

# Flessen, flesspenen en houding

Esther van Bloemen-Bartels



# Flessen, flesspenen en houding

Oorspronkelijke titel  
Flessen en spenen  
© 2017 - Esther van Bloemen-Bartels

Alle rechten voorbehouden.  
Dit e-book is auteursrechtelijk beschermd.  
Dat betekent dat je niets mag overnemen of kopiëren zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Eerste versie, juni 2017  
Tweede herziene en uitgebreide versie, februari 2021



# Inhoud

<u>Woord vooraf</u>	4
<u>Hoe lang over een fles doen?</u>	6
<u>Hoe drinkt een baby?</u>	7
<u>Hoe de fles goed aanbieden?</u>	9
<u>Wat is de beste voedingshouding?</u>	10
<u>Voeden op verzoek? Ja!</u>	13
<u>Tijd voor een pauze</u>	15
<u>Hoeveel voeding?</u>	16
<u>Standaard fles of brede fles?</u>	18
<u>Flesspenen</u>	20
<u>Vervangen en schoonmaken</u>	22
<u>Over de schrijver</u>	23
<u>Bronnen</u>	24



# Woord vooraf

Mijn eerste e-book over dit onderwerp schreef ik in 2017, speciaal voor baby-ouders en zorgverleners. Voor beide groepen was het moeilijk om aan de basisinformatie te komen over voeden van een baby met de fles. Dat er inderdaad een grote behoefte was aan deze informatie, bleek wel uit het feit dat het boek - na publicatie in wat vakbladen - zo vaak werd gedownload dat mijn webmaster mij verontrustend mailde dat er iets geeks was met de bezoekersaantallen van de website. Nu, vier jaar later, wordt het e-book nog dagelijks gedownload.

Inmiddels is het tijd voor een geüpdatete versie. Dit e-book 'Flessen, flesspenen en houding' is een herziene en uitgebreide versie van mijn eerste e-book. Het gaat wederom over de basisprincipes van het flesvoeden, ongeacht of je baby gekolfde moedermelk of kunstvoeding krijgt.

Dit boek bevat hoofdstukken over de 'soft-ware' en de 'hard-ware' rondom voeden met de fles. Met 'soft-ware' bedoel ik hoe de fles vast te houden, hoe je baby vast te houden, waarom je zelf lekker moet zitten, enzovoort. Tegen het einde van het boek vind je meer informatie over de 'hard-ware': welke fles met welke speen het beste bij jullie baby past en waarom.

Met de informatie in dit e-book hoop ik eventuele twijfels rondom het voeden bij je weg te nemen. Een beetje twijfelen mag best, zeker als het je eerste kindje is of als je pas weer na een lange tijd flesvoedt.

Vergeet niet; een goed begin is het halve werk en voeding is een belangrijk onderdeel van de 'opvoeding'. Ook als je weinig twijfelt over je handelingen, kan dit boek bijdragen aan aanschaf van het juiste materiaal om zo miskopen te voorkomen.



In het laatste hoofdstuk kun je meer lezen over mijzelf, mijn praktijk en mijn motivatie om dit boek te schrijven.

Heb je na het lezen van dit e-book nog vragen, neem dan gerust contact op met mij, met een van mijn collega-babyconsulenten, of overleg met de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau, een lactatiekundige of eventueel een prelogopedist.

Esther van Bloemen-Bartels



# Hoe lang over een fles doen?

Om de voeding goed te kunnen verwerken, kan een baby het beste uitgerust en ontspannen circa 20 tot 30 minuten over zijn fles doen.

Naarmate een baby ouder wordt, zal de hoeveelheid voeding per fles toenemen. Toch doet een baby niet langer over het leegdrinken van een fles. Dit komt omdat een pasgeboren baby een kleiner lijfje en minder kracht heeft dan een grotere baby.



Een pasgeboren baby slikt 0,17 ml per slok weg en bij een baby van een maand oud is dit 0,30 ml per keer.

