor de juiste berekening per maand

ANDERE MAANDEN:

| | |
|--------------------|--------------------|
| 1 maand = 150 ml | 4 maanden = 120 ml |
| 2 maanden = 140 ml | 5 maanden = 110 ml |
| 3 maanden = 130 ml | 6 maanden = 100 ml |



Reinigen

Na gebruik, kolfzetbehooren en flesje goed spoelen met koud water, nadien afwassen in een warm sopje met flessenborstel en goed naspoelen. Bij gezonde baby's is het materiaal steriliseren bij het eerste gebruik voldoende.

Weetjes

- Moedermelk vries je best in binnen de 24u en in kleine porties.
- Moedermelk die dezelfde temperatuur heeft, mag je samen gieten.
- Niet ingevroren moedermelk heeft steeds de voorkeur boven ingevroren melk.
- Het is handig dat je een voorraad afgekolfde moedermelk in de diepvries hebt.
- Als je moedermelk bewaart, komt er een romig laagje bovenaan.
- Gekoelde en zeker ontdooide moedermelk kan een rare geur of smaak krijgen, mits correct bewaard is de melk zeker niet slecht.

13. MOEDERMELK BEWAREN

- Indien moedermelk binnen de 6-8u wordt gebruikt, kan je gewoon op kamertemperatuur bewaren (dus niet eerst koelen en daarna terug opwarmen)
- Indien uit de koelkast: opwarmen (niet warmer dan 37°C!) au bain marie, NIET in de microgolf
- Eens opgewarmd bewaart MM max 1u!

In een ziekenhuis gelden andere regels ivm bewaartijd van moedermelk in vergelijking met een thuissituatie (met enkel gezonde huisbacteriën)

13. BEWAREN MOEDERMELK

Houdbaarheid van moedermelk

| | Opgewarmd | Kamertemp p max 25° | Koeltas met element 15° | Koelkast achteraan | Diepvriesvak in koelkast | Diepvries -18° |
|-----------------|-----------|---------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|
| Verse MM | 1u | <4u* | 24u | 4 dagen** | 2 weken | 6 maanden*** |
| Ontdooide MM | 1u | 1u | / | 24u | / | |

*6 tot 8 uur bij lage kamertemperatuur en onder zeer hygiënische omstandigheden

**6 tot 8 dagen onder zeer hygiënische omstandigheden

***tot 12 maanden aanvaardbaar

*Richtlijnen verschillen van bron tot bron. Richtlijnen WHO:
(in een thuissituatie bij een gezonde, à terme zuigeling)*

13. MOEDERMELK BEWAREN

- Wanneer de gekolfde MM een tijdje in een flesje staat, gaat deze schiften. Dat is normaal.
- Ontdooide MM kan een andere geur hebben. Dat komt door een veranderde eiwitstructuur.



13. BEWAREN MOEDERMELK: TIPS

- moedermelk vries je best in binnen de 24u en in kleine porties
- moedermelk die dezelfde temperatuur heeft mag je samen gieten
- niet ingevroren melk heeft steeds de voorkeur boven ingevroren melk
- het is handig dat je een voorraad afgekolfde melk in de diepvries hebt
- als je moedermelk bewaart, komt er een romig laagje bovenaan
- gekoelde en zeker ontdooiende melk kan een rare geur of smaak krijgen, mits correct bewaard is de melk zeker niet slecht

Je kan bewaren in moedermelk bewaarzakjes, of in handige herbruikbare milktrays, ijsblokzakjes zijn NIET geschikt.

