

Tips bij kunstvoeding



De eerste 24 uur

Huid-op-huid
contact /
Skin-to-skin



Mama

- Vrijkomen oxytocine of 'gelukshormoon': minder bloedverlies na bevalling
- Snelle start hechting

Baby

- Minder stress
- Stabiele temperatuur
- Stabiele hartslag en bloeddruk
- Stabiele suikerwaardes

Voordelen

Het "gouden
uur"
na de
geboorte

Onafgebroken huid-op-huid
contact, min. 1 uur
na de geboorte

Hongersignalen

Vroege hongersignalen



Aan de handjes likken



De vuistjes ballen



Het hoofdje draaien



Handjes naar het mondje



Gespannen gezichtje

Late hongersignalen



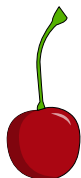
Huilen

! Wees alert op de vroege signalen om mij te voeden. Als ik huil zal ik te erg overstuur zijn om te drinken en word ik graag eerst getroost !

Ik wil eten!



Maaginhoud



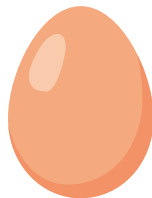
Dag 1
5-7 ml



Dag 3
22-27 ml



Dag 5
40-60 ml



Dag 10 (eerste maand)
80-150 ml

Mijn maag is de eerste dag na de geboorte even groot als een kers. Baby's drinken dus kleine hoeveelheden, hun maagje is snel gevuld, maar ook weer snel leeg.

Hoe maak ik een flesje?

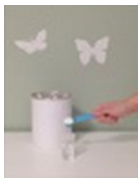
Was je handen
met water en zeep



Materiaal verzamelen:
fles
water
(geschikt voor babyvoeding)
melkpoeder
maatschepje



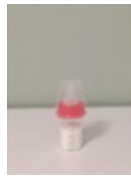
1 afgestreken
schepje per
30 ml water



Rol het flesje
tussen beide
handen



Klaar!



Gebruik water op kamertemperatuur of
warm het flesje op in de microgolfoven, flessenverwarmer of au bain marie

Hoe geef je een flesje?



- Zorg voor een gemakkelijke houding en goede steun
- Controleer de temperatuur van de melk op je pols
- Zet je baby in halfzittende houding en leg het hoofdje naar achter
- Probeer altijd oogcontact te houden
- Probeer je baby afwisselend links en rechts te voeden
- Ga met het speentje over het mondje om het happen en zuigen te stimuleren
- Zorg ervoor dat het speentje vol melk zit
- Zuigt de baby de speen plat, schroef de dop dan wat losser
- Geef je baby de kans om een boertje te laten door hem ongeveer 10 minuten rechtop te houden










Is mijn baby tevreden?

De baby is rustig
na zijn flesje

Voldoende plas- en
stoelgangsluiers

Gewichtsverlies (7-10%)
is normaal
in de eerste week
na de geboorte

Hij drinkt gemiddeld
6 à 8 keer per 24 uur

 Uren na de bevalling	 Aantal natte luiers	 Aantal stoelgangluiers	 Kleur stoelgang
0u tot 24u	1	minimum 1	
24u tot 48u	2	minimum 1	
48u tot 72u	3	minimum 3	
Na 3 dagen	4	minimum 4	
Na 6 dagen	6	minimum 4	



Hygiëne

Een flesje maak je vlak voor de voeding klaar

Afgekoelde melk niet opnieuw opwarmen

Klaargemaakte melk na 1u weggieten

Een geopende fles water mag max. 2 à 3 dagen bewaard worden in de koelkast

Een geopend blik melkpoeder mag max. 1 maand bewaard worden

Als je thuis weggaat, neem je water en poeder apart mee



Wanneer steriliseren

Flessen reinigen met
afwasmiddel en heet
water is de norm

Bij het gebruik
van nieuwe flessen
of spenen

Tot 3 maanden
wanneer je kindje
prematuur geboren
werd

Wanneer je kindje
ziek is

Wanneer je kindje
een verlaagde
immuniteit heeft

Ik wil bij jou zijn...



Voordelen:

- ° Vroege hongersignalen herkennen
- ° Samen rustig wakker worden
- ° Je leert mijn gewoonten sneller kennen

Mama en baby blijven liefst dag en nacht samen!

Hulp gevraagd!



Partner

- Mijn mama ondersteunen
- Empoweren!
- Me troosten als ik huil
- Het bezoek beperken
- Me vaak knuffelen!



—

**If you're a mom,
you're a superhero.
Period.**

—