Een leeggedronken fles is een mooi eindresultaat, maar als ouder wil je ook weten of je baby lucht heeft ingeslikt en of hij de voeding goed kan verteren. Kortom, je wilt weten of het voedingsmoment goed is verlopen voor jouw baby. In de volgende vier hoofdstukken lees je wat er in die 20-30 minuten drinktijd precies gebeurt en hoe je feedback kunt waarnemen bij je baby.



# Hoe drinkt een baby?

In de eerste drie à vier maanden na zijn geboorte drinkt een baby 'automatisch' op basis van reflexen. Bij jonge baby's werkt het verzadigingsgevoel - dat volwassenen ervaren als ze flink hebben gegeten - nog niet goed. Het gedeelte in de hersenen dat daarvoor verantwoordelijk is, is nog niet volledig ontwikkeld.

## **Pasgeboren baby**

Drinken bestaat bij een pasgeboren baby uit drie actie-onderdelen namelijk: zuigen, slikken en ademhalen. Na een paar weken leert een baby heel langzaam dat hij ook twee of meerdere keren kan zuigen en dat hij melk in zijn mond kan bewaren voordat hij doorslikt en weer kan ademhalen.

## **Baby tussen zes weken en drie maanden**

Ergens tussen de zes weken en drie maanden leert een kind langzaam om willekeurig te drinken. Daarmee wordt bedoeld dat hij op basis van een reflex start met drinken, terwijl hij tegen het einde van een voeding drinkt, omdat hij WIL drinken.

## **Baby ouder dan drie maanden**

Een baby van drie à vier maanden drinkt zijn gehele voeding willekeurig. Dit zie je doordat een baby vaak bewust stopt met drinken, om te lachen, te 'kletsen' of rond te kijken.



### **Baby snel afgeleid?**

Sommige baby's van vier à vijf maanden blijven tijdens de voeding alsmäär contact maken met hun omgeving. Hierdoor drinkt hij per voeding minder dan bij zijn behoefte past. Dit kan uiteindelijk resulteren in een toename van het aantal nachtvoedingen of verminderde groei. Wil je jouw baby beter bij de les houden tijdens het drinken, dan raad ik je aan om hem tijdelijk in een aparte/stille ruimte te voeden.





# Hoe de fles goed aanbieden?

Bij de eerste keren voeden is het fijn om dat te doen met de hand en arm die je het meeste gebruikt. Ben je rechtshandig, neem de fles dan in je rechterhand.

De beste houding voor een baby is als hij rechtop zit tijdens het voeden, daarover later meer in 'Wat is de beste voedingshouding?' op pagina 9. Als een baby rechtop zit op je schoot, houd je de fles horizontaal vast voor het gezicht van je baby. Onder die horizontale kanteling krijgt de fles de juiste, rustige flow. Houd de fles maar eens boven de wasbak, dan zie je dat de druppels in horizontale houding er langzamer uitstromen dan wanneer je de fles op zijn kop houdt.

## De juiste flow

Met flow wordt bedoeld het tempo waarop de voeding uit de fles komt. De juiste flow is erg belangrijk voor baby's. Als de voeding te snel komt, verslikt jouw kind zich. Komt het te langzaam, dan raakt hij gefrustreerd. Naast de horizontale kanteling van de fles, moet voor een goede flow de speen gevuld blijven met voeding. Je baby mag geen lucht aanzuigen.

## Lipjes gekruld

Je baby moet een deel van het brede gedeelte van de flessenspeen in zijn mond nemen om de tuut tegen zijn gehemelte te kunnen duwen met zijn tong. Als je baby dit doet, zie je vrijwel altijd dat de boven- en onderlip mooi naar buiten krullen.



# Wat is de beste voedingshouding?

Is er één beste voedingshouding als het om flesvoeden gaat? Ja en nee. Als je het aan een baby-professional vraagt zal zij vertellen over therapeutisch of responsief voeden. Als je baby zou kunnen praten zal hij zeggen: 'Kijk naar mij, dan zie je wat ik lekker vind.'