13. MOEDERMELK BEWAREN



14. LEVENSTIJL: BEWEGING

- Bewegen mag!
- Sporten mag! (wel pas na postnatale kiné)



Kunstvoeding



Borstvoeding?
NEE HOOR, DAT GEDOE
IS NIETS VOOR MIJ



Inhoudstafel KV

1. Algemeen
2. Soorten
3. Materiaal
4. Bereidingswijze
5. Hoeveelheden
6. Voedingstechniek

1. ALGEMEEN

Groot nadeel: ontbreken natuurlijke bescherming - antistoffen

Goed alternatief

Begeleiding kunstvoeding – week 1

te gebruiken **materiaal**, **soorten** voedingen, **hygiënisch** aspect, **voedingsmethode...**



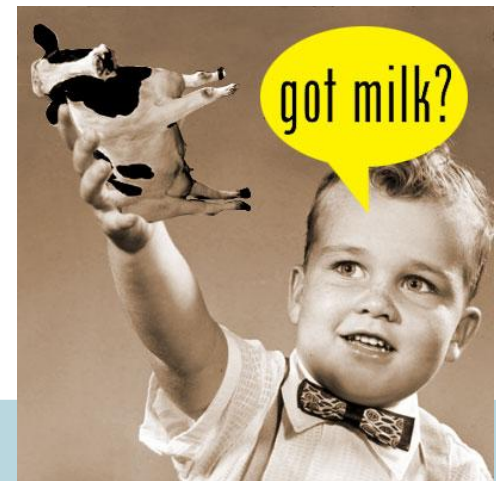
2. SOORTEN

Groot aanbod (verscheidene merken)

Belgische en Europese wetgeving

- Samenstelling en etikettering!

**3 soorten: start – opvolg – en
dieetvoedingen**





2. SOORTEN

Startvoeding

- 1^{ste} leeftijdsmelk – geboorte **tot 6M**

Opvolgvoeding

- 2^{de} leeftijdsmelk – **6M tot 18M**

Dieetvoeding

- **'Speciale'** voedingen, specifieke voedingsproblemen

Weloverwogen beslissing – vroedvrouw, kinderarts

2. SOORTEN



Groeimelk

- Tussen **12 en 18 M, tot 3 jaar (36M)**
- Warenhuis
- Niet gezoet, zonder toegevoegde smaak
- Verrijkt met mineralen, vitaminen, essentiële vetzuren
- + evenwichtige en gevarieerde voeding
- Voordeel kleiner met toenemende leeftijd
- Alternatief: volle melk

Halfvolle melk

Vanaf 3 j

+ evenwichtige en gevarieerde voeding

3. MATERIAAL



3. MATERIAAL

Benodigdheden

- Fles
- Speen
- Water
- Poeder (+ maatschepje)
- (warmtebron)
- Flessenreiniger
- (sterilisator)



standaard



anti-koliek



s-fles



brede hals

3. MATERIAAL

Reinigen

- Waarom?
- Frequentie?
- Materiaal

heet water, afwasmiddel, flessenborstel, propere handdoek

- Hoe?

**elke gebruikte fles en speen, met de hand, vaatwasser,
goed naspoelen!**

Reinigen van de fles

3. MATERIAAL

Steriliseren

- Waarom?
- Doelgroep?
- Frequentie?
- Hoe?

Warme (elektrisch, microgolfoven, koken) versus koude sterilisatie (bruistabletten)

Sterilisatie van de fles

Thuissetting:

Het is niet meer noodzakelijk om flessen en spenen dagelijks te steriliseren. Wel na elk gebruik grondig afwassen met afwasmiddel!

Voor eerste gebruik wel steriliseren!

UITKOKEN IN EEN KOOKPOT: KLASSIEK, GOEDKOOP EN DOELTREFFEND

- Stap 1: was eerst alle onderdelen met warm water en afwasmiddel. Gebruik een flessenborstel voor de hals en een kleine borstel voor spenen en ringetjes. Spoel grondig, melkresten neutraliseren de werking van hitte.
- Stap 2: leg de flessen, spenen, ringen en doppen los van elkaar in de pot. Vul met water tot alles ruim onderstaat, luchtbelletjes mogen geen onderdelen vasthouden. Een theedoek op de bodem voorkomt schuren.
- Stap 3: breng het water aan de kook en laat zachtjes doorkoken gedurende tien minuten. Tel pas wanneer het water echt kookt, zo ben je zeker van de temperatuur.
- Stap 4: schakel de kookplaat uit en vis de onderdelen met een schone tang uit de pot. Laat omgekeerd drogen op een propere, droge doek of een schoon rek. Raak de delen die met melk in contact komen niet met je handen aan.
- Pluspunten: laagste kost, handig als je reist of logeert bij familie. Tip: gebruik zacht water of ontkalk je pot regelmatig.

