



Gelderland-Midden



## Borstvoeding en leren drinken uit een fles

### Leren drinken uit een fles (borstvoeding en baan)

Als je straks weer gaat werken zijn er paar voorbereidingen nodig met je baby zodat het bij de oppas straks fijn zijn melk uit de fles kan drinken.

### Voorbereiding

De eerste 4-6 weken na de geboorte is het belangrijk om vertrouwd te raken met de borstvoeding door hoofdzakelijk te voeden aan de borst. Maar als de baby een speen in de mond krijgt gaat die ook hieraan automatisch zuigen en drinken.

MAAR ergens tussen de 2 en 4 maanden maakt elke baby een sprong in zijn ontwikkeling en zuigt niet meer automatisch aan de speen als het dit niet gewend is. Dit wordt flesweigeren genoemd.

### Wanneer beginnen te oefenen?

Als je baby makkelijk de fles en fopspeen pakt dan zal het voldoende zijn om na 4-6 weken, 2-3 keer in de week te kolven en met een fles te voeden en dan vanaf 8 weken dit dagelijks te gaan doen.

Als je baby geen fopspeen wil, kan dit een aanwijzing zijn dat het ook moeite kan krijgen met drinken uit een fles. Begin daarom voor de zekerheid eerder, ongeveer tussen 4-6 weken met dagelijks oefenen met moedermelk drinken uit een fles.

**TIP:** Combineer het oefenen van kolven, drinken uit de fles en klein voorraad opbouwen.

Na de eerste voeding 's morgens nadat de baby de eerste borst goed leeggedronken heeft en wel of niet een toetje uit de tweede borst wil kunt je de tweede borst leegkolven. Deze melk heb je dan om met de fles te geven.

Afhankelijk van de hoeveelheid afgekolfde melk kun je alle melk gebruiken voor oefenen (30-40 ml) of een deel hiervan alvast als voorraad invriezen.

Je kunt de fles geven tussen de borstvoedingen door als de baby wakker is maar nog niet erg hongerig. Moedermelk kan 4 uur op kamertemperatuur bewaard worden.

Als de melk veel later wordt gegeven bewaar die in de koelkast en verwarm die voorzichtig in warm water tot 32 graden, test op je pols, voelt niet warm of koud aan.

Oefen het drinken uit een fles zonder dwang, op een ontspannen en spelende wijze.

Houd de baby op schoot met zijn rug tegen je buik.

Gebruik steeds de zelfde speen en houd een dagelijkse regelmaat in het oefenen.



Gelderland-Midden



### **Flesweigeren**

Mocht er een situatie ontstaan dat de baby hardnekkig weigert om uit de fles te drinken en de tijd dringt, dan zijn er andere oplossingen mogelijk.

- Blijf dagelijks oefenen met een kleine hoeveelheid afgekolfde melk.
- Zet de baby in de wipstoel voor de flesvoeding.
- Geef de baby de fles in de hand om mee te spelen en met zijn mond de speen te verkennen.
- De oppas kan geadviseerd worden om over de hele dag heen kleinere voedingen aan te bieden.
- Een baby kan ook leren om uit een glaasje of beker slok voor slok te drinken.
- De melk kan ook met een beetje rijstbloem gebonden worden en met lepel gegeven worden.

Als je baby relatief weinig drinkt bij de oppas kun je dat compenseren door veel te voeden wanneer jullie weer samen zijn in de namiddag en vroege avond.

Dan kan de baby zichzelf weer goed vol drinken en gaat verzadigd naar bed en blijft het enigzins doorslapen.

### **De aanhouder wint!**