

Voedingsschema

0 T/M 3 WEKEN OUD

De eerste paar weken met je baby heeft het geen zin om structuur in te bouwen in de voedingsmomenten. Focus op elkaar leren kennen, (evt.) het goed op gang krijgen van de borstvoeding en zorg dat je kleine eet wanneer die behoefte er is. Hoeveelheden melk zijn in het begin ook minimaal, omwille van het kleine maagje van je baby. Terug op het geboortegewicht komen en aansterken is nu belangrijker dan in een ritme komen. Na enkele weken, kan je heel rustig richting onderstaande tijden werken. Die tijden vormen straks de basis voor jullie ritme en het afbouwen van nachtvoedingen.


















Een veelgebruikte richtlijn voor de hoeveelheid flesvoeding is 150 ml per dag per kilo lichaamsgewicht. Oftewel: een baby van 4 kilo mag na een paar weken goed groeien +/-600 ml per dag drinken. Pas de hoeveelheden uit onderstaand schema evt. aan op jouw baby.

Gemiddeld aantal voedingen per dag: 8

Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 75 – 110 ml
(afhankelijk van het aantal voedingsmomenten en lichaamsgewicht van je kindje)



Voorbeeld voedingsschema

		
	TIJD	VOEDING
+3	06:00 (of later)	80 ml  / 
+3	09:00	80 ml  / 
+3	12:00	80 ml  / 
+3	15:00	80 ml  / 
+3	18:00	80 ml  / 
+3	21:00	80 ml  / 
+3	00:00	80 ml  / 
+3	03:00	80 ml  / 