

# Voedingsschema

13 T/M 16 WEKEN OUD

Als alles goed gaat met de groei van je kleine, kan de nacht weer wat langer worden. Langzaam krijgen jullie je avond en eigen tijd terug!

- De laatste voeding mag worden afgebouwd naar 22:30, je kan die voeding steeds met een halfuurtje vervroegen. Neem daar een paar weken de tijd voor.
- De tijd tussen voedingen wordt ook langer, het aantal voedingen minder en de hoeveelheden groter.
- Mocht je overwegen van borstvoeding (deels of langzaam) over te gaan stappen op flesvoeding, kan je ervoor kiezen de laatste voeding nu te vervangen door kunstvoeding (die kan je partner dan bijvoorbeeld geven: kan jij mooi wat extra rust pakken!)

Een veelgebruikte richtlijn voor de hoeveelheid flesvoeding is 150 ml per dag per kilo lichaamsgewicht. Oftewel: een baby van 6 kilo mag in deze periode +/- 900 ml per dag drinken. Pas de hoeveelheden uit onderstaand schema evt. aan op jouw baby.



Gemiddeld aantal voedingen per dag: 5

Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 150 – 180 ml  
(afhankelijk van het aantal voedingsmomenten en lichaamsgewicht van je kindje)

## Voorbeeld voedingsschema



TIJD	VOEDING	SLAAP (DAG: 4,5 / NACHT: 12)
06:30 – 07:00	180 ml  / 	09:00 – 10:00
10:30	180 ml  / 	11:30 – 14:00
14:30	180 ml  / 	16:00 – 17:00
18:30	150 ml  / 	18:30 / 19:00 bedtijd
22:30	210 ml  / 	