

Voedingsschema

4 T/M 7 WEKEN OUD

Vanaf een week of 4 kan je langzaam starten met het aanbrengen van structuur in de voedingsmomenten. Je start door tussen de voedingen constant +/- 3 uur tijd in te bouwen en de nachtvoedingen alleen op verzoek te doen: je maakt je baby niet meer wakker tussen twaalf uur 's avonds en zes uur 's ochtends.

- Heeft je baby vóór 04:00 honger? Geef dan gewoon een hele voeding.
- Komt je baby tussen 04:00 – 05:30? Geef dan een kleine voeding.
- Vanaf 05:30 probeer je voeden te rekken tot 06:00.
- Is de eerste ochtendvoeding (door een nachtvoeding) pas om 07:00? Prima! Tel dan vanaf daar die +3 uur door. Probeer echter wel 07:00 uiterlijk aan de dag te starten en de laatste voeding rond 00:00 te geven.



















Een veelgebruikte richtlijn voor de hoeveelheid flesvoeding is 150 ml per dag per kilo lichaamsgewicht. Oftewel: een baby van 4,5 kilo mag in deze periode +/- 675 ml per dag drinken. Pas de hoeveelheden uit onderstaand schema evt. aan op jouw baby.



Gemiddeld aantal voedingen per dag: 7

Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 75 – 150 ml
(afhankelijk van het aantal voedingsmomenten en lichaamsgewicht van je kindje)

Voorbeeld voedingsschema

				
	TIJD	VOEDING		
+3	06:00 (of 07:00)	120 ml  / 		
+3	09:00 (of 10:00, etc.)	120 ml  / 		
+3	12:00	90 ml  / 		
+3	15:00	90 ml  / 		
+3	18:00	90 ml  / 		
+3	21:00	90 ml  / 		Weinig licht en in rustige omgeving
	00:00	120 ml  / 		Weinig licht en in rustige omgeving
	...	90 ml  / 		Alléén op verzoek een nachtvoeding, zie richtlijn hierboven