MICROGOLFSTERILISATOR: SNEL EN COMPACT VOOR DRUKKE DAGEN

Een microgolfsterilisator gebruikt stoom in je microgolfoven. Hij is ideaal als je snel resultaat wil, zonder voor het fornuis te staan. Zo werk je efficiënt:

Stap 1: reinig alles eerst grondig. Plaats de onderdelen in de sterilisator volgens de instructies, zodat stoom overal bij kan. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.

Stap 2: plaats de sterilisator in de microgolfoven. Stel de juiste wattage en de aanbevolen tijd in, meestal enkele minuten. Laat na afloop nog kort staan, de stoom is heet.

Stap 3: open het deksel voorzichtig, weg van je gezicht. Laat onderdelen drogen in de gesloten sterilisator of haal ze met een schone tang eruit. Sluit alles pas wanneer het volledig droog is.

Pluspunten: zeer snel, weinig handelingen, compact op te bergen. Minpunten: je hebt een microgolfoven nodig en de capaciteit is beperkt. Tip: plan een mini-batch na de laatste voeding, zo start je de volgende dag met een schone set.

ELEKTRISCHE STOOMSTERILISATOR: EEN VASTE PLEK VOOR DAGELIJKS COMFORT

Elektrische toestellen combineren gemak met capaciteit. Je laadt de mandjes, vult water, drukt op start en de rest verloopt automatisch. Dit is handig voor wie meerdere flessen per dag gebruikt.

Stap 1: maak alle onderdelen schoon. Plaats flessen ondersteboven, spenen en ringen in het bovenrek. Vul het reservoir met de juiste hoeveelheid water.

Stap 2: start het programma. De meeste toestellen werken tussen vijf en vijftien minuten en schakelen nadien automatisch uit.

Stap 3: laat drogen of gebruik de droogfunctie indien aanwezig. Berg steriele onderdelen gesloten op zodra ze volledig droog zijn.

Pluspunten: weinig omkijken naar grotere capaciteit, soms gecombineerd met drogen.
Minpunten: hogere aankoopprijs en regelmatig ontkalken is nodig. Tip: zet een herinnering om maandelijks te ontkalken, dit verlengt de levensduur.

KOUD WATER METHODE MET DESINFECTIETABLETTEN: FLEXIBEL, OOK ONDERWEG

Met speciale tabletten of vloeistof maak je een desinfectiebad waarin je flessen en spenen een bepaalde tijd onderdompelt. Handig als je geen kookplaat of microgolfoven bij de hand hebt.

Stap 1: reinig alle onderdelen. Vul een schone bak met koud water en los het middel op volgens de instructies. Gebruik de juiste verhouding, te weinig werkt niet, te veel kan resten achterlaten.

Stap 2: dompel alles volledig onder. Verwijder luchtbelletjes uit spenen en flessen, gebruik een gewichtje of rooster om alles onder water te houden. Wacht de aangegeven inwerktijd af.

Stap 3: haal met een schone tang of gewassen handen de onderdelen uit het bad. Spoelen is meestal niet nodig, volg de verpakking. Laat drogen op een propere doek.

Pluspunten: geen warmte, dus geschikt voor hittegevoelige onderdelen, flexibel op reis.
Minpunten: terugkerende kost en je moet nauwkeurig doseren. Tip: ververs het bad volgens de richtlijnen en sluit de bak af tegen stof.

4. BEREIDINGSWIJZE

Materiaal

Hygiëne!

Bereiden van de fles



4. BEREIDINGSWIJZE

Water

- Mineralen!
- Leidingwater
 - Strenge voorwaarden

Melkpoeder

- Soorten
- Etiket (bereiding)
- Max 1 maand



4. BEREIDINGSWIJZE

Er zijn **2 manieren om melkvoeding te bereiden.**

De manier van bereiden hangt af van het merk/soort van melkpoeder. Volg de bereidingswijze die op de verpakking van je melkpoeder vermeld staat.