## Therapeutisch of responsief voeden

Responsief voeden is een manier van flesvoeden, waarbij je je handelingen afstemt op de ontwikkeling en het stofwisselingsmechanisme van je kind. Goed oogcontact is daar een belangrijk onderdeel van. Met de juiste houding en voortdurend kijken ontwikkel je een manier van voeden waardoor je goed aanvoelt wat je kind nodig heeft, op welk moment en hoe je dat het beste kunt geven. Je voelt je hierdoor zelfverzekerder over de voedingen, tijdens het voeden zelf, maar ook over toekomstige voedingen. Baby's die op deze manier worden gevoed, hebben vaak minder last van lichamelijke ongemakken zoals krampjes en/of oprispingen, omdat ze rustig en goed afgestemd op hun ontwikkeling worden gevoed.

## Jouw houding tijdens de voeding

Het kost een jonge baby veel energie om te drinken. Zorg er dus voor, dat hij zo goed mogelijk wordt ondersteund. Dat betekent in eerste instantie, dat je zélf lekker moet zitten. Plof niet zomaar ergens neer, maar neem de tijd om een lekker plekje te creëren voor jezelf. Bijvoorbeeld op een bank, kussens onder je armen en denk ook aan wat te drinken voor jezelf.

Voed je baby in twee delen, eerst op je rechterarm, daarna een pauze en het tweede deel van de voeding op links. Wissel van positie zodat je geen voorkeurshouding ontwikkelt bij jezelf óf bij je baby.



## Houding van je baby

Houd je baby zo rechtop mogelijk. Rechtop heeft een baby meer controle over de stroomsnelheid (flow) tijdens het zuigen. Hoe horizontaler je baby ligt, hoe groter de kans dat hij met zijn hoofdje geknikt ligt en dus met zijn kin op de borst. Hierdoor gaat slikken moeilijker.

***Probeer zelf maar eens te slikken met je kin op je borst en daarna, terwijl je gewoon vooruit kijkt. Ervaar het verschil.***

Een oudere baby zal rechtop zittend in een stoel, zelfstandig leren eten. Die houding laat je hem nu al voorzichtig en goed ondersteund voelen.

Behalve dat je je baby rechtop houdt, draai je hem ook wat naar je toe, net als bij borstvoeden, zodat je een beetje buik tegen buik zit. Leg baby's hoofd in de knik van je arm en zorg ervoor dat jouw arm ook zijn schouders ondersteunt. Je baby zit hoog op je arm en kan jou zo goed zien en horen. En jij jouw baby ook. Door het oogcontact en de non-verbale communicatie zal je tijdens elke voeding je baby beter leren kennen.

## Schwester Liselottehouding

Als responsief voeden niet goed mogelijk is, dan is de 'Schwester-Liselotte-houding' een goed alternatief. Ook in deze houding kan je baby tijdens het drinken goed oogcontact met je maken omdat hij recht tegenover je ligt.

Je baby ligt in deze houding met zijn rug op jouw bovenbenen, met zijn billen tegen jouw buik aan. Omdat jouw knieën hoger moeten zijn dan je bekken, is voor deze houding een krukje onder je eigen voeten nodig of kussen onder je knieën.



## Linkerzijde voeden

Voor sommige te vroeg of kleine pasgeboren baby's zijn bovenstaande houdingen nog te inspannend. Waarschijnlijk heb je in het ziekenhuis of van de kraamverzorgende geleerd om te voeden aan de hand van de 'early feeding skills'. De baby ligt dan tijdens de voeding op zijn linkerzijde met zijn hoofd hoger dan zijn onderlijf. Zijn billen liggen tegen je buik aan, zijn linkerzijde tussen je benen in. Veel ouders gebruiken een krukje onder hun voeten om zo hun knieën omhoog te krijgen ten opzichte van hun bekken. Je houdt de fles in je rechterhand en houdt daarbij de speen gevuld.

Sommige baby's vinden deze linkerzijligging ook fijn als ze benauwd zijn (bijvoorbeeld door een verkoudheid). Probeer bij voldoende kracht in het lijfje van je baby, wanneer hij groter wordt of hersteld is, weer te werken aan voeden met oogcontact.

## Nooit alleen laten

Laat je baby nooit zelf de fles vasthouden en zichzelf voeden als je er niet bij bent. Zeker niet zolang je kindje nog niet goed zelfstandig kan zitten. De kans op verslikken is altijd aanwezig en de meeste baby's hebben 'al zittend' nog onvoldoende kracht over om dit probleem alleen op te lossen. Daarnaast maak je met voeden ook huid-huidcontact. Met huid-huidcontact maken zowel jij als jouwbaby het knuffelhormoon oxytocine aan.



