

Flesvoeding klaarmaken? Zo doe je dat:

Flesvoeding klaarmaken voor je baby is niet moeilijk. Wel is het belangrijk dat je alle stappen goed volgt en het flesje goed schoonmaakt.

1. Was je handen.
2. Zorg dat de fles en de speen goed schoon zijn.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en poeder.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Je hoeft het water niet eerst te koken. Doe er nog geen poeder in.



Op de verpakking van kunstvoeding staat vaak dat je het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig, ook ongekookt is koud kraanwater veilig voor je kindje. Gebruik geen kraanwater uit loden leidingen. Neem dan flessenwater. Op het etiket staat of het water geschikt is voor babyvoeding. Heb je nieuwe leidingen of kranen? Laat dan de kraan even stromen voordat je het water gebruikt. Bekijk hoe lang op www.voedingscentrum.nl/lod

5. Verwarm de fles. Maak het water in de fles niet warmer dan 30 tot 35 °C. Er zijn 3 manieren om de fles te verwarmen. Kies een manier die jij het makkelijkste vindt:



Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt.

- Fles 90 milliliter: 25 seconden
- Fles 120 milliliter: 35 seconden
- Fles 150 milliliter: 45 seconden
- Fles 180 milliliter: 55 seconden

Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

6. Voeg het poeder toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid. Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles.



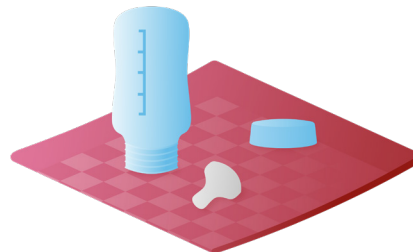
7. Schud de fles rustig tot het poeder helemaal is opgelost.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is de temperatuur goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
9. Laat je kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.



Flesje schoonmaken, van tevoren maken en meenemen? Zo doe je dat:

Flesjes schoonmaken

- Spoel direct na het voeden de fles en 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 en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

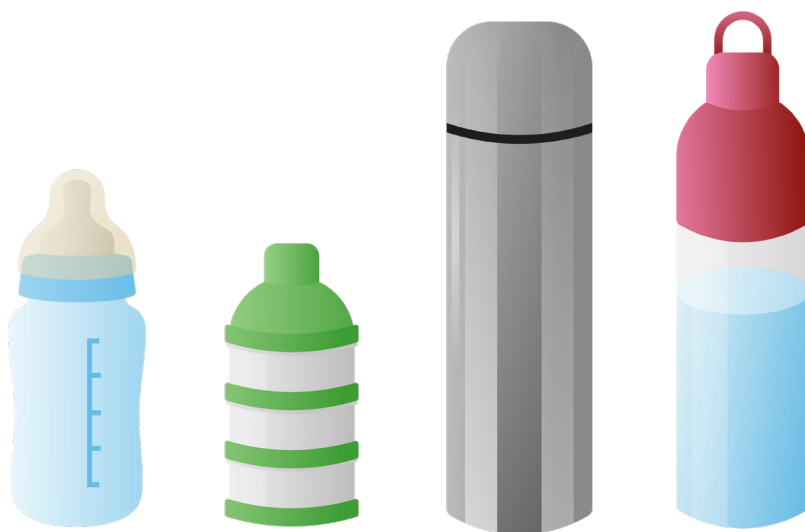


Flesjes van tevoren klaarmaken

- Maak maximaal 2 flessen van tevoren klaar volgens de stappen op de vorige pagina. Sla stap 5 over (het verwarmen van de fles).
- Zet de flessen meteen na het klaarmaken achterin de koelkast, daar blijft de melk het best gekoeld. Let op dat de temperatuur van de koelkast op 4°C staat.
- Bewaar de klaargemaakte flesvoeding niet langer dan 8 uur in de koelkast. Gooi restjes altijd weg.

Onderweg

- Neem geen klaargemaakte fles mee op reis. Je moet flesvoeding namelijk in de koelkast bewaren. Neem de juiste hoeveelheid melkpoeder mee, bijvoorbeeld in een speciaal melkpoeder-doseerdoosje. Daarin kun je in verschillende vakjes per voeding de juiste hoeveelheid meenemen.
- Warm water voor de flesvoeding kan mee in een thermosfles. Doe er gekookt water in. Dat koelt binnen enkele uren af tot warm water.
- Neem een flesje koud water mee om met het hete water te mengen als het nog te heet is.



www.voedingscentrum.nl/flesvoeding