



Oefenen met de fles

Introductie

Het drinken uit de fles vereist een andere techniek dan het drinken uit de borst. Is de borstvoeding goed op gang en drinkt je baby goed aan de borst? Dan kun je vanaf zo'n 3 tot 4 weken na de bevalling beginnen met het oefenen van het drinken uit de fles. Zo raakt je baby vertrouwd met een fles en verlaag je de kans op het weigeren van de fles. Wel zo fijn als je over een tijd weer eens langer weg moet en je baby een flesje (kunstvoeding of afgekolfde melk) krijgt.

Wat kan ik doen?

- ♥ Begin 3 tot 4 weken na de bevalling met het oefenen van de fles. Later beginnen vergroot de kans op fles weigeren
- ♥ Oefen meerdere keren per week, zodat je baby de vaardigheid behoudt
- ♥ Oefen als je baby niet te hongerig is. Na het drinken van de eerste borst is een prettig moment
- ♥ Oefen met kleine hoeveelheden. Per keer 20 cc in de fles is voor oefenen voldoende. Je baby haalt de rest van zijn voeding uit de borstvoeding
- ♥ Dwing de baby niet om uit de fles te drinken en honger de baby ook niet uit als hij de fles weigert onder het mom van 'als hij maar genoeg honger heeft, drinkt hij wel.'
- ♥ Baby's associëren hun moeder vaak met borstvoeding. Soms willen ze daarom niet uit de fles drinken als jij die geeft. De fles door je partner of iemand anders laten geven helpt in sommige gevallen.

Wanneer bellen?

Het oefenen zelf hoeft natuurlijk niet direct perfect te verlopen. Accepteer dat er dagen zijn waarop het niet gaat of momenten dat je baby de fles simpelweg weigert. Oefening baart kunst, dus geef niet te snel op. Komt de datum dat je weer aan het werk moet dichtbij en lukt het nog steeds niet? Neem dan contact op met het consultatiebureau of raadpleeg een lactatiekundige.