# Voeden op verzoek? Ja!

Baby's gedijen het best als ze worden gevoed op verzoek, zowel bij borst- als flesvoeding.

Jouw baby bepaalt wanneer de voeding start. Hij heeft namelijk het instinct om een beetje te zoeken naar de fles - met zijn hoofdje, handjes en lipjes - wanneer het voedingsmoment in zicht komt.

## Hongersignalen

Voed je baby als hij hongersignalen laat zien, bijvoorbeeld als hij zijn tong uitsteekt, smakkende geluidjes maakt, sabbelt op zijn vuistjes of als hij zoekt met zijn mond en lippen. Voeden op een vaste tijd (stipt elke 3 of 4 uur) is niet nodig, tenzij je baby niet goed groeit. Probeer zo ook keihard overstuur huilen te voorkomen voorafgaand aan een voedingsmoment.

## Start van de voeding

Laat je baby hongersignalen zien, breng dan de flessenspeen naar de bovenlip van je baby. Sommige kinderen bewegen hun hoofd meer dan anderen. Je baby gaat een beetje zoeken met zijn lippen en door zijn mond te openen. Laat je baby op zijn eigen tempo de flessenspeen vinden en laat hem zelf de speen pakken en aanzuigen. Verras je baby niet met een speen die in zijn mond wordt geduwd of gestopt. Met het aanzuigen, weet je baby ook dat het slikmoment kort daarop volgt, hij is daar dan klaar voor. Zo verklein je kans op verslikken.



## Oogcontact houden

Voed een kleine baby met een kleine portie in een kleine fles. Zo kan je baby - langs de fles kijkend - contact met jou maken zonder dat een grote fles het zicht ontnemt. Eten moet immers een feestje zijn en goed contact met jou hoort daarbij.



Naarmate je baby meer gaat drinken en groter wordt, kun je grotere flessen gebruiken. Heb je geen kleine flessen in huis? Voor een kleine baby kan het geen kwaad om gevoed te worden met een te grote fles, maar houd wel goed oogcontact met je baby.

## Oogcontact in de nacht?

In de nacht is oogcontact maken van minder groot belang dan overdag. Een baby leert overdag het meeste uit jullie oogcontact. In de nacht is het beter om oogcontact te minimaliseren. Je wilt als ouders graag het signaal afgeven: 'Je hoeft nu niet te leren, ga maar weer slapen.'

Het is niet dat je helemaal geen oogcontact mag maken, maar de meeste ouders hebben zoiets van 'Liever één van ons half slapend de fles, dan het hele gezin opperdedop wakker.'

## Einde voeding

Aan het einde van de voeding kan je baby laten zien dat hij vol zit doordat hij zijn hoofd wegdraait, onrustig beweegt met zijn handen, de fles wegduwt en niet meer toehapt als je de fles opnieuw aanbiedt.

Sommige baby's hebben na het voeden nog wel behoefte aan wat zuigen. Als je de fles weghaalt en een speen aanbiedt, zuigen ze daar net zo plezierig op, maar krijgen zo geen lucht binnen. Is je baby niet tevreden met een speen na het voeden, kijk dan of hij toe is aan meer voeding per keer.



# Tijd voor een pauze

Een flesvoeding wordt - ongeacht baby's leeftijd - ingedeeld in twee fases. De eerste fase, waarin een baby in lange reeksen continu zuigt, slikt en ademhaalt, duurt vaak twee minuten. In de tweede fase worden de reeksen van zuigen en slikken korter. De meeste baby's nemen dan af en toe een pauze in hun drinkgedrag.

*Als je je baby wilt 'leren pauzeren' tijdens de voeding, doe dit dan in de tweede fase, nadat zijn eerste hongergevoel is gestild.*



Probeer tijdens het voeden te ontdekken of je baby zelf de pauzes inlast. Er zijn namelijk ook baby's die moeten leren om pauzes in te lassen, omdat ze anders binnen een kwartier klaar zijn met drinken en daarna nog een enorme zuigbehoefte overhouden. Die snelle drinkers doe je een plezier door de fles uit hun mond te halen en tegen hun wang te houden, zodat ze weten dat de fles dichtbij is en terugkomt. Een andere manier is je baby even over je schouder nemen om hem te laten boeren.

