

## Aanschaf en gebruik van fles en spenen voor je kind

### Kindergeneeskunde

#### Inleiding

Borstvoeding is de ideale voeding voor zuigelingen, om een gezonde groei en ontwikkeling te stimuleren. Flesvoeding is een goed alternatief. Soms lukt het niet om de borstvoeding op gang te krijgen. Soms heeft een baby ook nog te weinig energie om alles uit de borst te drinken. Niet alle ouders\* kiezen voor het geven van borstvoeding. We respecteren de keuzes die jullie als ouders maken.

In deze folder vind je informatie over de aanschaf en het gebruik van flessen en spenen, ongeacht of je flesvoeding of moedermelk in de fles geeft.

#### Aanschaf en gebruik

Als je op zoek gaat naar een geschikte fles voor je baby, sta je versteld van de hoeveelheid soorten en maten flessen en spenen die je kunt aanschaffen. Elke fabrikant laat je graag geloven dat zijn fles of speen het beste is, maar uiteindelijk bepaalt jouw kind uit welke fles hij het beste drinkt.

#### Flessen

Flessen zijn er in verschillende vormen en groottes. De inhoud varieert van 125 ml tot 300 ml. Op de afdeling Neonatologie is het fijn dat de flessen niet té groot zijn, vanwege de kleine hoeveelheden voeding die er gegeven worden.

#### Soorten flessen zijn:

- ronde flesjes: deze worden het meest gebruikt;
- s-vorm: de fabrikant geeft aan dat deze flesjes helpen tegen darmkrampjes, omdat de baby minder lucht binnen krijgt tijdens het drinken. Hier is geen wetenschappelijk bewijs voor. Veel ouders vinden deze wel prettig in de hand liggen;
- driehoekige flesjes: houden makkelijk vast, maar zijn minder goed schoon te maken en daarom niet onze eerste keuze;
- flessen met brede opening: deze zijn straks thuis makkelijk te vullen met poeder en makkelijk schoon te maken;
- ergonomisch gevormd: de baby zou deze fles beter zelf vast kunnen houden. Wij zien de voeding echter als een samenzijn en moment van interactie tussen jou en je baby.

#### Spenen voor op de fles

Net als flessen zijn ook spenen er in allerlei soorten en maten. Meestal heeft een fabrikant “small”, “medium” en “large” in het assortiment. Dezelfde maten worden ook aangegeven met 1, 2 en 3.

Voor pasgeboren baby's is maat S of maat 1 geschikt. Deze gaat het minst snel. Naarmate je baby ouder wordt en meer gaat drinken kun je overstappen op M of 2. Deze gaat al iets sneller. Maat L of 3 heeft een nog groter gat in de speen. Er bestaan ook 'paspennen' voor voeding waaraan bijvoorbeeld rijstbloem wordt toegevoegd.

Verschillende fabrikanten hebben een drie-standenspeen in het assortiment, ook wel 1-2-3-speen genoemd. Afhankelijk van de stand van de speen verandert de flow (de melkstroom) in de fles. Soms zijn deze spenen prettig bij bijvoorbeeld een baby die verdikkingsmiddel in de voeding gebruikt. Deze speen kan ook gebruikt worden bij kinderen die fanatiek beginnen met drinken, maar gaandeweg het drinken van de fles vermoeid raken. Dan kun je de speen doordraaien naar een hogere flow, zodat het laatste deel van de fles minder moeite kost. De verpleegkundige kan je hierover adviseren. Stand 1 bij deze drie-standenspeen gaat sneller dan de maat 1 of maat S van een speen zonder standen.

Wat betreft vorm geldt hetzelfde als voor de flessen: niet elke speen is geschikt voor elk kind. Op een brede fles hoort een brede speen, waarmee met name premature kinderen vaak moeizaam drinken. Kies in ieder geval voor een fles en speen van hetzelfde merk. Deze zijn namelijk op elkaar afgestemd qua formaat en ontluchtingssysteem. Dit voorkomt lekken en vacuüm zuigen van de fles.

Heb je nog flessen thuis, uit een pakket of van een eerder kindje, dan mag je die rustig meenemen naar de afdeling. We zullen deze dan uitproberen. Spenen moeten wel nieuw aangeschaft worden.

Is er een keuze gemaakt voor soort fles en speen, dan is het raadzaam om twee flessen, twee spenen en twee fopspenen van dezelfde soort aan te schaffen.

