

# GAAT JE BABY OVER VAN BORSTVOEDING NAAR FLESVOEDING?

PRAKTISCHE TIPS OM DE OMSCHAKELING  
OF COMBINATIE ZORGELOOS TE LATEN VERLOPEN



## HOE OVERSTAPPEN OF COMBINEREN?

Moedermelk is een van de mooiste wonderen van de natuur. Het bevat alle voedingsstoffen die je baby nodig heeft om goed te groeien en zich gezond te ontwikkelen. We willen je dan ook aanmoedigen om het zeker de eerste 6 maanden aan je kindje te geven. Lukt dit niet (meer), dan hoef je je niet schuldig te voelen. Want er bestaan zeker alternatieven om je kleintje een gezonde start te geven.

## WENNEN AAN EEN FLESJE

Zoals alle dingen in het leven, vraagt overstappen van borst- naar flesvoeding wat geduld. Kleintjes moeten wennen aan deze verandering. Maar ook jij: je lichaam moet stilaan de boodschap krijgen dat het de productie mag verminderen. Met dit overstapschema<sup>(1)</sup> helpen we je op weg.

Graag een overstapschema op maat? Vraag je gezondheidsprofessional om onderstaand schema op maat van jou en je kindje in te vullen.

	1 <sup>e</sup> voeding	2 <sup>e</sup> voeding	3 <sup>e</sup> voeding	4 <sup>e</sup> voeding	5 <sup>e</sup> voeding	6 <sup>e</sup> voeding	7 <sup>e</sup> voeding	8 <sup>e</sup> voeding
Step 1	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Step 2	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Step 3	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Step 4	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Step 5	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Borstvoeding
  Flesvoeding

## GOED OM TE WETEN

- > Elke stap kan één of meerdere dagen duren.
- > Voelt je kindje zich niet lekker? Geen haast. Stel de overstap even uit.
- > Volledig omschakelen duurt minstens 2 weken. Geef het dus wat tijd.
- > Laat de voorlaatste voeding (minste melkproductie) als eerste vallen.
- > Houd de ochtendvoeding (meeste melkproductie) als laatste over.



## WIL JE BORSTVOEDING MET FLESVOEDING COMBINEREN?

Geen probleem, dan stop je het overstapschema<sup>(1)</sup> bij Stap 3\*. Wanneer je overdag blijft afkolven, behoud je voldoende melkproductie, zodat je perfect in het weekend en tijdens vakantieperiodes borstvoeding kan blijven geven.

## TERUGKEREN NAAR DE WERKVLOER

Meestal ga je na enkele maanden heel nauw contact met je baby plots weer aan het werk. Loslaten is dan niet altijd makkelijk. De puzzel met agenda's, jobs en crèches zal meestal de doorslag geven of borstvoeding al dan niet nog een optie is.

### TIP

Na het moederschapsverlof heb je recht om dagelijks te pauzeren en je kindje te voeden. Die pauzes zijn handig als de crèche vlakbij is, of om af te kolven. Neem dan ook op tijd contact op met je werkgever en het ziekenfonds om alle details te bespreken. Zo kan je met een gerust hart weer aan het werk.

\* Dit schema is louter informatief. Elk kindje heeft specifieke voedingsbehoeften. Het schema kan ook uit meer dan 5 voedingen bestaan.

## AAN DE SLAG

### 1 WATER

Het is aangewezen om de flesjes in de eerste 6 maanden te steriliseren. Voor de allerkleinsten wordt flessenwater aangeraden. Op voorhand filteren hoeft niet, maar kijk wel het etiket na. Daar staat op vermeld of het geschikt is voor flessenvoeding.

### 2 EERST WATER, DAN PAS VOEDING

Doe je het omgekeerd? Dan loop je kans dat het poeder moeilijk oplost en de concentratie te hoog ligt, wat voor obstipatie kan zorgen. Mama's die eropuit trekken, nemen best water mee in een thermosfles, het poeder in een apart zakje of potje.

