

# Voedingsschema

## 8 T/M 12 WEKEN OUD

Vanaf 8 weken kan je gaan proberen de nachten te verlengen. Ook mag er na 10-12 weken, als je baby goed en constant drinkt en groeit, wat meer tijd tussen de voedingen zitten: +/- 3,5-4 uur. De echte nachtvoeding probeer je nu zoveel mogelijk te vermijden. Geef je die nog wel: bouw dan af in hoeveelheid.

- Langzaam rek je de eerste voeding naar 07:00. Doe dat in stappen die voor je baby lijken te werken: kwartiertjes is prima, sneller mag ook.
- Probeer vanaf nu na de fles van 18:00 je baby in bed in de slaapkamer te leggen, als je dat nog niet deed. Het streven is om vanaf dit tijdstip een 'nacht' van ongeveer 12 uur te draaien, met tussendoor enkele voedingen.
- Gaat het voeden en slapen goed? Begin dan rustig met het vervroegen van de laatste avondvoeding.
- 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 5 kilo mag in deze periode +/- 750 ml per dag drinken. Pas de hoeveelheden uit onderstaand schema evt. aan op jouw baby.



Gemiddeld aantal voedingen per dag: 6-7

Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 110 – 150 ml

(afhankelijk van het aantal voedingsmomenten en lichaamsgewicht van je kindje)

## Voorbeeld voedingsschema



TIJD	VOEDING	SLAAP (17-17,5 U TOTAAL)
06:30 - 07:00	150 ml  / 	08:30 - 10:00
10:00	120 ml  / 	11:30 - 14:00
14:00	120 ml  / 	16:00 - 17:00
18:00	120 ml  / 	Na voeding in bed
21:00	90 ml  / 	Na voeding in bed
23:30 - 00:00	150 ml  / 	Na voeding in bed
Alléén op verzoek een nachtvoeding! Probeer af te bouwen (in hoeveelheid)		