

Veilig en volgend voeden van uw baby

Informatie voor ouders

De fles geven is meer dan alleen voeden. Het is ook een moment van contact en samen zijn. Bij volgend voeden kijkt u goed naar de signalen van uw kind. Uw kind laat zien wanneer het klaar is voor de fles, wanneer het even rust nodig heeft en wanneer het genoeg heeft gehad. Door het tempo van uw kind te volgen, helpt u om het drinken veilig, prettig en ontspannen te laten verlopen.

Bij baby's die op tijd geboren zijn gaat drinken meestal vanzelf. Na elke keer zuigen en slikken volgt een ademhaling.

Prematuur geboren of zieke baby's

Te vroeg geboren baby's (prematuur) of zieke baby's vinden het leren drinken vaak moeilijker. Deze baby's hebben:

- meer tijd nodig om te zuigen en te slikken
- langere pauzes om bij te ademen.

Drinken kost meer energie. Het ritme van zuigen, slikken en ademen is minder goed. Uw kind heeft vaker en langer pauze nodig.

Wanneer is uw kind klaar om te drinken?

- Uw kind is wakker en zoekt naar de tepel of speen.
- Uw kind heeft genoeg energie om zijn handjes voor zijn borst te houden.
- Strijk zacht over de wang naar de mondhoek.
- Uw kind opent de mond en zuigt zelf de tepel of speen naar binnen.
- Duw de borst of fles **niet** in de mond!

Hoe ligt uw kind goed?

Kies een zithouding die voor u fijn is.

Uw kind drinkt goed op de linkerzij.

Let op:

- nek en rug van de baby in 1 rechte lijn
- hoofdje hoger dan de billen
- billen van de baby tegen uw buik aan



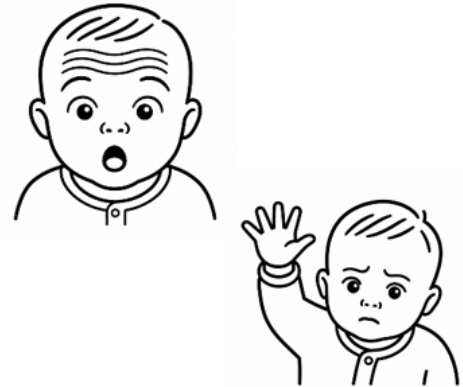
- leg de baby iets over het kantelpunt heen: handjes zijn hierbij in de middenlijn.

Stress-signalen tijdens het drinken

Uw kind kan laten zien dat het te veel wordt. Dat noemen we stress-signalen. Uw kind heeft dan stress, omdat zuigen, slikken en ademen samen nog niet goed lukt.

Let op deze signalen:

- drinken met geluid (klokken, piepen of klakken)
- fronsen, wenkbrauwen omhoog en of ogen wijd open
- spreiden vingers (stophand)
- hoofd naar achteren of wegdraaien
- gapen
- onrustig bewegen van armen en benen
- verslikken/hoesten
- snelle of hoorbare ademhaling
- veranderen huidskleur (blauw, bleek, grijs).



Belangrijk is het dat het drinken een fijne ervaring is, daar leert uw kind van.

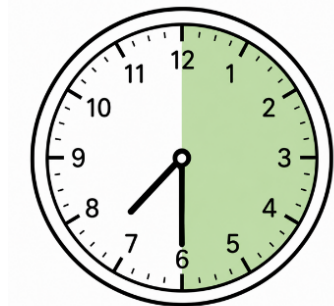
Zo geeft u een pauze, dat noemen we pacing

- Kantel de fles (de speen blijft in de mond), zodat er geen melk in de speen zit.
- Uw kind kan nog een paar keer zuigen om een restje melk weg te slikken.
- Start u kind weer met zuigen na een adempauze? Vul de speen weer met melk en ga verder.

Hoe lang mag een voeding duren?

We houden maximaal **30 minuten** per voeding aan. Dit is **met** het verschonen erbij (vooraf of halverwege de voeding). Zo wordt uw kind niet te moe.

Stop eerder bij toenemen van stress-signalen of vermoeidheid.



Uw kind is te moe wanneer:

- stress-signalen toenemen
- de armpjes slap langs het lichaam hangen
- melk knoeit uit de mondhoek
- uw kind vermoeid raakt en in slaap valt.

Raadpleeg de behandelend arts of logopedist wanneer:

- stress-signalen aanhouden, ondanks toepassen adviezen
- uw baby steeds te weinig drinkt of voedingen niet afmaakt
- uw kind zich verslikt.

Afbeeldingen: bron Amsterdam UMC 2026