Er zijn ook kinderen die onrustig worden tijdens het drinken omdat ze behoefte hebben aan een pauze, maar niet weten hoe ze moeten stoppen. Ze maken slikgeluiden, fronsen hun wenkbrauwen of laten melk uit de mondhoeken lopen. Sommige duwen dan de fles weg of draaien hun hoofd van de fles af. Klaar zijn ze niet, want na de pauze neemt hij de fles in zijn mond en drinkt weer verder.



# Hoeveel voeding?

Geen enkele baby is gelijk, net zo min als zijn behoefte aan voeding. De ene baby kan met grote porties omgaan, de andere niet en gaat meer spugen.

## Hoeveel voeding per fles?

Het consultatiebureau geeft de volgende richtlijn:

*‘Als vuistregel voor de benodigde hoeveelheid voeding in het eerste half jaar wordt een hoeveelheid van circa 150 ml per kg lichaamsgewicht aangehouden. Dus een kind van 4000 gram zou per etmaal ongeveer nodig hebben: vier maal 150 ml = 600 ml. Dit wordt dan verdeeld over het aantal voedingen dat de zuigeling per etmaal krijgt. De voedingen worden regelmatig over de dag verdeeld en bij voorkeur de eerste zes weken ook ‘s nachts aangeboden.’*

Borstvoedingsorganisatie La Leche League hanteert een formule passend bij baby's leeftijd:

Leeftijd baby	Aantal ml per kg lichaamsgewicht
Een maand	150 ml/kg
Twee maanden	140 ml/kg
Drie maanden	130 ml/kg
Vier maanden	120 ml/kg
Vijf maanden	110 ml/kg
Zes maanden	100 ml/kg





Mijn advies: Reken met beide formules uit wat jouw baby nodig heeft, neem het gemiddelde of rond af op een goed inschenkbare hoeveelheid. En dan komt het belangrijkste:

***KIJK hoe jouw baby met deze hoeveelheid per fles omgaat.***

Blijft hij hetzelfde aantal uren tevreden tussen twee voedingsmomenten? Dan is de portie voldoende en zeker niet te klein geweest. Bij te grote porties geven de meeste baby's zelf aan dat ze genoeg hebben en drinken ze niet verder. Sommige kinderen blijven echter 'tevreden' doordrinken en kunnen vervolgens niet omgaan met het volle gevoel en spugen een deel van de voeding uit. Een baby die te vaak te grote porties krijgt, kan onrustig worden, waardoor ook het spugen kan toenemen. Let daar goed op.

## **Spugen**

Het is normaal voor een baby om zeker viermaal per dag een mondje voeding terug te geven, al dan niet in combinatie met een boertje. Meestal spuugt een baby kort na de voeding kort na het voeden, maar het kan ook veel later.

Er zijn ook kinderen waarbij de voeding wel omhoog komt, maar er niet uit. Met een beetje ervaring kun je dit horen en zien aan baby's mimiek.

Als je baby last heeft van het spugen of omhoogkomen is het verstandig dit te delen met het consultatiebureau. Bij teveel spugen, krijgt jouw kind mogelijk te weinig voeding binnen en moet zijn groei goed worden bijgehouden.



# Standaard fles of brede fles?

Er zijn flessen met smalle halzen en flessen met brede halzen. De hals is de opening van de fles waarop de speen met ring wordt gedraaid.

Een brede hals met een brede speenbasis lijkt meer op een borst dan een fles met een smalle speenbasis. Wil je borst- en flesvoeding combineren dan is een brede hals de aanbevolen eerste keus. Maar niet in alle gevallen. Een voorwaarde bij het gebruik van een brede hals is namelijk dat een baby wel zijn lipjes om een bredere speen moet kunnen krullen. Als je gaat voeden per fles omdat het voeden aan de borst moeizaam verloopt, is het ook verstandig om te kijken of je baby een kortere, dunnere of minder volle boven- of onderlip heeft dan gemiddeld. In dat geval kan hij namelijk moeite hebben met deze brede halsflesspeen.

