

## KUNSTVOEDING

Er zijn verschillende fabrikanten van zuigelingenvoeding die diverse samenstellingen van voeding hebben.

In het algemeen is kunstvoeding gemaakt op basis van koemelk. Er is naast 'normale' kunstvoeding ook speciale voeding voor kinderen met allergieën, voor spugertjes of voor krampjes. Kunstvoeding voor allergische kinderen is vaak gemaakt op basis van soja. Omdat veel kinderen met koemelkallergie ook allergisch zijn voor soja, kan kunstvoeding op basis van geitenmelk ook een alternatief zijn.

Bij het klaarmaken van kunstvoeding dien je de volgende richtlijnen te volgen.

- Werk hygiënisch. Zorg ervoor dat je handen schoon zijn en kook flesjes en spenen regelmatig zo'n 3 minuten uit.
- Een goede fles is doorzichtig, heeft een wijde hals, ronde hoeken en een vlakke bodem. De maatverdeling moet goed leesbaar zijn. maak de voeding afgemeten klaar. vanwege het feit dat melk een ideale voedingsbodem voor bacteriegroei is adviseren wij je de melk niet te lang van te voren klaar te maken. Mocht de melk niet goed meer zijn dan kan je kindje er ziek van worden.
- De meeste kunstvoeding moet worden aangemaakt met gekookt water. Kook het water en laat het afkoelen voordat je het gebruikt. Als je water voor een dag vooruit kookt, kun je het maximaal 24 uur in de koelkast bewaren. Daarna moet je nieuw water koken. Mineraalwater zonder koolzuur uit een fles hoeft niet eerst gekookt te worden.
- Klaargemaakte kunstvoeding moet binnen een uur worden gegeven. Daarna moet het worden weggegooid. Kunstvoedingspoeder kun je na de uiterste houdbaarheidsdatum op de verpakking zeker niet meer gebruiken.
- Geef niet veel meer kunstvoeding dan op de verpakking staat aangegeven. Bij teveel kunstvoeding kunnen de nieren overbelast raken.
- Gebruik ook niet meer schepjes in de fles dan staat aangegeven, want anders wordt de voeding te geconcentreerd en kan je baby last krijgen van verstopping. Is het leidingwater erg hard neem dan mineraalwater, zonder koolzuur.
- Laat je baby drinken naar behoefte. Dring restjes niet op.
- Het voeden mag best 20 minuten tot een half uur duren. Heeft je baby de fles eerder leeg, draai dan de ring van de dop iets vaster op de fles. Helpt dit niet, dan is het speengat te groot. Als je baby erg snel drinkt kun je tussendoor een pauze inlassen voor een boertje. Duurt het voeden langer dan een half uur draai dan de ring lossen of verander van speen.
- Het speengat is goed als de voeding met 1 druppel per seconde uit de speen druppelt. De eerste dagen na de geboorte zal je baby nog niet zoveel drinken, dit is niets om je zorgen over te maken; je baby heeft genoeg reservevoorraad meegekregen.
- Houd de fles vóór het voeden ondersteboven en bied de fles pas aan de baby aan als de melk drupt (niet als hij er met kracht uitspuit) Zorg ervoor dat de baby niet teveel lucht inslikt. Waar lucht zit, kan geen melk zitten. Bovendien zorgt lucht in de darmen voor krampen.
- Droge, harde ontlasting kan komen door vochtgebrek. Extra water toevoegen aan de fles (circa 10 - 20 ml per fles) is vaak voldoende om de ontlasting weer soepel te maken.