

# Flesvoeding

Voor elke jonge moeder is het voeden van haar baby een van de meest emotionele en fijne momenten. De band tussen moeder en kind wordt sterker, dankzij oogcontact en huid-op-huidaanrakingen. Moedermelk is daarbij nog altijd de beste keuze, maar dat hoeft niet te betekenen dat borstvoeding de enige optie is.

Moeder Natuur heeft ervoor gezorgd dat moedermelk boordevol vitamines en voedingsstoffen zit die een baby broodnodig heeft, zeker tijdens de eerste zes maanden van zijn leven. Daarom krijgt moedermelk van alle gezondheidsexperts een beoordeling van vijf sterren. Sommige moeders willen borstvoeding graag combineren met flesvoeding. Dat geeft hen de nodige ademruimte en rust, omdat de partner op dat moment de (nacht)voeding kan overnemen.

## De beste speen voor je baby

Voor baby's die al sinds hun geboorte borstvoeding krijgen, is de confrontatie met een fles soms vreemd en onwennig. Daarom is het kiezen van de juiste fles en de juiste speen heel belangrijk. Baby's laten zich niet in een handleiding gieten, en dus geldt hier als voornaamste regel dat bij iedere baby een andere fles past.

De keuze van fles en speen hangt af van de voorkeur van je baby, maar ook van zijn leeftijd. Een pasgeboren kindje heeft andere behoeften dan een baby van zes maanden. Moeders die al vroeg na de geboorte flesvoeding willen introduceren, kiezen dan best voor een brede speen met trage melktoevoer. De maag van je baby heeft bij de geboorte immers de omvang van een kers. Als de melk te snel stroomt, loop je het risico dat hij zich overeet, of dat hij voeding teruggeeft. Naarmate je baby groeit, schakel je geleidelijk aan ook over op een speen met snellere melktoevoer, zodat hij meer melk binnenkrijgt binnen dezelfde tijdspanne (ongeveer 20 minuten per voeding).

## Tepelvorm

Moeders die willen overschakelen op flesvoeding, ondervinden soms dat hun baby het moeilijk heeft om te wennen aan een speen. Je kan je baby stimuleren door te kiezen voor een brede speen met een natuurlijke tepelvorm. De combinatie van borstvoeding met flesvoeding zal ook gemakkelijker verlopen, omdat je baby altijd op ongeveer dezelfde manier kan aanleggen.

Zuigspenen zijn verkrijgbaar in silicone of latex. Latex wordt soepeler naarmate het vaker wordt gebruikt, maar is door de snelle slijtage minder hygiënisch dan silicone. Bovendien kan latex ook een allergische reactie uitlokken bij kinderen. Siliconen spenen veroorzaken zelden allergische reacties en zijn sterker, en dus duurzamer dan de latexspeentjes. Je baby zal misschien een voorkeur hebben voor het ene of het andere, afhankelijk van welke vorm bij zijn gehemelte past. Het wordt aangeraden om speentjes om de drie maanden te vervangen en om regelmatig te controleren op scheurtjes of slijtage.

## Flescomfort, ook voor moeders

Welke fles de beste keuze is, hangt ook hier weer af van de behoeften van moeder en baby. Een ergonomische vorm maakt het voor de moeder best comfortabel, de baby kan deze later ook gemakkelijk vastnemen. Zoek je een fles die gemakkelijk te vullen en te reinigen is, dan kies je voor een fles met een brede hals. En zowel glazen als plastic flessen hebben voor- en nadelen. Glazen versies blijven onveranderd mooi, zelfs na veelvuldig gebruik, maar breken gemakkelijker. Ze zijn ook best zwaar voor baby's die zelf hun fles leren vasthouden. Plastic is licht en onbreekbaar, maar krijgt sneller gebruikssporen.

