

Informatieblad responsief voeden met de fles

Dit informatieblad is voor medewerkers in de zorg die aan ouders informatie geven over hoe zij voeding per fles aan hun baby kunnen geven. In dit blad wordt ingegaan op hoe ouders dit kunnen doen terwijl zij ingaan op de behoeften en signalen van de baby. Organisaties kunnen deze tekst gebruiken om materiaal te maken dat zij voor hun doelgroep geschikt achten. Indien gewenst kan het ook rechtstreeks aan ouders worden uitgereikt. Ten behoeve van de leesbaarheid is in dit informatieblad gekozen voor het gebruik van 'ouder'. Het spreekt vanzelf dat hier ook 'zorgverlener' gelezen kan worden.

De informatie is gebaseerd op de folder <http://nurturedchild.ca/index.php/pumpingbottle-feeding/bottle-feeding/>

1. Laat de ouder de baby rechtop houden. Vertel dat het belangrijk is om de hapreflex uit te lokken. Dit kan door het plaatsen van de speen van de fles op de bovenlip van de baby. Moedig aan te wachten tot de baby zijn mond opendoet voordat ze de speen in zijn mond doet. Gebruik maken van de reflexen van de baby zorgt ervoor dat de baby ontspannen kan drinken in zijn eigen tempo. Wanneer de baby de speen in de mond krijgt voor hij daar klaar voor is, zou hij zich kunnen verslikken.
2. Bij het voeden moet de fles horizontaal worden gehouden. Laat de ouder de fles net ver genoeg kantelen dat het puntje van de speen –inclusief het gaatje– gevuld is met melk. Als de fles leger raakt, zal ze de fles meer moeten kantelen. Het is geen probleem als er een luchtbel zit aan de onderkant van de speen, zolang er maar melk in het puntje van de speen zit. Dit werkt het best met een rechte fles. De maatverdeling op de fles moet goed leesbaar zijn. Een goede fles is niet onnodig groot. De meeste kinderen hebben geen fles nodig waar meer in past dan 150 ml.



Foto 1 Deze baby wordt overspoeld met melk en vertoont tekenen van stress



Foto 2 Goede positie voor flesvoeding, een baby die ontspannen is en geniet van de voeding en het contact met zijn ouder

3. Vertel de ouder hoe de baby aangeeft dat hij gevoed wil worden. Alle baby's zouden op verzoek gevoed moeten worden, ongeacht de voeding die ze krijgen. Wanneer de ouder tijdens de voeding stresssymptomen bij de baby ziet (gespreide vingers en tenen, melk die uit de mond loopt, wegdraaien van het hoofd, gefronste wenkbrauwen, bijgeluiden bij het slikken of het wegduwen van de fles – zie foto 1) dan heeft de baby een pauze nodig. Vertel dat ze de speen van de fles in de mond van de baby kan laten, maar dat ze de fles zo kan kantelen dat het puntje van de speen richting het gehemelte van de baby wijst. Door dit te doen weet de baby dat de fles er nog is en start de baby weer met zuigen wanneer hij daar klaar voor is. Wanneer hij dat doet kan ze de fles weer horizontaal kantelen zodat de baby weer melk krijgt. Het is frustrerend voor de baby wanneer de ouder de speen uit zijn mond haalt om hem te laten pauzeren, omdat hij niet weet of de fles weg is of dat deze weer terugkomt. Wanneer de baby signalen vertoont dat hij klaar is met drinken (wegdraaien van hoofd, wegduwen van fles etc.), wijs haar dan op deze tekenen en vertel dat dit het moment is om te stoppen met voeden, of de fles nu leeg is of niet.
4. Vertel de ouder dat halverwege de voeding van kant wisselen helpt om beide ogen en kanten van zijn lichaam te ontwikkelen en stimuleren. Dit helpt ook tegen het ontwikkelen van een voorkeurshouding.
5. Het is belangrijk dat een baby wordt gevoed met een speen die bij hem past. Alle baby's zijn verschillend, dus er is niet één soort speen het beste. *Door wat we weten over borstvoeding, weten we wat een baby met zijn tong en zijn lippen doet tijdens goed drinken en wat de rol van de vetkussentjes daarbij is in de wangen van baby's. Daarom gaan we uit van de volgende kenmerken van een normale speen.*
 - a) De speen heeft een brede basis, waar de lippen ontspannen omheen kunnen krullen.
 - b) De lengte van puntje tot brede basis is ongeveer anderhalf vingerkootje lang.
 - c) Het gaatje in de speen bepaalt de stroomsnelheid. Kijk niet naar de leeftijds aanduiding, maar naar hoelang je kind over de voeding doet. Streef naar ongeveer 20 minuten.