Je kunt zien dat hij moeite heeft doordat hij lekt tijdens het drinken. De voeding sijpelt er dan bij zijn mondhoeken uit. Mogelijk heeft hij ook moeite met het vacuümhouden van de flesspeen in de mond. Soms met verslikken of hoesten tot gevolg. In dat geval doe je je baby veel plezier met een smalle halsfles. Hij heeft dan meer grip op de speen, kan het vacuüm erop houden en hapt minder lucht aan.

Bij baby's met een grote/volle tong en een kleine mondholte zie je tijdens het flesdrinken de tong soms ritmisch meebewegen. Meestal lekken zij geen melk omdat de tong in de mond mooi cupt (krult) onder de flesspeen. Deze kinderen verslikken en hoesten ook niet tijdens het voeden.



## Anti-kolieksysteem

Veel lucht in baby's maag kan zorgen voor ongemak, denk aan spugen, krampjes of de hik. Probeer te voorkomen dat je baby lucht aanzuigt tijdens de voeding. Dit kun je doen door de flesspeen gevuld te houden met voeding zolang je voedt. Veel lucht in de maag kan zorgen voor lichamelijk ongemak bij je baby, denk daarbij aan spugen, krampjes, hikken enzovoort.

Om de kans op lucht in het maagdarmsstelsel nog verder te verkleinen, hebben veel fabrikanten gekozen om anti-kolieksystemen aan te brengen. Koliëk is een ander woord voor krampjes. Met een anti-kolieksysteem heeft de fles een ventiel om te ontlichten tijdens het zuigen.

Bij de Aventfles en de flessen van TommeeTippee zit het anti-kolieksysteem in de speen. Difrax en MAM hebben hun anti-kolieksystemen in de bodem verwerkt. En bij de Dr. Brownflessen zit het systeem in het midden van de fles met een buisje.



# Flesspenen

## Spenen met nummers of letters

De meeste merken bieden flesspenen aan onder oplopende nummers of een S-M-L notering, passend bij een bepaalde leeftijdscategorie. Bedenk voor de aanschaf van een fles en flessenspeen op welk moment je de fles gaat gebruiken.

Als je na geboorte al start met kunstvoeding, is het van groot belang dat je de juiste, kleinste speen hebt, die je vanaf de geboorte kunt gebruiken. Sommige merken starten hun reeks met een prematuren (P) speen, andere starten met een speen vanaf geboorte.

Ga je de fles combineren met borstvoeding dan is een flessenspeen die veel lijkt op de borst een warme aanbeveling, maar start pas met oefenen met de fles als de borstvoeding goed op gang is.

Geef je alle voedingen met de fles, maar ondervind je problemen of ervaart je baby lichamelijke klachten? Dan is het wijs te kijken of deze speenvorm of speenmaat wel passend is bij je baby.

Kortom, kijk goed naar hoe je kind met de aangeboden flessenvoeding omgaat. Gaat alles goed? Ga zo door! Heb je twijfels? Overleg met een deskundige, maak desnoods een filmpje om details te kunnen laten zien.

***Tip: Doe de 1-3-6-9 check.***

***Is je baby 1, 3, 6 of 9 maanden oud?  
Vraag jezelf dan af, of de flessenspeen waarmee je voedt,  
nog steeds de juiste is.***



## Vormen spenen

Naast de leeftijdsnormering zijn er twee vormen spenen te verkrijgen. De ronde flesspeen heeft het meeste weg van een tepel en de dentalspeen die speciaal is ontwikkeld voor baby's met een sterke zuigkracht.

Baby's met een sterke zuigkracht hebben weinig geduld, verslikken zich vaak en zijn snel klaar met drinken. De dentalspeen heeft een afgeplatte kant met gaatje aan de bovenkant. Bij het zuigen wordt de voeding beter verspreid in de mondholte en het kind krijgt meer tijd om te slikken en te ademen.



