

Met aandacht flesvoeding geven

Beschouw de tijd die je nodig hebt om je kind te voeden als speciaal. Het is tijd om je kind lekker vast te houden, te knuffelen, even uit te rusten en tijd en aandacht aan elkaar te besteden.

Als je dichtbij je baby bent je kindje aanraakt en contact maakt, heb je meer van het hormoon oxytocine in je bloed en dat zorgt ervoor dat moeder en baby op elkaar gericht zijn en zich aan elkaar hechten. Ook wanneer vaders hun kindje knuffelen en aanraken verhoogt het ontspanningshormoon in hun lichaam, wat de basis legt voor liefdevolle familiere relaties. Mede hierom is het van belang dat je als ouders zelf je kindje de fles geeft.



Terwijl je je baby de fles geeft kijk je naar je kind leg je oogcontact en zie je dat je kindje terugkijkt. Wanneer je halverwege de voeding wisselt van arm, biedt je je kindje een andere uitkijk op jou en een ander uitzicht op z'n omgeving. Dit zorgt ervoor dat je kindje beide kanten van zijn lichaam en beide ogen stimuleert en dit helpt tegen een voorkeurshouding.

Het ervaren van nabijheid en contact wordt versterkt wanneer je je kindje huid-op-huid bij je hebt. Dus houd je kindje bloot -op een luier na- tegen je blote huid. Je kunt een deken over jullie beide leggen voor de privacy en tegen het afkoelen.

Je hebt ook huidcontact wanneer je je kindje met zijn hoofdje tegen je blote hals legt. Ga hiervoor ontspannen, wat onderuit gezakt zitten en leg je kindje op zijn zij tegen je aan. Dit is een ontspannen voedingshouding voor jullie beide.

Vergeet niet dat huidcontact niet alleen voor moeders en baby's is weggelegd. Vader kan het ook doen. Wissel de houding waarin je de voeding geeft af. Je kunt ook samen gaan liggen. Zorg er echter voor dat het hoofdje van je kind wat verhoogd ligt, bijvoorbeeld door je elleboog. Hou je baby heel dicht bij je lichaam.

Leer de voedingssignalen van je kind herkennen. Kijk naar de tekenen dat je kind honger heeft, zoals het maken van smakgeluiden, zuigen op handjes of vingers en happen met zijn mondje.

Let bij het geven van de fles op de volgende dingen:

1. Neem je baby rechtop, zorg dat zijn beentjes lager liggen dan zijn hoofdje dit zorgt voor een prettige melkstroom.
2. Kies een fles met een trage melkstroom en een speen met een klein gaatje. Er zijn veel soorten flessen en ieder kind is anders, kijk wat het beste bij je kindje past. Het is belangrijk dat de speen achter in het mondje van je baby ligt en waar hij zijn lipjes (naar buiten gekruld) omheen kan leggen.

3. Lok de hapreflex uit door de speen op de bovenlip te leggen, wacht totdat je baby zijn mond open doet en richt de speen achter in de mond. Door gebruik te maken van de reflexen, zorg je ervoor dat de baby ontspannen kan drinken in zijn eigen tempo.
4. Houd de fles tijdens het voeden horizontaal; kantel hem zo dat het puntje van de speen gevuld is met melk. Als de fles leger raakt, kantel je hem meer. Het is geen probleem als er een luchtbel in de speen zit, zolang er maar melk in het puntje van de speen zit. Dit werkt het beste met een rechte fles.
5. Wanneer je tijdens het voeden stresssymptomen (gespreide vingers/tenen, melk die uit de mond loopt, wegdraaien van het hoofd, gefronste wenkbrauwen, bijgeluiden bij het slikken of het wegduwen van de fles) bij je baby ziet dan heeft je baby een pauze nodig. Je kunt de speen in de mond van je baby laten en de fles zo kantelen dat het puntjes van de speen richting het gehemelte wijst. Door dit te doen, weet het kindje dat de fles er nog is en start met zuigen wanneer hij daar klaar voor is. Op dat moment kun je de fles weer kantelen.
6. Vaak vinden baby's het fijn om tijdens het drinken even een pauze te krijgen om een boertje te doen. Vooral jonge baby's kunnen dan even uitrusten van het drinken zodat ze daarna weer rustig verder kunnen drinken.
7. Wanneer je baby signalen vertoont dat hij klaar is met drinken (wegdraaien van het hoofd, wegduwen van de fles, niet meer zuigen), is dat het moment om te stoppen met voeden ongeacht of de fles nu leeg is of niet.
8. Een baby forceren de fles leeg te laten drinken is niet goed. Je leert je baby aan meer te drinken dan goed is. Dit overvoeding kan leiden tot kramp, spugen en natuurlijk overgewicht.
9. Realiseer je dat het voeden van je baby tijd kost. Tegelijk kan je dat moment gebruiken om zelf even uit te rusten.

Kijk voor een illustratie van het geven van de fles het volgende filmpje (de gesproken Engelse tekst komt grotendeels overeen met de informatie hierboven beschreven):
<https://www.youtube.com/watch?v=wu4wyxYBaWg&feature=youtu.be>

Baby's die borstvoeding krijgen hebben van nature een hoger oxytocine niveau dan baby's die de fles krijgen. Door met aandacht en veel lichaamscontact je kindje te voeden en te koesteren verhoog je dit niveau.



Buiten de voedingen om vindt je baby het ook fijn om veel vastgehouden en geknuffeld te worden. Denk bijvoorbeeld aan samen douchen of in bad gaan; dit is een win-winsituatie; warm water en huid-op-huid contact.

Een draagdoek is een handig middel om je baby dichtbij je te houden. Zo heb je veel lichaamscontact wat zorgt voor een constant verhoogd niveau van oxytocine bij jou en bij je baby. Dit hormoon zorgt er op zijn beurt voor dat jij en je baby minder stress ervaren.