

Tips voor het voeden met de fles

Het voeden met de fles kan een hele uitdaging zijn. Soms lijkt je baby niet (meer) te weten hoe te moeten zuigen aan een fles. In dit schrijven wat uitleg en tips.

Zuigreflex verandert Een baby gaat zuigen en drinken door reactie op verschillende prikkels. Natuurlijk wijst honger vaak de weg, maar een kind wordt ondersteunt door meerdere reflexen. En laat nu de zuig en zoek-hap reflex tussen 2 en 3 maanden juist afnemen. Soms al vanaf de leeftijd van 6 weken. De baby gaat van reflex over op techniek, wat werkt, wat loont... Dan zuigt een kind dus niet uit reflex aan iets, maar moet zelf ontdekken, dat zuigen loont en ook leuk is. Handig zo vlak voor je gaat werken, of als je je vleugels wilt uitslaan.

Preventief Blijf een fles aanbieden, om oefening erin te houden, vanaf 4-6 weken na de bevalling. Doe dit zeker een paar keer per week, of zelfs bijna dagelijks. Met je eigen melk als je wilt natuurlijk. Een paar dagen niet aanbieden, kan zorgen voor een andere manier van drinken (met name rond periode 10 -12 weken).

En echt, uiteindelijk gaan ze vroeg of laat wel aan een fles. Soms al na een paar dagen. Dus zet niet te veel zorgen in. De tijd gaat snel, de situatie verandert snel mee.

Een paar tips:

- Het maakt meestal niet uit welke fles het is. Koop geen hele series verschillende flesjes. Maar... een fles waar vaker resultaat mee werd bereikt is de 'Lansinoh Momma' fles. Deze heeft een steviger speen. Als je een fles wilt aanschaffen kan deze een optie zijn.
- Kijk goed naar je kindje, zou het bij haar passen het flesvoeden op de borstvoeding te laten lijken? Halfslapend gaat dan vaak beter, naast haar liggend bijvoorbeeld. Of juist verleiden met iets nieuws? Kleurige fles of beker? Met handvaten, 'zelluf' vasthouden? Vanaf 3-3,5 maand kunnen kinderen al gaan grijpen/vasthouden.
- De fles door je partner, of een ander laten geven, ver weg van die heerlijke borsten, werkt vaak beter.
- Half slapend, of in de nacht, kan ook beter werken.
- Houd het drinken aan de fles, positief. Geen strijd of negatief label creëren. En laat ook de borstvoeding niet negatief kleuren door de strijd om de fles.
- Laat tussen voedingen door, je baby met een fles spelen en ontdekken wat ze er allemaal mee kan. Op ontspannen, ongedwongen manier. Dit kan ook een kleurige fles, met handvaten zijn, zodat ze meer houvast hebben. Het kan een kliederboel worden, dat hoort bij ontdekken en zal ze mogelijk zelf leren te drinken. Dus misschien niet met je eigen melk oefenen? Water of kunstvoeding kan ook.
- Laat hem/haar na-apen. Hij/zij een flesje, jij (of partner, of broertje-zusje) een flesje. En beloon enthousiast met je stem alle pogingen tot zuigen van je kind.

- Beloon het weigeren van de fles, niet met het geven van een borst. Dus houdt wat tijd (15-30 minuten) tussen 'weigeren' en 'borst'. Leidt haar af en bied troost, maar geen borst.
- Biedt de fles aan als ze nog niet op van de honger is, maar iets ervoor. Dan is ze ook beter bereid te 'leren'.
- Natuurlijk kun je ook zorgen dat je (even)weg bent, rond voedertijd, zodat ze geen keuze heeft. Dan kan het werken de voeding in kleine porties aan te bieden. Zo hoeft je ook niet een grote hoeveelheid 'kostbare' moedermelk weg te gooien, als het niet lukt.
- Het kan zijn dat een kind het pas echt op de fles gaat doen, als het echt niet anders kan. Bij de oppas of op het kinderdagverblijf. Ook kan een kind zich overdag lang zonder voeding, en gaat het in avond en 's nachts bij je inhalen. Een kind kan een nacht zonder eten (doorslapen), dus op zich niet schadelijk door langere tijd niet te voeden overdag.
- Een niet vaak uitgete probeerde tip, maar wel eens gehoord: doe een stukje panty, over de speen van de fles en klem deze vast in de ring. Dit voelt wat meer als huid, en kan de baby foppen.

Als werk en flesvoeden echt lastig is...

- Denk eraan, het is een fase. Hoe kun je die fase overbruggen? Immers vanaf 4-6 maanden kunnen ook andere voedingsmiddelen door de dag worden aangeboden.
- Doe wat goed voelt, overleg en denk samen creatief na met betrokkenen; partner, oppas, kinderdagverblijf, werkgever en/of collega's. Het is een fase die overbrugd moet worden, denk in oplossingen. Kun je dagen iets inkorten? Op het werk voeden? (Deels) thuis werken? Op het kinderdagverblijf komen voeden? Borstvoeden levert de werkgever ook voordeel (denk aan, minder vaak zieke kinderen, tevredener moeder etc.). Ook voeden óp het kinderdagverblijf kan voordeel geven, aangezien als moeder specifiekere antistoffen aanmaakt, die gericht zijn op de omgeving waar je voedt. Natuurlijk heeft iedere situatie voor en nadelen. Experimenteer en pas waar nodig afspraken aan.
- Als het lukt, laat dan de laatste voeding bij de 'oppas' niet een geweigerde fles zijn, die beloont wordt met de borsten die thuis komen. Dan liever de voeding even uitstellen tot je thuis bent.
- Laat 's avonds en in de nacht op verzoek voeden. Stel de 'opvoeding' even uit. Een hongerig kind zal minder snel kiezen voor het alternatief. Hij weet waar de beste voeding te halen valt. Zie het als een enorm compliment.
- Voor sommigen is het een oplossing, een cup/kop met handvaten de voeding aan te bieden. Al bij kinderen rond 3 maanden in te zetten. Tot die tijd, zelf cup vasthouden, en melk naar binnen laten 'likken' als een poesje.

Video die informatief is: <https://www.youtube.com/watch?v=o9EIS-RW7gM>

Cupfeeding geeft vaak lekkage, dat is zonde met kostbare gekolfde melk. Dus even oefenen met kunstvoeding als je die al eens gaf, is dan een optie. Speciale cups zijn te koop. Maar een drinkbeker met handvatjes vaak ook goede optie. Camocup ook mooi product, oa bij Aidulac.nl.



- Als laatste: in sommige gevallen is het nodig te kiezen voor het vertrouwen dat kinderen uiteindelijk toch zullen gaan drinken aan een fles, als je ze geen andere voeding aanbiedt. De zuigreflex zal weer terugkomen, om te 'overleven'. Dit houdt in dat als je na een laatste voeding (bijvoorbeeld in ochtend) de rest van de dag alleen de fles aanbiedt, gemiddeld gezien je kind rond het eind van de middag meestal toch de fles zal accepteren. Soms pas in de avond. Maar dit is 'the hard way'. Dit graag alleen doen in overleg met lactatiekundige of prelogopediste. De conditie van het kind moet het toelaten en over de vervolgstappen heb je meer informatie nodig.