



# Kunstvoeding

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemmerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



Beste,

Deze informatiebrochure geeft u meer achtergrondinformatie over kunstvoeding en tracht op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende arts en de vroedvrouwen/verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

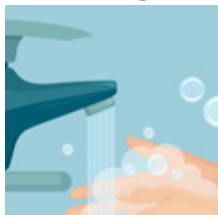
Inhoudsverantwoordelijke: dr. J. De Koster (Pediater) | Augustus 2018

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Voorbereiding</b>	<b>3</b>
1.1 Melkpoeder	
1.2 Water	
1.3 De fles	
<b>2. Bereiden van de fles</b>	<b>4</b>
<b>3. Opwarmen van de fles</b>	<b>5</b>

# 01 VOORBEREIDING

Was eerst uw handen en verzamel al het nodige materiaal.



## 1.1 Melkpoeder

Het melkpoeder kan u kopen bij de apotheek.

### **Nutricia (Nutrilon):**

- ongeopend: houdbaar tot de datum op de doos
- geopend: 4 weken houdbaar

### **Nestlé (Nan):**

- ongeopend: houdbaar tot de datum op de doos
- geopend: 3 weken houdbaar

## 1.2 Water

- Water moet een label 'Geschikt voor babyvoeding' bevatten
- Na openen 24 uur houdbaar in de koelkast!
- ter preventie van krampjes kan er mineraalarm water worden gebruikt



## 1.3 De fles

- De fles MOET een zuiver gesteriliseerde fles zijn. Na ieder gebruik moet de fles afgewassen, afgespoeld en gesteriliseerd worden. Ook nieuwe flessen moeten afgewassen, afgespoeld en gesteriliseerd worden voor het eerste gebruik.
- Tot uw baby 6 maanden is: na ieder gebruik steriliseren.
- Als uw baby ouder is dan 6 maanden is 1 keer per week steriliseren voldoende.

### **Steriliseren**

Om de flessen te steriliseren zijn er meerdere mogelijkheden: bvb. in de kookpot, microgolfoven, stoomsterilisator,...

Voor meer info kan u terecht op de website van Kind en Gezin.

Na het steriliseren de flessen laten drogen op een zuivere doek en

## 02 BEREIDEN VAN DE FLES

er een zuivere doek over leggen tegen vliegen.

Steriliseren in de **kookpot**

Flessen, dopjes, dekseltjes, ... 10 minuten koken.

Speentjes: 3 minuten koken (mag je dus na 7 minuten koken bijvoegen aan het kokend water en nog 3 minuten laten meekoken).



Steriliseren in de **microgolfoven en stoomsterilisator**, volg de gebruiksaanwijzing.



**ALTIJD eerst het water in de fles doen!**

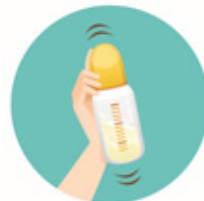
**Per 30 ml water 1 maatje afgestreken melkpoeder**

- dus 60 ml water => 2 maatjes
- 90 ml water => 3 maatjes
- + 30 ml water => + 1 maatje



Voorbeeld: Is er 50 ml melk nodig, dan doe je 60 ml water in de fles en 2 afgestreken maatjes poeder. De melk die teveel is doe je weg wanneer de baby klaar is met drinken.

De fles sluiten en dan even rollen en schudden.



## 03 OPWARMEN VAN DE FLES

- Au bain marie in een kookpannetje
- in de microgolf
- in de flesverwarmer



Bij het bereiden van de fles in de **microgolf** verwarm je best eerst het water en doe je het melkpoeder er nadien bij.

- de fles zet je open in de microgolf (ZONDER speen en dekseltje)



### Tips

- Na het opwarmen kan u uw fles 1 uur lang gebruiken. Bij warm weer max. 30 minuten gebruiken!
- De fles altijd maar 1 keer opwarmen, NOOIT OPNIEUW OPWARMEN!
- Voor het geven van de fles ALTIJD de temperatuur controleren op de binnenkant van de pols. De temperatuur is ongeveer hetzelfde als uw eigen lichaamstemperatuur. U voelt bijna geen verschil.
- Wanneer u weggaat ALTIJD uw poeder en water apart meenemen en de fles pas klaarmaken wanneer de baby honger heeft.
- U mag kunstvoeding ook geven op kamertemperatuur.









[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).