



Flesvoeding: hoeveel, hoe, wanneer?

In het begin maak je je heel wat zorgen! Maar al vlug heb je het abc van de doseringen en de temperatuur onder de knie. Het flesje? Daar heb ik nu geen problemen meer mee!

<https://www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Flesvoeding: hoeveel, hoe, wanneer?

In het begin maak je je heel wat zorgen! Maar al vlug heb je het abc van de doseringen en de temperatuur onder de knie. Het flesje? Daar heb ik nu geen problemen meer mee!

Donderdag, 10 december, 2015 - 13:05

- ^[5]
- [Printen](#) ^[1]
- [Delen](#)

Je hebt de rekken met flesjes en fopspeen afgeschuimd op zoek naar de combinatie die perfect bij je baby past. Nu moet je enkel nog het klaarmaken van het flesje onder de knie krijgen, waarbij je rekening houdt met de verschillende regels op het vlak van hygiëne en hoeveelheden.

De basis: heel proper materiaal en goed de aanwijzingen volgen

- Maak het flesje klaar net voor de maaltijd.
- Voordat je het flesje klaarmaakt, moet je zorgvuldig je handen wassen en je installeren op een propere plek. Het beste is om het flesje op een specifieke plaats in de keuken klaar te maken. Zo kan je die plek niet besmetten met andere voedingsmiddelen die je dagelijks eet (rauwe kip, eieren...). Aarzel niet om ontsmettende doekjes gebruikt als u niet thuis bent.
- Het flesje en de fopspeen met inbegrip van de afsluitring moeten altijd gedurende 5 minuten vóór elk gebruik gesteriliseerd worden .
- Laat het water koken en minstens tot 37 °C afkoelen.
- Giet daarna het gekookte water in de lievelingsfles van je hummeltje.
- Voeg het aantal aangegeven afgestreken maatschepjes toe (bekijk aandachtig de dosering op de verpakking van de kindermelk).
- Sluit de fles en schud krachtig.
- Controleer altijd de temperatuur voordat je jouw baby te drinken geeft. Doe dit aan de hand van een paar druppels die je op jouw pols aanbrengt.
- Reinig na gebruik de fles, de afsluitring en de fopspeen zeer zorgvuldig met een flessenborstel om elk spoor van melk te verwijderen. Het is zelfs beter om na gebruik de fopspenen, afsluitringen, doppen en flesjes te steriliseren door middel van stoom of bij voorkeur in kokend water (thermische methode) of met tabletten (chemische methode).
- Als je de poedervorm van kindermelk gebruikt, **bewaar dan altijd het maatschepje in de oorspronkelijke doos**. Zo kan het niet nat of vuil worden.
- Bewaar nooit de restjes melk.
- Volg voor de gezondheid van je baby precies de manier van klaarmaken en bewaren zoals op de verpakking staat vermeld.

Welk water moet je gebruiken?

In België raden wij je aan om enkel zwak mineraalhoudend water uit flessen te gebruiken (bijv. Nestlé Pure Life of Valvert). Eens de fles open is:

- 24 uur lang beschermd tegen het licht en de warmte bewaren.
- De fles voorbehouden voor je baby (en dus zeker niet rechtstreeks van de fles drinken)

Bereiding en dosering

De hoeveelheid hangt af van het gewicht van het kind en zijn eetlust! Twijfel je? Vraag advies aan je arts. Weetje: 1 afgestreken maatschepje kindermelkpoeder in 30 ml water. Als je baby bijvoorbeeld een flesje van 180 ml uitdrinkt, verwarm dan het water, giet deze hoeveelheid water in de fles en voeg 6 afgestreken eetlepels kindermelkpoeder toe. Sluit het flesje opnieuw en schud krachtig zodat de vloeistof homogeen wordt.

Onthoud: eerst giet je het water in de fles en pas daarna voeg je het melkpoeder toe.

De fles geven op de goede temperatuur

Wij raden je aan om het water te koken en het daarna tot ongeveer 37 °C (lauw dus) te laten afkoelen, wat ongeveer de temperatuur van de moedermelk is. In dat geval lost de kindermelk beter op in het water.

Mag ik een flesje van tevoren klaarmaken en daarna opnieuw opwarmen?

Om je overdag en 's nachts werk te besparen, kan je het water voor het flesje opwarmen en bewaren in een speciaal daarvoor bestemde thermosfles. Je hoeft dan enkel nog op het laatste moment het poeder toe te voegen. Heel praktisch! Vooral als je een uitstapje maakt! Maar vergeet niet om goed de temperatuur van de fles te controleren voordat je jouw baby te drinken geeft.

Je kan ook een doos met vakjes kopen waarin je meerdere doses kindermelk kan klaarmaken en bewaren. Alles om je het leven gemakkelijker te maken!

Mag ik een fles die maar half is leeggedronken bewaren?

Nooit! Het is een broeihaard voor bacteriën en een risico voor de gezondheid van je kind. De regel: **het overschot van elke fles systematisch weggooien.**

Manon, moeder van Saar (9 maanden)

"Ik meet altijd van tevoren een aantal vaste hoeveelheden poeder af en die bewaar ik in mijn melkpoedertoren. Zo maakt het niet uit wie de fles klaarmaakt, het is altijd de juiste hoeveelheid!"

[Lees meer](#) ^[6]

Bron-URL: <https://www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/472676516_7_0.jpg&desc=hoeveel, hoe, wanneer?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/472676516_7_0.jpg&desc=hoeveel,%20hoe,%20wanneer?)

[3] <https://twitter.com/share?text=Flesvoeding%3A%20hoeveel%2C%20hoe%2C%20wanneer%3F&url=https%3A//www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/nl/flesvoeding-hoeveel-hoe-wanneer>

[5] <https://www.nestlebaby.be/nl/printpdf/8496>

[6] <https://www.nestlebaby.be/nl/javascript%3A%3B>