### 3 ALTIJD OP KAMERTEMPERATUUR

Wil je het water toch opwarmen, mik dan op 37°C. Is het te heet, dan gaan de vitamines verloren. Als je een microgolfoven gebruikt, is de voeding niet altijd gelijkmatig opgewarmd. Rol de fles eerst tussen je handen of laat wat water op je pols druppelen om de temperatuur te controleren.

### 4 GOED BEWAREN

Restjes flesvoeding bewaren of opnieuw opwarmen is uit den boze. De kans op besmetting of verlies van nutritionele waarde is te groot. Hetzelfde geldt voor invriezen, wat de melk doet klonteren en verkleuren. Borstvoeding invriezen kan wel perfect.

### 5 DE JUISTE (VER)HOUDING

Doseer juist en zorg dat de speen helemaal gevuld is met melk. Hou de fles ook goed omhoog, zo hapt de baby geen lucht. Gebruik geen maatschep van andere soorten melk. Aanlengen zorgt ervoor dat de melk klontert.



## WIST JE DAT?

Het maatschepje en de afstrijkrand zorgen voor een **perfecte dosering** per product (op de verpakking staat het aantal schepjes per ml). Bovendien kan je het schepje **opbergen in het deksel** om besmetting tegen te gaan. Zo komt de steel van de lepel op geen enkel moment in aanraking met het poeder.



## HOE EEN FLESJE KLAARMAKEN?(2)

### STAP 1



Was je handen en zorg ervoor dat alle materialen goed proper zijn. Giet de voorgeschreven hoeveelheid water in de zuigfles. Gebruik bij voorkeur mineraalarm flessenwater of vooraf gekookt leidingwater. Verwarm het water tot 37°C.

### STAP 2



Gebruik de afstrijkrand om overtollig poeder af te schrapen.

### STAP 3



Voeg het voorgeschreven aantal maatschepjes voeding toe aan het water. Sluit de zuigfles en schud krachtig verticaal totdat het poeder helemaal is opgelost (10 seconden).

### STAP 4











































Controleer de temperatuur van de bereiding op je pols. Sluit altijd goed de doos na gebruik. Gebruik binnen één uur na bereiding en gooi restjes weg.



## HOE VAAK VOEDEN, HOEVEEL GEVEN?

Als mama pas je je liefst zo veel mogelijk aan aan de noden van je kindje. Een hele planning uitwerken is dus moeilijk. **Het komt erop aan het ritme van je baby te volgen, zeker wat flesvoeding betreft.** Net zoals bij borstvoeding wordt er steeds meer op vraag van het kind gevoed. Baby's geven zelf aan wanneer ze honger hebben en hoeveel ze willen drinken. Bij wijze van leidraad geven we je hier een overzicht<sup>(3)</sup> van wat het gemiddelde kind drinkt.

Lichaams-gewicht	Aantal flesbereidingen	Hoeveelheid water (ml)	Aantal maatschepjes	Hoeveelheid melk per fles (ml)
<b>Vanaf 3 kg</b>	 6-7x	 90 ml	 x3	 100 ml
	<b>OF</b>  7-8x	 60 ml	 x2	 70 ml
<b>Vanaf 4 kg</b>	 6x	 120 ml	 x4	 135 ml
	<b>OF</b>  6-7x	 90 ml	 x3	 100 ml
<b>Vanaf 5 kg</b>	 5x	 150 ml	 x5	 170 ml
	<b>OF</b>  6x	 120 ml	 x4	 135 ml
<b>Vanaf 6 kg</b>	 5x	 180 ml	 x6	 200 ml
	<b>OF</b>  5x	 150 ml	 x5	 170 ml
<b>Vanaf 7 kg</b>	 5x	 210 ml	 x7	 240 ml
	<b>OF</b>  5x	 180 ml	 x6	 200 ml

**Drinktip:** In één keer te snel of te veel drinken kan ervoor zorgen dat je baby de melk teruggeeft. Het maagje is immers nog erg klein en het afsluitklepje van maag naar slokdarm is onvoldoende ontwikkeld om de melk bij te houden. Langzaam drinken is dus de boodschap. **Zo'n 15 tot 30 minuten per flesje is een ideale drinksnelheid.** Pas het speentje eventueel aan. Geeft je baby aan dat hij/zij voldoende heeft gedronken? Dring de rest van de fles dan niet op.


