



## Overgang van borstvoeding naar flesvoeding

### Borstvoeding afbouwen

Als je de borstvoeding wilt gaan afbouwen en je baby wilt laten wennen aan flesvoeding, kan je dit het beste in kleine stapjes doen. Je kunt bijvoorbeeld elke week een borstvoeding door een flesje vervangen. Hoe snel je de borstvoeding afbouwt, hangt af van de hoeveelheid stuwings van de borsten. Vervang je een borstvoeding door een flesvoeding en voelen je borsten pijnlijk en gespannen aan? Dan kan je beter wat borstvoeding afkolven, je baby de spanning van je borsten laten drinken of onder een warme douche wat borstvoeding weg laten vloeien.

Let dus op de seintjes van je eigen lichaam. Zie dit als hulpmiddel om te bepalen hoe snel je de borstvoeding kunt afbouwen.

### Geven van flesvoeding

Jij bent voor je baby de meest vertrouwde persoon voor voeding. Daarom is het een goed idee om de eerste flesvoedingen zelf te geven. Maar soms wil je baby juist van jou geen fles accepteren, omdat hij of zij jouw moedergeuren goed kent en borstvoeding van jou verwacht. Dan kan het helpen om de fles door iemand anders te laten geven. Bijvoorbeeld je partner of een andere bekende.

Hieronder vind je handige schema's voor de overgang van borstvoeding naar flesvoeding. Het is het fijnst om in de ochtend de borstvoeding het langst te blijven geven, omdat er in de nacht veel voeding in de borsten wordt aangemaakt. Laat de borsten overdag zo regelmatig mogelijk leegdrinken.

### Schema overgang borstvoeding naar flesvoeding bij 6 voedingen

|               |              |              |              |              |             |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Stap 1</b> | Borstvoeding | Borstvoeding | Borstvoeding | Borstvoeding | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 2</b> | Borstvoeding | Borstvoeding | Flesvoeding  | Borstvoeding | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 3</b> | Borstvoeding | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Borstvoeding | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 4</b> | Borstvoeding | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 5</b> | Borstvoeding | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding | Flesvoeding  |
| <b>Stap 6</b> | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding | Flesvoeding  |

### Schema overgang borstvoeding naar flesvoeding bij 5 voedingen

|               |              |              |              |             |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Stap 1</b> | Borstvoeding | Borstvoeding | Borstvoeding | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 2</b> | Borstvoeding | Flesvoeding  | Borstvoeding | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 3</b> | Borstvoeding | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding | Borstvoeding |
| <b>Stap 4</b> | Borstvoeding | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding | Flesvoeding  |
| <b>Stap 5</b> | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding  | Flesvoeding | Flesvoeding  |

### Tips

- Als je baby zich niet lekker voelt, kan je beter even wachten met afbouwen.
- Weigert je baby de fles? Dan kan je wat moedermelk op de speen van de fles doen. Of in de eerste flesjes afgekolfd moedermelk geven.
- Als je borsten wat stuwen op de normale voedingstijd, dan kan je de spanning er afhalen door wat melk af te kolven met je hand.
- Je baby is gewend om hard aan je borsten te zuigen. Let er op dat de fles niet te gulzig leeg gedronken wordt.
- Bij borstvoeding én bij flesvoeding is extra vitamine D nodig
- Bij 500 cc flesvoeding of meer: stop met vitamine K
- Als je baby 3 maanden oud is: altijd stoppen met vitamine K