## Reinigen

Welke versie je ook kiest, het is belangrijk dat de fles na elk gebruik grondig gereinigd wordt. Daarvoor gebruik je een flessenborstel die uitsluitend voor flesjes en spenen dient. Tot de leeftijd van zes maanden moeten flessen en spenen ook dagelijks gesteriliseerd worden. Dat kan met een sterilisator voor de microgolfoven, of een elektrische sterilisator. Steriliseren in een pan met kokend water kan ook, dan wel zonder deksel door het risico op smeltgevaar.

Om te drogen zet je flessen en spenen omgekeerd op een propere keukenhanddoek of een droogrek.

## Buikkrampjes en oprispingen

Sommige baby's hebben bij het voeden met een fles vaker last van buikkrampjes of oprispingen. Het zou kunnen dat de baby te veel lucht binnenkrijgt tijdens het drinken, waardoor de vertering pijnlijk is, of er te veel gas in de darmen geproduceerd wordt. In dat geval kies je beter voor een fles met antikliekventiel, dat de lucht weghoudt uit de buik van je baby. Daarbij is het ook belangrijk dat je let op de houding van de baby en van de fles. Een baby die rechtop zit en die kan drinken uit een fles waarvan de hals en de speen al gevuld is met melk, zal minder luchtballen inslikken tijdens het drinken. Het is na de voeding ook altijd een goed idee om zachte klopjes te geven op de rug van de baby, om overtollige wind vrij te laten komen.

### **Moedermelk**

Borstvoeding geven heeft niet alleen voordelen voor de baby. Moedermelk beschermt hem tegen ziektes zoals verkoudheden of infecties dankzij de aanwezige antistoffen, en hij kan zo een optimaal afweersysteem ontwikkelen. Maar ook moeders hebben er duidelijk baat bij. Uit onderzoek blijkt dat het risico op borst- en eierstokkanker, osteoporose, hart- en vaatziekten en obesitas kan verminderen. Hoe langer je borstvoeding geeft, hoe meer bescherming het biedt.

Naarmate je baby groter wordt, zullen er ook steeds meer momenten komen waarop het niet mogelijk is om je baby aan de borst te leggen. In dat geval is het afkolven van moedermelk een optie, en kan de voeding zelfs overgenomen worden door de partner bijvoorbeeld. Een combinatie van borstvoeding en flesvoeding geeft moeder en baby de beste start in het leven, en geeft je baby de kans om zo lang mogelijk van moedermelk te genieten.

### **Afkolven**

Moedermelk geven in een flesje, biedt je baby alle voordelen van natuurlijke melk, terwijl je als moeder weer meer flexibel wordt. Melk afkolven kan manueel of elektrisch gebeuren, afhankelijk van je eigen voorkeur, en van de regelmaat waarmee je wenst af te kolven. Het kan tot dertig minuten duren om de hoeveelheid voor één maaltijd af te kolven, de keuze van de juiste kolf is dus belangrijk voor het comfort van de moeder. Hoe meer je je kan ontspannen, hoe gemakkelijker de melkafgifte zal gaan.

Hoe en hoe vaak je moet voeden, is net zoals bij borstvoeding afhankelijk van de behoefte van het kindje. Sommige baby's drinken het liefste regelmatig kleine hoeveelheden, andere baby's houden meer van een grotere maaltijd. Een strikte regel is er niet. Je moedermelk bewaren doe je beter in verschillende hoeveelheden. Je baby geeft zelf wel aan wanneer hij wil drinken, en wanneer hij genoeg gedronken heeft.

### **Flessenverwarmer**

Moedermelk opwarmen moet heel secuur gebeuren. Om de melk niet te oververhitten (au bain-marie in een pan) of om geen vitamines verloren te laten gaan (in de microgolfoven) is de aanschaf van een flessenverwarmer de beste keuze. Als je vaak onderweg bent, kan ook een verwarmer in reisversie van pas komen. Als de baby groter wordt, kan de flessenverwarmer ook gebruikt worden om potjes vaste voeding op te warmen.