

PATIËNTEN
INFORMATIE

Voedingsboekje voor ouders

Flesvoeding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Van harte gefeliciteerd met de geboorte van uw baby. In dit boekje leest u per dag informatie en tips over wat u te wachten staat met uw baby.

Ook kunt u zelf of samen met de verpleegkundige in een schema bijhouden wanneer uw baby drinkt, plast en ontlasting heeft. U kunt hierin opschrijven hoe lang een voeding duurt, of uw kindje heeft gespuugd en of er bijzonderheden zijn.

Naam baby:

Geboortedatum:

Geboorte tijd:

Geboortegewicht:

Zwangerschapsduur:



Borstvoeding of flesvoeding

Als ziekenhuis moedigen wij u aan om borstvoeding te geven. Toch maakt u als ouder zelf de beslissing welke voeding u aan uw baby wilt geven. Als Maasstad Ziekenhuis staan wij altijd achter uw beslissing.

Wilt u meer informatie over het geven van borstvoeding, lees dan [de folder 'Borstvoeding'](#).



Wilt u meer informatie over het bereiden en het geven van flesvoeding, lees dan [de folder 'Flesvoeding'](#).



Een aantal tips voor de eerste weken

- Een pasgeboren baby voelt zich de eerste tijd het fijnst wanneer hij of zij dicht bij u in de buurt is. Uw baby herkent uw stem en geur.
- Veel knuffelen en huid op huid contact is gezond voor uw baby. U kunt uw baby nooit te veel aandacht geven.
- Uw baby herkent u en uw partner. Hij of zij vindt het fijn als u of uw partner hem of haar voedt.
- Een baby geeft zelf aan wanneer hij of zij wil eten. Hoe vaak en hoe lang is niet bij iedere baby hetzelfde. Het is goed om uw baby goed te leren kennen. Zo leert u de voedingssignalen herkennen. Bijvoorbeeld fronsen en kleine oogbewegingen, zoekbewegingen met hoofd en mond, smakgeluiden, op handjes zuigen, tong uitsteken, sabbelen, onrust en huilen zijn voedingssignalen.
- De eerste weken drinkt uw baby ongeveer 8 keer per dag.
- Hoe vaak en hoeveel een baby drinkt is bij iedere baby anders.

Tips voor het voeding geven

- Probeer uw baby te voeden in een rustige omgeving.
- Het moment van voeding geven is een moment om uw baby beter te leren kennen. Neem er de tijd voor.
- Probeer andere bezigheden (zoals bellen of appen) uit te stellen tot na de voeding. Oogcontact is erg belangrijk voor een baby.

Dag 1

Gewicht

Afgevallen%

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Adviezen:

- Is minimaal 1 uur huid op huid contact vlak na de geboorte niet gelukt? Probeer dit dan later in te halen.
- Huid op huid contact is altijd fijn. Ook wanneer de baby onrustig, slaperig is of wanneer hij of zij niet zo goed wil drinken. Een mooi moment voor huid op huid contact is na het wegen of badderen, kleed dan uw baby niet direct aan.

Hebt u vragen?

.....
.....



Dag 2

Gewicht

Afgevallen %

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Aandachtspunten

- Het is goed om uw baby steeds aan de andere kant te voeden. U legt dus uw baby de ene keer in uw rechterarm en de volgende voeding in uw linkerarm. Zo voorkomt u dat uw baby een voorkeurshouding krijgt.

Hebt u vragen?

.....
.....



Dag 3

Gewicht

Afgevallen%

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Aandachtspunten

- De eerste dagen na de bevalling kunnen zwaar zijn. Veel ouders zijn moe en kunnen maar moeilijk begrijpen wat er allemaal is gebeurd. Dit zijn normale gevoelens. Probeer rustig aan te doen met het ontvangen van bezoek en geef aan wat u en uw partner prettig vinden.
- Neem rustmomenten tussen de voedingen door. Knuffelen en huid op huid contact met uw baby is nog steeds heel goed en fijn.
- De verpleegkundige houdt het gewicht, plas/poepluiers en het welzijn van uw baby in de gaten. U of uw partner kunnen hierbij helpen door de gegevens in te vullen in dit boekje.

Adviezen

- Rond de 3e of 4e dag kan er stuwung van de borsten ontstaan. De borsten voelen dan vol en gespannen aan. Stuwung is iets wat voorbij gaat. U kunt het beste een goede steunende BH dragen.
- Bij veel pijn aan de borsten mag u paracetamol nemen. Vraag om advies wanneer de stuwung erg pijnlijk is.

Hebt u vragen?

.....

.....

Dag 4

Gewicht

Afgevallen%

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Hebt u vragen?

.....

.....

.....

.....



Dag 5

Gewicht

Afgevallen%

Tijd	Voeding	Spugen	Plassen	Ontlasting	Temperatuur	Bijzonderheden

Hebt u vragen?

.....

.....

.....

.....



Interessante ontwerpen

Onderstaande onderwerpen zijn interessant om u in te verdiepen.

- 1 uur na de bevalling ongestoord huid op huid contact
- Verschillende voedingshoudingen
- Voeden op verzoek (=hoe vaak/ hoe lang /hoe veel)
- Voedingssignalen van uw baby
- Stuwing
- Nachtvoedingen
- Extra vitamine D en K
- Fopspeengebruik
- Urineren/ ontlasting
- Gewichtsverloop

Meer informatie

Voor meer informatie over flesvoeding kunt u ook terecht bij het Voedingscentrum via www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/borstvoeding-en-flesvoeding/flesvoeding-geven

Ook uw kraamzorg thuis kan uw vragen beantwoorden.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