- Je warmt eerst het water op en voegt daarna het melkpoeder toe.
of
- Je voegt eerst het melkpoeder aan het water toe en vervolgens warm je de melk op.

4. BEREIDINGSWIJZE

Voor de bereiding van flesvoeding gebruik je niet-bruisend, natuurlijk mineraalarm flessenwater.

Gebruik bij voorkeur water dat de vermelding 'geschikt voor de bereiding van babyvoeding' draagt. Giet het nodige water in een propere fles. Hou - afhankelijk van de bereidingswijze vermeld op de verpakking - het water op koelkasttemperatuur of warm het op tot 37 °C à 40 °C.

1. Voeg het aangewezen aantal maatschepjes toe.
2. Sluit de fles af met de ring met dekseltje of andere voorziene sluiting, zonder de speen.
3. Rol - afhankelijk van de bereidingswijze vermeld op de verpakking - de fles al dan niet eerst tussen de handen en schud tot alles is opgelost. Schud niet te hevig, anders komt er lucht in de fles.
4. Zet de ring met de speen op de zuigfles zonder de speen aan te raken.
5. Geef de fles die tot 37 °C à 40 °C werd opgewarmd (zie hieronder) aan de baby. Voel altijd op de binnenkant van de pols of de melk niet te warm is.

4. BEREIDINGSWIJZE

- Normale verhouding = 1 afgestreken maatschepje melkpoeder per 30 ml water
- Het maatschepje moet volledig vol zijn (afgestreken). Druk het poeder niet aan. Gebruik enkel het maatschepje dat hoort bij de gebruikte melkvoeding. Een maatschepje uit een andere voeding kan een andere dosering tot gevolg hebben.

5. HOVEELHEDEN
















































5. HOEVEELHEDEN

**Geen strak schema – Voeden op vraag
Hongersignalen!**

Algemeen

- Frequentie en hoeveelheid verschilt van baby tot baby
- 'Gemiddelden'
- 3 à 4u tussen voedingen - geen onderscheid tussen dag en nacht
- 6 à 8 voedingen / dag, meerdere nachtvoedingen

- **Baby leren kennen, voeden op vraag en geduld!**

| LICHAAMSGEWICHT | AANTAL MELKVOEDINGEN | HOEEVEELHEID WATER (ml) | AANTAL MAATSCHEPJES | HOEEVEELHEID MELK (ml) PER FLES |
|---|--|---|--|---|
|  Vanaf 3 kg | 6 - 7 x  | 90 ml  | + x 3 =  | 100 ml  |
| | 7 - 8 x  | 60 ml  | + x 2 =  | 70 ml  |
|  Vanaf 4 kg | 6 x  | 120 ml  | + x 4 =  | 135 ml  |
| | 6 - 7 x  | 90 ml  | + x 3 =  | 100 ml  |
|  Vanaf 5 kg | 5 x  | 150 ml  | + x 5 =  | 170 ml  |
| | 6 x  | 120 ml  | + x 4 =  | 135 ml  |
|  Vanaf 6 kg | 5 x  | 180 ml  | + x 6 =  | 200 ml  |
| | 5 x  | 150 ml  | + x 5 =  | 170 ml  |
|  Vanaf 7 kg | 5 x  | 210 ml  | + x 7 =  | 240 ml  |
| | 5 x  | 180 ml  | + x 6 =  | 200 ml  |

5. HOEVEELHEDEN

Individuele verschillen / Belang groeicurve

- **0-6 M – 150 à 180ml/kg lichaamsgewicht per dag (24u)**
 - Groeispurt
 - Nachstvoeding tot leeftijd 2M
- **6-12 M - 0,5l/dag + extra vocht (plat mineraalarm water)**
- **1-2 J – 350 à 500ml/dag (incl. andere melkproducten)**

6. VOEDINGSTECHNIEK



6. VOEDINGSTECHNIEK

Tijdstip

- Geen strak schema, hongersignalen!, om 3 à 4u

Houding

- Halfzittend, oogcontact, lichaamscontact, wisselen van kant
- Goed aansluitende speen, 'voldoende volle' speen: zelfregulatie!, speen voldoende diep in de mond, niet forceren

Temperatuur

Lichaamstemperatuur of kamertemperatuur

- Niet opnieuw verwarmen!

