



Hoeveel moedermelk in de fles?

Introductie

Als je je baby voedt met afgekolfd melk wil je natuurlijk graag dat je kindje genoeg melk binnenkrijgt. Tegelijkertijd wil je het niet overvoeden. En je wilt voorkomen dat overgebleven melk moet worden weggegooid. We bieden je daarom een richtlijn voor de hoeveelheden aan die je kunt gebruiken. Zo schat je van tevoren in hoeveel melk je baby ongeveer drinkt.

Let op!

De eetlust van baby's varieert. Word je kindje op verzoek gevoed, dan zal hij niet elke dag om hetzelfde aantal voedingen vragen. Ook drinkt een baby niet bij elke voeding precies evenveel. Onderstaande berekeningen zijn echt bedoeld als richtlijn. Je kunt zonder probleem wat meer geven als je kindje dat nodig heeft. Het kan ook geen kwaad als hij de fles niet helemaal leeg drinkt. Kijk goed naar het drinkgedrag van je baby. Zo leer je zelf steeds beter zijn behoefte in te schatten.

Wat kan ik doen?

De hoeveelheid melk die een baby drinkt is afhankelijk van zijn leeftijd en gewicht. Baby's hebben per kilogram lichaamsgewicht 100 tot 150 ml melk per dag nodig. De hoeveelheid melk per kilogram lichaamsgewicht daalt geleidelijk naarmate de baby ouder wordt.

Om te bepalen hoeveel melk je baby per dag nodig heeft, vermenigvuldig je het aantal ml dat bij de leeftijd van je baby hoort met het gewicht van je baby. Deel deze hoeveelheid door het gemiddeld aantal voedingen dat de baby per 24 uur krijgt. Zo krijg je een globaal beeld van de hoeveelheid melk die je per voeding aanbiedt.

Tot 1 maand oud:

150 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

1 tot 2 maanden oud:

140 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

2 tot 3 maanden oud:

130 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

3 tot 4 maanden oud:

120 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

4 tot 5 maanden oud:

110 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

5 tot 6 maanden oud:

100 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

Ouder dan 6 maanden:

100 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
(borstvoeding en vast voedsel)

Bijvoorbeeld: je baby van zes weken weegt 5,3 kg. Een baby van 6 weken heeft 140 ml per kilo lichaamsgewicht nodig. De baby mag per dag dus ongeveer 742 ml melk (140 ml x 5,3 kg). Bij twaalf voedingen drinkt de baby afgerond 60 ml per voeding.

Wanneer bellen?

Twijfel je over de hoeveelheid voeding? Je kraamverzorgende kan je advies geven. Of neem in de kraamtijd contact op met je verloskundige of na die tijd met het consultatiebureau.