### **Merken**

De volgende merken zijn onder andere geschikt voor de kinderen die op onze afdelingen liggen:

- de Dr. Brown fles / Option Bottle: Onze eerste keuze bij premature kinderen. Deze fles wordt veel gebruikt bij te vroeg geboren kinderen om te leren drinken. Deze fles is uitgerust met een ventielsysteem, waardoor kinderen minder lucht binnen krijgen. Dr. Brown heeft ook speciale prematurenspenen met een nog lagere flow dan de fase 1 speen, voor jonge baby's die zich nog snel verslikken (of voor baby's die heel gulzig zijn, en de fles te snel leeg drinken). Je kunt de Dr. Brown fles aanschaffen op de afdeling Neonatologie en Kinderafdeling. Dr. Brown heeft ook een variant met brede hals, deze adviseren wij niet bij premature kinderen;
- de S-fles van Difrax. Door de kromme hals zou je kind minder lucht binnen krijgen. De S-fles past op de medela borstkolf. Voor veel baby's is dit een geschikte fles. De Difrax flessen hebben een bodem die te verwijderen is. Hierdoor is de fles makkelijker schoon te maken. Ook kan je door aan deze bodem te draaien de melkstroom iets sneller of langzamer laten gaan;
- de Avent fles met speen. Deze fles is geschikt voor kinderen die krachtig kunnen zuigen. Doorgaans niet of minder geschikt voor zieke of premature baby's;
- 'eigen merk' flessen, bijvoorbeeld van Kruitvat of Etos. Dit is een goedkoper alternatief. Wij adviseren je voor een kleine fles met een rechte speen en klein gaatje (lage flow) te kiezen.

### **Fopspenen**

Voor baby's heeft zuigen een kalmerende werking. Fopspenen zijn er in verschillende modellen verkrijgbaar. Het meest gangbaar zijn:

- de ronde of kersvorm;
- de dentalvorm.

Welke het beste bevalt, verschilt per kind. Ook voor fopspenen geldt dat het voor de baby niet plezierig is om te wisselen qua vorm. Je baby groeit, de fopspeen moet daarom ook mee groeien, om een goede ontwikkeling van het gehemelte en het gebit niet in de weg te staan.

Voor premature kinderen bestaan er speciale prematurenspenen. Op de afdeling Neonatologie zijn deze verkrijgbaar in drie maten:

- jonger dan 30 weken;
- 30-34 weken;
- vanaf 34 weken.

Ook bij de drogist kun je verschillende maten kopen. Zo zijn er bijvoorbeeld spenen van -2 / +2 maanden. De -2 geeft aan dat de fopspeen ook geschikt is voor baby's die tot twee maanden te vroeg geboren zijn. En zo staat fopspeen 4+ voor een leeftijd vanaf 4 maanden en een fopspeen met 12+ voor dreumesen van 12 maanden en ouder.

## Reiniging

Omdat baby's nog onvoldoende weerstand hebben opgebouwd, is het belangrijk om hygiënisch te werken bij het gebruik van flessen en spenen.

Kook (steriliseer) de fles na aankoop uit voor het eerste gebruik en vervolgens iedere dag (1x per 24 uur).

Na iedere voeding moet de fles en speen omgespoeld worden met eerst koud, daarna heet en daarna weer koud water. De fles na het omspoelen goed uitschudden om water zoveel mogelijk te verwijderen en daarna op het flessenrek plaatsen zodat onderdelen aan de lucht kunnen drogen.

Koop voor het reinigen van je flessen een speciale flessenborstel en gebruik deze borstel ook alleen voor dit doel. In de bijsluiters bij de flessen zit meestal ook een toelichting hoe je de fles het beste kunt reinigen. De instructie verschilt per merk.

Op de afdeling moeten dagelijks (1x per 24 uur) de flessen, spenen en fopspenen uitgekookt worden. Dit mag thuis gedaan worden maar kan ook op de afdeling.

Bij prematuur geboren kinderen adviseren wij tot de leeftijd van zes maanden dagelijks flessen en (fop)spenen uit te koken.

## Uitkoken

Elke nieuwe fles, speen of fopspeen moet voor het eerste gebruik tien minuten uitgekookt worden. Vervolgens spoel je na elk gebruik de fles en speen schoon met koud water, waarna de fles met de hand (bij voorkeur met een speciale flessenborstel) of in de vaatwasser afgewassen kan worden.

