

# Hoe geef ik de fles?

Flesvoeding kun je, net als borstvoeding, het beste op verzoek van je baby geven. Een baby geeft met allerlei signalen aan dat hij wil drinken. Hij wordt onrustig, sabbelt op zijn handjes en maakt smakkende geluidjes. Als je dan meteen de fles geeft, kun je het huilen voor zijn.

## Hoe houd ik mijn baby vast?

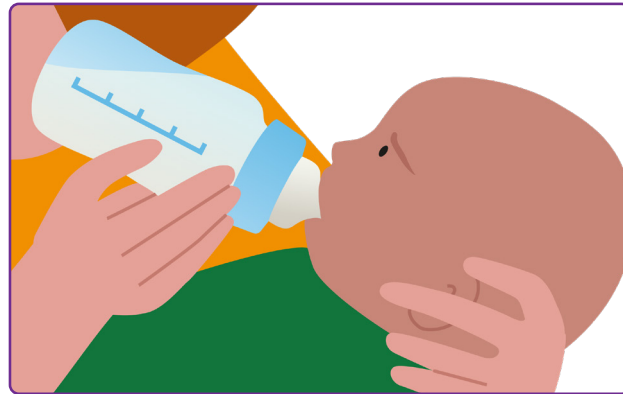
- Zorg voor een ontspannen houding voor jullie beiden.
- Hou je baby dichtbij je en zorg voor oogcontact. Je maakt zo meer van het liefdeshormoon oxytocine aan in je bloed. Dat is goed voor de hechting met je baby.
- Zorg dat je baby een beetje rechtop ligt of zit én naar je toegedraaid is.
- Het hoofdje van je baby ligt in je elleboog. Zo geef je met je arm steun tussen de schouderbladen van je baby.
- Wissel per voeding of halverwege tussen je linker- en rechterarm. Dit bevordert de oog-handcoördinatie van je baby en het helpt een voorkeurshouding te voorkomen.



Huid op huidcontact is fijn. Dus voed je baby als het kan met een (deels) bloot bovenlijf en je baby met alleen een luier om. Is je baby nog heel klein en is het koud, dan wel goed toedekken. Hele jonge baby's kunnen zichzelf namelijk nog niet goed warm houden.

## Hoe houd ik de fles?

- De fles houd je bijna horizontaal, maar wel zodanig dat er altijd melk boven het gaatje van het speentje is. Zo hapt je baby geen lucht.
- Leg de speen rustig tussen neus en bovenlip. Je baby doet dan vanzelf de mond open en is klaar om aan te happen.
- De lippen krullen naar buiten om het brede deel van de speen.



## Hoe lang geef de fles?

- Is de fles nog niet leeg maar geeft je baby aan dat hij genoeg heeft gehad, stop dan met voeden. Signalen van 'genoeg' zijn:
  - je baby draait het hoofdje weg, laat melk uit de mondhoeken lopen
  - maakt onrustige bewegingen met de handjes
  - hapt niet meer gretig toe als je de fles opnieuw aanbiedt
- Een voeding duurt ongeveer 20-30 minuten. Als je baby de fles sneller leeg heeft, kijk dan eerst of je je baby en de fles wel op de juiste manier vast houdt. Dus je baby een beetje rechtop en de fles bijna horizontaal. Is de houding goed, kies dan voor een speen met een kleiner gaatje. Of neem af en toe een kleine pauze.
- Het is in ieder geval tijd voor een pauze als je de volgende dingen ziet bij je baby:
  - fronsende wenkbrauwen, melk loopt uit de mondhoek
  - meerdere bewegingen om melk weg te slikken
  - kort opeenvolgende inademenTijdens de voeding een boertje laten doen helpt je baby om ingeslikte lucht kwijt te raken. Daarna kan hij weer rustig door drinken.