### HOE WEET JE OF JE KINDJE VOLDOENDE DRINKT?

- > Is je baby levendig en tevreden?
- > Komt hij/zij voldoende bij?
- > Heeft hij/zij minimaal 5 à 6 volle plasluiers?

**Heb je drie keer JA geantwoord?** Dan mag je gerust zijn. Bij twijfel consulteer je best je arts, vroedvrouw of Kind en Gezin-medewerker.

## HOE HET JUISTE WATER KIEZEN?

Voor **natuurlijk mineraalwater** wordt aanbevolen om water te kiezen dat geschikt is voor het bereiden van babyvoeding, en dat dus aan specifieke criteria voldoet. De tabel hieronder helpt je daarbij.

	Aanbevolen maximum voor natuurlijk mineraalwater om geschikt te zijn voor zuigelingen <sup>(4)</sup>	
DROOGREST	< 500 mg/l	345 mg/l
NITRATEN	< 25 mg/l	3,8 mg/l
NITRIETEN	< 0,1 mg/l	< 0,02 mg/l
LOOD	*	< 0,002 mg/l
NATRIUM	< 50 mg/l	6,5 mg/l
FLUOR	< 1 mg/l	0,06 mg/l
SULFATEN	< 140 mg/l	14 mg/l
CALCIUM	< 100 mg/l	80 mg/l
MAGNESIUM	< 50 mg/l	26 mg/l
CHLORIDE	< 250 mg/l	10 mg/l
SELENIUM	< 12 µg/l	< 2 µg/l

\*Water bestemd voor het bereiden van babyvoeding mag geen opspoorbaar gehalte van koolwaterstof, bestrijdingsmiddelen of zware metalen bevatten.

Natuurlijk mineraalwater zoals evian® is afkomstig uit **beschermde grondwaterlagen** en is van nature zuiver. Het water bevat bovendien een gehalte aan minerale zouten (berekend als droogrest bij 180°C) van 345 mg/l, wat betekent dat het licht gemineraliseerd is<sup>(5)</sup>. Het voldoet ook aan de andere hiervoor vermelde voorwaarden en mag dus door iedereen de hele dag worden gedronken, ook door zwangere vrouwen, moeders die borstvoeding geven en baby's.

evian® ondersteunt de aanbevelingen van de WGO voor de aanmoediging van borstvoeding tijdens de eerste 6 maanden.

## HEB JE NOG VRAGEN?

Behoeftte aan persoonlijk advies of een luisterend oor?  
Onze voedingskundigen zijn elke dag bereikbaar en helpen je graag!



**Bel gratis** 0800 16 685  
(elke weekdag van 8.30 uur tot 17.00 uur  
en op vrijdag tot 16.00 uur)



Chat/email  
**[www.nutriciababy.be](http://www.nutriciababy.be)**



**WhatsApp**  
+32 (0) 471 13 43 00



**[www.facebook.com/nutriciababy](http://www.facebook.com/nutriciababy)**

### Referenties

(1) Kind en Gezin. Afbouwen en stoppen met borstvoeding. Geraadpleegd op juni 2017 via [www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/borstvoeding/afbouwen-en-stoppen/](http://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/borstvoeding/afbouwen-en-stoppen/); (2) One. Comment préparer un biberon? Un bébé... et après?, p8; (3) Kind en Gezin. Hoeveel per dag? Geraadpleegd op juni 2017 via [www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/flesvoeding/hoeveel-per-dag/](http://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/flesvoeding/hoeveel-per-dag/); (4) Advies van de Hoge Gezondheidsraad - Microbiologische kwaliteit van water bestemd voor de bereiding van zuigflessen; (5) Licht gemineraliseerd water heeft een gehalte aan minerale zouten berekend als droogrest dat niet hoger is dan 500 mg/l.

**Belangrijk advies:** Borstvoeding is de ideale voeding voor baby's.  
V.U.: N.V. Nutricia België • Werkhuizenkaai 160 • 1000 Brussel • 168091 • 09/2020