

# Flesvoeding

## Hoeveel melk heeft mijn kindje nodig in de fles?

Je wilt natuurlijk graag dat je kindje genoeg melk binnenkrijgt. Tegelijk zou het jammer zijn om hem te overvoeden. Dit artikel geeft een richtlijn die je kunt gebruiken om in te schatten hoeveel melk je baby ongeveer wil drinken.

## Gewicht en leeftijd

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.

Een jonge baby tot één maand oud heeft ongeveer 150 ml melk per kilo lichaamsgewicht nodig. Met twee maanden wordt uitgegaan van 140 ml, met drie maanden 130 ml, met vier maanden 120 ml en met vijf maanden 110 ml. Is je baby zes maanden of ouder, dan zal hij – als hij volledig of voornamelijk borstvoeding krijgt – ongeveer 100 ml per kilo lichaamsgewicht drinken.

## Rekensom

De hoeveelheid melk die de baby nodig heeft, wordt vervolgens gedeeld door het gemiddeld aantal voedingen dat de baby per 24 uur krijgt. De rekensom is dan:

- Maand 1: 150 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
- Maand 2: 140 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
- Maand 3: 130 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
- Maand 4: 120 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
- Maand 5: 110 ml x gewicht in kg / aantal voedingen
- Maand 6: 100 ml x gewicht in kg / aantal voedingen

## Voorbeelden:

- Een baby van twee maanden oud weegt 5 kg.  $140 \text{ ml} \times 5$  geeft 700 ml. Deel dit door het aantal voedingen dat de baby op een dag drinkt. Bij 7 voedingen drinkt de baby 100 ml per voeding.
- Een baby van 4 maanden oud weegt 6,5 kg.  $120 \text{ ml} \times 6,5$  geeft 780 ml. Deel dit door het aantal voedingen op een dag. Bij 6 voedingen geeft dit 130 ml per voeding
- Een baby van 6 maanden weegt 7,3 kg.  $100 \text{ ml} \times 7,3$  kg geeft 730 ml. Deel dit door het aantal voedingen op een dag. Bij 5 voedingen komt dit ongeveer op 150 ml per voeding.

## Tot slot

Een baby's eetlust varieert. Veel baby's die op verzoek worden gevoed, zullen niet elke dag om dezelfde aantal voedingen vragen. Ook drinkt een baby niet bij elke voeding evenveel melk. Bovenstaande berekening is bedoeld als een indicatie. De ene baby zal meer en de andere baby zal minder behoefte hebben.