6. VOEDINGSTECHNIEK

Drinkgedrag

- Belletjes
- Duurtijd
- Opboeren

Extra vitamine

EXTRA VITAMINE



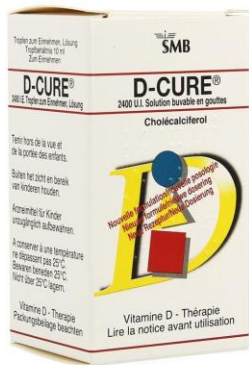
VIT D

Botopbouw

Tem 6J

Elke
babyvoeding

400IE/dag



Enkele ongemakken

Inhoudstafel

Opgelet elk ongemak kan zowel bij BV als KV – Fysiologie!

1. Regurgitatie
2. Hongerige baby
3. Constipatie
4. Kolieken
5. Vlekken bij de was
6. Jaloezie bij broer of zus

1. REGURGITATIE

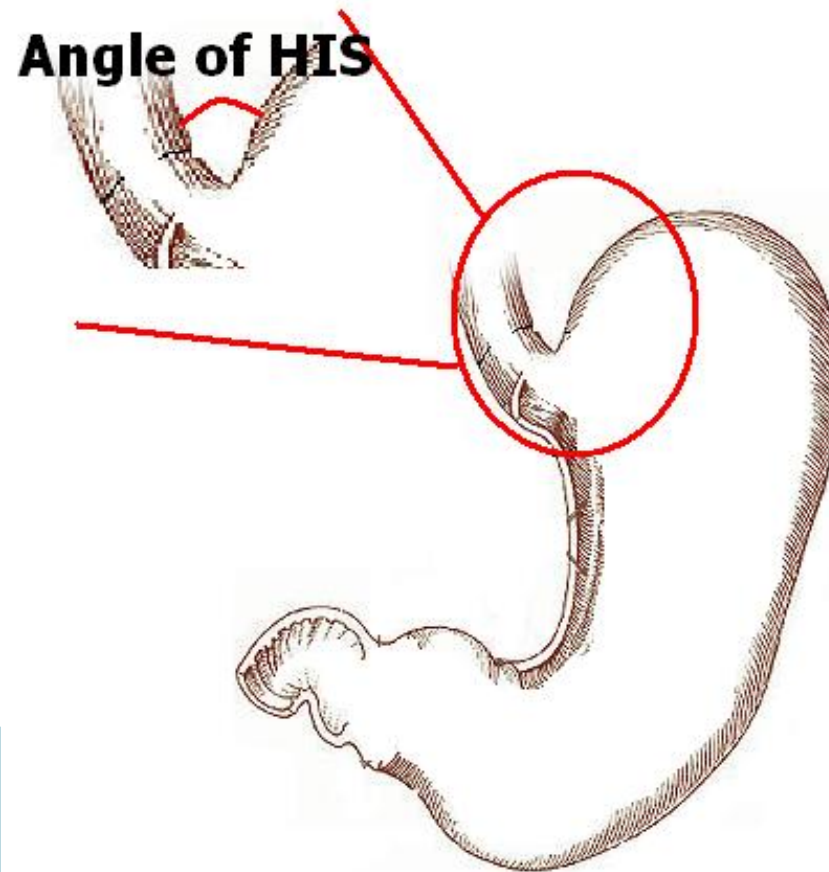
Spontane terugvloei voeding of maagvocht in de mond

- Kleine hoeveelheden
- Normaal (normale groei, eetlust, weinig hinder)
- Onrijpheid maag darmstelsel: hoek van His ('klepfunctie')
- Piek rond 4 à 5 M, neemt af vanaf 6 à 7 M
- Natuurlijke tips