## 3-standen spenen

Spenen met een 1-2-3 notering zijn voor baby's vanaf drie maanden oud. Met deze spenen kun je zowel dunne melk, als pap geven op basis van rijstbloem of johannesbroodpitmeel. Het is de bedoeling, dat je het getal waarmee je voedt, onder de neus van je baby houdt. Bij sommige merken moet je deze speen gebruiken in combinatie met een 1-2-3 ring.

***Drie-standen-speen:  
net als schakelen in de auto,  
hoe hoger het getal,  
hoe sneller de voeding stroomt.***

## Papspenen

Tussen zes en acht maanden mogen baby's starten met het eten van granenpap. Granen hebben dikkere vezels en het wordt aangeraden om pap met een lepel uit een schaaltje te geven. Wil je granenpap per fles geven, gebruik dan een speen voor dikke vloeistoffen, dit staat op de verpakking vermeld.



# Vervangen en schoonmaken

Vervang flesspenen altijd als ze beschadigd zijn. Controleer flesspenen regelmatig, zeker als je baby tanden krijgt. Verder adviseren fabrikanten om de flesspenen na zes weken gebruik te vervangen door een nieuwe.

Het voedingscentrum zegt over het schoonmaken van flessen en flesspenen:

***‘Spoel direct na het voeden de fles, de ring en de speen om met koud water. Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen. Laat de fles, de ring en de speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.’***

Flessen en flesonderdelen dagelijks of wekelijks steriliseren/uitkoken is niet altijd noodzakelijk. Sommige merken raden het wel aan, sommige merken raden het zelfs af omdat het schadelijk kan zijn voor de fles en zijn onderdelen.

Afwassen zoals hierboven staat beschreven is in de meeste gevallen voldoende om infecties te voorkomen. Als jouw baby een kwetsbare gezondheid heeft, bijvoorbeeld omdat hij te vroeg geboren is of spruw heeft, check dan de website van jouw flesfabrikant voor meer informatie over de flessen steriliseren/uitkoken.



# Over de schrijver

Ik ben Esther van Bloemen-Bartels, babyverpleegkundige, oud-voorzitter van de beroepsvereniging Babyconsulenten Nederland en moeder van drie tieners. Sinds 2000 ben ik werkzaam in de zorg aan baby's en hun ouders. Aanvankelijk, tijdens mijn studie verpleegkunde, als kraamverzorgende, later als consultatiebureau-verpleegkundige, huilbabyconsulent bij een medische kinderdagverblijf en als moeder-kindwerker. Sinds 2011 heb ik mijn eigen praktijk en kom ik dagelijks bij ouders van baby's thuis.

Gedurende die twee decennia zag ik een toename van het aantal soorten flessen en flesspenen, zowel qua merken, als binnen de productielijnen per producent. Prachtig dat er zo veel producten zijn, maar het kan ook lastiger zijn om het juiste product voor jouw kind te kiezen. Mede daarom schreef ik dit e-book.

Ik hoop dat je na het lezen van dit e-book de bevestiging hebt gekregen, dat je de fles en flessenspeen gebruikt, die past bij jullie baby. Zo niet, aarzel niet en neem gerust - vrijblijvend - contact op met mij, ik help je graag verder.

Esther van Bloemen-Bartels,  
Ouder-Kindzorgverpleegkundige

NB: Vanaf september 2022 is dit e-book te downloaden vanaf de proparents website i.v.m. sluiten van de babyverpleegkundige praktijk. Hiervoor ben ik ze erg dankbaar.



# Bronnen

Engel-Hoek van den, L (2011)

Eet- en drinkproblemen bij jonge kinderen, Leidraad voor logopedisten en andere hulpverleners in de gezondheidszorg.  
Assen: Van Gorcum

La Leche League (2014)

Borstvoeding, handleiding voor de zorgverlener.  
Zierikzee: Stichting La Leche League Nederland.

## Websites

[Difrax](#)

[Dr Brown's](#)

[Philips Avent](#)

[Tommeetippee](#)

[Mambaby](#)

[Babyconsulenten Nederland](#)

[NCJ, richtlijn voeding en eetgedrag](#)

[NCJ, richtlijn borstvoeding](#)

[Voedingscentrum](#)