Troubleshooting

- Duurt een voeding lang, overleg dan met een deskundige wat je kunt aanpassen. Een andere speen is één van de mogelijkheden.
Andere oplossingen om een voeding minder lang te laten duren zijn:
 - minder voeding per keer (gaat vaak samen met vaker voeden aanbieden)
 - dezelfde speen, maar dan met een groter gaatje
- Als het kind tijdens het aanhappen de speen ook weer wegduwt met de tong of gaat kokhalzen is de speen mogelijk te lang.
- Een andere reden waarom het kind dit doet kan zijn dat de ouder de speen te snel in de mond van je kind steekt. Wacht na het maken van contact tussen speen en het gezicht van het kind rustig om de aanhapreflex af te wachten.
- Duurt een voeding kort, dan houden baby's meestal zuigbehoefte na de voeding. Leer de ouder om na 20 slokken een pauze in te lassen door de melkstroom te onderbreken, net als hiervoor is beschreven bij de stress signalen.

Moedig de ouder aan om bij vragen over een passende speen te overleggen met haar consultatiebureau, prelogopedist of lactatiekundige.

6. Het is belangrijk om de melkstroom af te stemmen op de leeftijd van de baby. Hoe jonger de baby, hoe langzamer deze moet zijn. Ook voor oudere baby's kan een speen met langzame flow goed zijn wanneer zij moeite hebben met de melkstroom. Sommige flessenspenen hebben een hele brede basis en worden ten onrechte aangeprezen als 'beter in combinatie met borstvoeding', maar zijn zo breed dat de baby alleen op het puntje van de speen zuigt. Op foto 3 zie je hoe de baby alleen aan het puntje van de speen zuigt. Op foto 4 een voorbeeld van hoe de mond van de baby eruit moet zien wanneer hij aan de fles drinkt.



Foto 3 De lippen van de baby zijn alleen om het puntje van de speen. Let ook op de gefronste wenkbrauwen.



Foto 4 De lippen van de baby zijn ook om de basis van de speen en de lippen zijn een beetje omgekruld

Geef de ouder informatie over de volgende onderwerpen:

1. De fles pas aanbieden als de baby zelf hapt. De speen in de mond doen zonder dat de baby daar klaar voor is, geeft kans op verslikken en is stressvol voor de baby.
2. Wanneer een baby is ingebakerd, kan de ouder de stresssignalen niet herkennen. Daarnaast is het belangrijk dat de baby zijn handen vrij heeft om te kunnen participeren in de voeding.
3. Voeden is een belangrijk moment voor het hebben van sociale interactie met de baby. Vertel de ouder dat oogcontact met de baby, praten en genieten van de voeding belangrijke interactiemomenten met haar baby zijn. Voeden zou niet iets moeten zijn wat ze 'tussendoor' doet.
4. Een baby forceren de fles leeg te drinken door de fles te draaien of rond te bewegen in de mond van de baby, zorgt ervoor dat hij meer drinkt dan goed voor hem is. Vertel dat het belangrijk is de baby te laten bepalen wanneer hij klaar is. Overvoeding kan leiden tot kramp, spugen en ongewenst overgewicht.

Gebruik van kunstvoeding

Zorg ervoor dat de ouder weet dat kunstvoeding niet steriel is. Het is belangrijk dat zij goed geïnformeerd is over hoe zij de voeding veilig kan klaarmaken en bewaren. Dan houdt ze de kans dat haar baby een groot risico loopt zo klein mogelijk. Melk in poedervorm kan namelijk besmet zijn met de bacterie [Cronobacter sakazakii](#), die fataal kan zijn voor jonge kinderen. Baby's jonger dan 28 dagen, vroeg geboren, baby's met een laag geboortegewicht of met een zwak immuunsysteem zijn

het meest kwetsbaar. In het ziekenhuis wordt daarom vloeibare kant-en-klare voeding gebruikt omdat deze steriel is.