Uitkoken doe je:

- flessen en doppen: 10 minuten;
- fopspeen: 3 minuten;
- flessenspeen: 3 minuten
- kolfmateriaal: 3 minuten

Bij het uitkoken van flessen, spenen en kolfmateriaal ga je als volgt te werk:

1. Breng in een ruime pan water aan de kook. Voeg eventueel een scheutje azijn toe, indien er sprake is van 'hard' water. Doe de flessen en doppen in het water als het kookt.
2. Na zeven minuten doe je de spenen en het kolfmateriaal erbij. Laat alles nog drie minuten doorkoken.
3. Giet het water uit de pan en laat flessen, doppen en spenen aan de lucht drogen op een schone theedoek. Je kunt ook een magnetronsterilisator gebruiken.
4. De uitgekookte of gesteriliseerde flessen kun je ook in de koelkast bewaren (dit remt de bacteriegroei). Controleer de spenen regelmatig op scheurtjes, leg de spenen altijd droog weg en gebruik een speen nooit langer dan zes weken.

Je kunt in plaats van uitkoken ook gebruik maken van een elektrische stoomsterilisator of van een magnetronsterilisator. Het uitkoken van flessen, spenen en kolfmateriaal moet één keer per 24 uur gebeuren. Op de afdelingen is een (magnetron)sterilisator aanwezig om te gebruiken, vraag dit na bij de verpleegkundige.

Het uitkoken kan ook thuis in de vaatwasser op minimaal 55 graden celcius (dit geldt voor de flessen en spenen van kinderen die niet prematuur geboren zijn).

Na ontslag mogen ook de flessen en spenen van premature kinderen in de vaatwasser op minimaal 55 graden gereinigd worden. De eerste zes maanden moet dit dagelijks te gebeuren, daarna één keer per week.

Sommige fabrikanten hanteren andere adviezen met betrekking tot het uitkoken.

**Het is dus raadzaam ook de gebruiksaanwijzing van de door jullie gekochte fles te raadplegen.**



Voor de BBS fopspeen geldt bijvoorbeeld ook een andere reinigingswijze:

- voor het eerste gebruik de speen max. 5 minuten in gekookt water leggen:  
Pan met water laten koken, als het water kookt, van het vuur afhaken en dan de speentjes er in leggen. Je kunt met een lepel de speentjes onderwater drukken of even roeren zodat het water over de speentjes gaat. *Water niet door later koken en niet de deksel op de pan laten anders kunnen de schildjes van de spenen verkleuren en wordt het rubber aangetast!*
- na het reinigen kan er water in het binnenste van het speentje zitten. Dit kun je er uit drukken. Speen goed laten drogen, zodat al het water verdampt is. Is het water nog niet uit het speengedeelte, dan kan dit een piepend geluid gaan maken. Laat de speen langer drogen.
- de BBS speen de volgende keer schoonmaken door er kokend water overheen te gieten. Vergeet niet om de randjes (aanhechting fopspeen/schildje) goed schoon te maken, anders gaat hier stof tussen zitten.
- de speen niet in magnetronsterilisator of vaatwasser reinigen.
- bewaar de BBS speen droog en schoon. Plaats de BBS speen niet in direct zonlicht of warmte. Hierdoor wordt het natuurrubber zacht, kleverig en gaat het verkleuren.
- vervang de BBS fopspeentjes elke 4-6 weke

### **Belangrijke contactgegevens**

- Neonatologie, route H11, telefoon (053) 4 87 23 76;
- Moeder Kind Afdeling, route H21, telefoon (053) 4 87 23 62;
- Kinder- en Tienerafdeling, route H31, telefoon (053) 4 87 23 78.

### **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige dan om nadere uitleg.

Meer informatie over de rechten van ouders en kinderen en het geven van toestemming voor behandeling en / of onderzoek vind je in het opnameboekje van de Kinder- en Tienerafdeling / Neonatologie / Moeder en Kind Afdeling en op de website van ons ziekenhuis [www.mst.nl/rechtenvanhetkind](http://www.mst.nl/rechtenvanhetkind)

\* Waar in de folder 'ouders' staat, kan ook 'verzorgers / voogd' gelezen worden. Bij de 'hij / hem'-vorm kan ook 'zij / haar' gelezen worden en andersom.