≠ Reflux



1. REGURGITATIE



2. HONGERIGE BABY

Algemeen advies:

- Huilen ≠ hongerig
- Voeden op vraag
- Niet te snel afbouwen
- Correcte bereiding
- Niet te snel voeden
- Verzadigende voeding: geen wetenschappelijke evidentie
- Extra melen en/of suikers vermijden



3. CONSTIPATIE

- Vertraagde, harde en pijnlijke defecatie
- Vaak niet pathologisch!
- Advies
 - Normale variatie binnen patroon
 - Voeden op vraag
 - Correct bereiden
 - Veranderen van water
 - Buikmassage

4. KOLIEKEN

- Heftig samentrekken darmspieren, na voeding of 's avonds
- Onrust en hevige huilbuien
- Normaal: overmatige hoeveelheid gas (lucht 'happen') en traag resorbeerbare suikers
- Verdwijnt meestal spontaan (na 4 à 5M)
- Natuurlijke tips



5. VLEKKEN

EEN WIST-JE –DATJE: VLEKKEN VERWIJDEREN UIT BABYKLEDING: VAN POEP TOT VOEDSEL

Melkvlekken

Ze vallen niet echt op maar gaan al snel zuur ruiken en worden na een tijdje geel.

De oplossing: behandel de stof met melkvlekken voor door het eerst een nachtje in koud water met wat citroensap te laten staan.

De volgende dag kan je de kleding of beddengoed gewoon wassen.

Aangezien citroen een blekende werking heeft, kan je dit beter niet toepassen op donkere stoffen of een mooie blouse. In dat geval kun je de kleding het beste eerst uitspoelen, de vlek voorbehandelen met wasmiddel en dan gewoon in de wasmachine.

5. VLEKKEN

Poepvlekken

Laat het kledingstuk een uurtje voorweken in een beetje water met soda. Je kunt ook wat afwasmiddel op de vlekken doen voordat je het wast in de wasmachine. Schijnt de zon, laat de kleding dan drogen in het zonnetje, daardoor verdwijnen de vlekken ook.

Urine

Spoel het kledingstuk uit met koud water, spuit er daarna vlekverwijderaar op (Vanish, Shout) en stop de spullen daarna in de wasmachine.

Een scheutje glansspoelmiddel voor de vaatwasser op de vlek helpt ook.

6. JALOEZIE BIJ BROER OF ZUS: WAT KAN KRAAMZORG BETEKENEN?

Peuters en kleuters reageren vaak op de komst van broer of zus met **babygedrag**, bv. terug een flesje willen, bedplassen, niet meer op het potje willen, wenen, slechter praten ...

Ook hier kunnen ouders hulp gebruiken

6. JALOEZIE BIJ BROER OF ZUS: WAT KAN KRAAMZORG BETEKENEN?

Neem even de zorg voor de baby over zodat de ouders met de andere kinderen bezig kunnen zijn

Belangrijk om niet enkel aandacht te geven als de baby slaapt, want dat versterkt het gevoel dat de baby voorrang krijgt.

Laat de andere kinderen helpen bij de **verzorging** van de baby of **huishoudelijke** taakjes. zo voelt het zich nuttig.

Als het oudste kind aandacht vraagt op moment dat de mama dat niet kan geven (bv. voedingsmoment) helpt het soms om het andere kind **aandacht te geven**

6. JALOEZIE BIJ BROER OF ZUS: WAT KAN KRAAMZORG BETEKENEN?

Creëer voordelen. Vaak zijn er wel wat nadelen voor grote broers of zussen, dus is het handig als je de voordelen gaat benadrukken.

Wat ze merken is dat mama vaker moe is, mama hen niet zo vaak meer kan oppakken. Maar vermoeide mama's kunnen misschien wel wat meer aan de schoolpoort staan? Of vaker verhaaltjes voorlezen in de zetel? Er zijn heel erg veel leuke boekjes over het thema 'grote broer of grote zus' worden die je kan voorlezen!

AFRONDING DEEL 2

Zijn er nog vragen?