Hoe hechting gestimuleerd kan worden tijdens het geven van voeding met de fles

Sommige ouders zijn van nature gericht op hun kind— ongeacht de manier van voeden. Misschien



hebben zij een hoger gehalte oxytocine, prolactine en andere natuurlijke morfine achtige stoffen in hun bloed. Voor anderen is hechting met de baby een proces dat tijd kost. Er zijn veel dingen die ouders die geen borstvoeding geven, kunnen doen om deze belangrijke hormonen in hun bloed te verhogen:

1. Huidcontact. Het wordt vaak aangeraden aan ouders die borstvoeding geven om de melkproductie op gang te

brengen. Maar huidcontact is fijn voor alle baby's. Juist ouders die hun baby vanaf de allereerste voeding geen borstvoeding geven, moeten het belang van huidcontact uitgelegd krijgen. Alle ouders en baby's profiteren van huidcontact – fysiek, emotioneel en neurologisch.

Aanraking -vooral tussen moeder en kind- zorgt voor het vrijkomen van opioïden, wat zorgt voor goede hechting. Een langdurige verhoging van prolactine bij de ouder die het kind vasthoudt, stimuleert het opioïdesysteem, wat de basis legt voor intieme, liefdevolle familierelaties.

2. Nabijheid. Raad de ouder aan haar baby vast te houden en te knuffelen. Een draagdoek is een handig middel om de baby dichtbij te houden. De warmte en nabijheid van de baby zorgt van een verhoging van waardevolle hormonen. Regelmatig lichaamscontact zorgt voor een constant verhoogd niveau van oxytocine bij de baby. Dit hormoon zorgt er op zijn beurt voor dat de stresshormoonrespons van de baby vermindert.
3. Zelf doen. Vertel de ouder dat het goed is dat zij haar baby zelf voedt. In de weken na de bevalling kan het verleidelijk zijn om vrienden en familie de baby te laten voeden zodat zij andere dingen kan doen. Stel voor dat ze die rollen omdraait en vrienden en familie die dingen laat doen, terwijl de ouder uitrust en tijd doorbrengt met de baby tijdens de voeding.
4. Contact. Geef tips om contact te maken met de baby tijdens het voeden. Het is belangrijk dat ze haar baby in de ogen kijkt, vingertjes, oren, teentjes bewondert. Laat de aanraking maximaal zijn. Voeden is voor een baby aan de borst een volledige zintuiglijke ervaring, het nabootsen hiervan tijdens het geven van de fles maakt dat de voeding meer voldoening geeft voor zowel ouder als baby. Een onderzoek heeft uitgewezen dat oxytocineniveaus hoger zijn bij ouders die ingaan op de behoeften van hun baby – inclusief naar de baby kijken, positieve expressie en aanraking (Biological Psychiatry).
5. Bad. Stel voor dat ze met haar baby in bad gaat. Samen in bad is een win-win situatie: warm water en huid-op-huidcontact, vaders vinden dit ook vaak fijn.

6. Aandacht. Maak ouders ervan bewust dat voeden tijd kost en ze de baby niet snel vol moeten stoppen met voeding.

Bij baby's die de fles krijgen wordt vaak een meer variabel niveau van oxytocine gemeten. Maar dit niveau is hoger bij een kind dat gevoed wordt met aandacht, in de armen van de ouder, dan een baby die efficiënt en zonder aandacht wordt gevoed.

7. Respect. Door ouders uit te leggen hoe ze hun kind responsief kunnen voeden
- a. op verzoek van de baby (qua frequentie, en stroomsnelheid),
 - b. in samenwerking met de baby, met respect voor zijn voedingsreflexen,
 - c. door te pauzeren als de baby dat aangeeft en te stoppen bij signalen van verzadiging,
 - d. door het voedingsvolume bij te stellen op geleide van de gewichtsontwikkeling, leren ouders sneller de behoeften van hun kind kennen. Zo ervaren jonge kinderen dat hun wensen en voorkeuren ertoe doen.