

Dagschema 5 voedingen

- 06.00 uur** Borstvoeding of flesvoeding, boeren, verschonen, daarna gelijk terug in bed.
- 09.00 uur** Verzorgen en aankleden, eventueel in bad tussen bijvoorbeeld 9 uur en 10 uur.
- 10.00 uur** Voeding, boeren, verschonen.
Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment en dan in de box om het alleen spelen te leren (5-10 minuten is genoeg). Bij het eerste slaapsignaal direct naar bed brengen.
- 14.00 uur** Voeding, boeren, verschonen
Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment en dan in de box om het alleen spelen te leren (5-10 minuten is genoeg). Bij het eerste slaapsignaal direct naar bed brengen.
- 18.00 uur** Eventueel voor de voeding al de pyjama aan. Voeding geven en boeren.
Direct daarna samen een contact- en knuffelmoment en dan in de box om het alleen spelen te leren (5-10 minuten is genoeg) Bij het eerste slaapsignaal direct naar bed brengen.
- 22.00 uur** Fles en na het boeren gelijk weer terug in bed.



Dagschema 5 voedingen

Wanneer ga je over op 5 voedingen

Wanneer je baby ongeveer 6 weken oud is, kan hij al grotere porties voeding drinken. Misschien is hij na de voeding nog niet helemaal tevreden en zou hij iets meer lusten.

De laatste voeding aan het eind van de avond verloopt moeizamer, omdat je baby dan misschien wakker gemaakt moet worden, of omdat hij gewoon moe is. Hij kan minder gaan drinken omdat het niet meer zijn tijd is. Zijn ritme verandert heel langzaam. De nachtpauzes verlopen goed. Je zou ervoor kunnen kiezen om naar 5 voedingen te gaan.

De overgangsfase

Bij flesvoeding kun je van 6 voedingen naar 5 voedingen wanneer je baby er aan toe is. Dit is meestal rond de 6 weken. Omdat je één voeding minder geeft kun je meer voeding aanbieden bij flesvoeding waardoor je baby meer tevreden is na de voeding en het langer vol kan houden. Daardoor kun je overdag iets meer tijd tussen de voedingen laten. De laatste voeding geef je bij 6 voedingen nu bijvoorbeeld van 24 uur langzaam naar voren richting 22 uur, waardoor hij zijn voeding misschien beter gaat drinken.

Bij borstvoeding kun je ook iedere dag de laatste voeding eerder geven, zodat jouw lichaam en je baby langzaam wennen aan het nieuwe natuurlijke schema.

Omgaan met de wakkere periode

Vanaf ongeveer 6 weken heeft je baby meer energie na de voeding. Hij haalt tijdens de voeding al suikers uit de voeding via zijn maag en krijgt zijn wakkere momenten steeds langer na de voeding. Je baby kan beter omgaan met ruimte om zich heen en gaat meer rondkijken en volgen. 5 minuten spelen in de box kunnen geïntroduceerd worden rond deze leeftijd en dit is in het begin genoeg. Bied je baby vooral veel regelmaat en voorspelbaarheid aan, dan weet hij iedere 4 uur waar hij aan toe is doordat jij altijd alles in dezelfde volgorde doet.

Tijdstip om je baby naar bed te brengen

Het is belangrijk dat je goed kijkt wanneer je baby een slaapsignaal afgeeft. Hij geeft aan dat hij graag wil slapen om alle informatie weer te verwerken tijdens zijn effectieve diepe slaap. Wacht je té lang, heeft je baby er meer moeite mee om in slaap te vallen. Dus hoe sneller, hoe beter en makkelijker hij in slaap kan vallen. En vergeet vooral niet de gordijnen te sluiten wanneer hij overdag in zijn bed ligt. Hij heeft de perfecte omgeving om alles te verwerken.

Nachtpauze

Het is voor de ontwikkeling van het natuurlijke ritme verstandig om de nachtpauze echt in de nacht te laten plaatsvinden. Zelfs wanneer dat betekent dat je je baby wakker moet maken rond 22 uur of 23 uur. Wanneer je baby de nachtpauze al maakt van bijvoorbeeld 18 uur tot midden in de nacht, leer je hem de nachtpauze te vroeg te maken en begint zijn nieuwe dag midden in de nacht. Dit kan lastig zijn om af te leren, vooral wanneer dit patroon al goed in het gedrag en ritme vastgelegd is.

Overgang naar 4 voedingen

Rond de 4 maanden en soms iets eerder kun je over naar 4 voedingen. Je merkt het in het gedrag en het ritme van je baby wanneer je de overgang gaat maken.

Meestal zijn ze 's avonds moeilijk wakker te maken voor de voeding en gaan ze slapend de voeding drinken. Soms willen ze helemaal geen voeding meer op dit tijdstip en dan weet je helemaal dat het weinig nut meer heeft.

Reken uit hoeveel voeding je baby nodig is om voldoende te groeien, want tot 6 maanden is melk de basis om goed te kunnen groeien.

Rekensom caloriebehoefte en hoeveelheid bij flesvoeding

Gemiddeld gezien heeft een baby 150 ml per kilo per dag nodig om goed te kunnen groeien. Dit geldt niet voor alle baby's, dus een afwijkend advies kan nodig zijn van bijvoorbeeld de kinderarts of de consultatiebureauarts.

Het is altijd belangrijk dat je baby goed groeit, alert is, goed plast en poept, zich overdag geregeld meldt en niet ziek is.

Voorbeeld: Je baby weegt 5 kilo en krijgt 6 voedingen per dag

De rekenformule:

Het gewicht van je baby (5,0) X 150 (aantal ml/ per kilo/ per dag) en dat deel je door het aantal voedingen (6X)

$5,0 \times 150$ delen door 6 = 125 ml water per keer

Je rekent altijd de hoeveelheid water uit en daarna voeg je de schepjes voeding nog toe. Uiteindelijk geef je meer, maar de hoeveelheid water bereken je.

Wanneer je van 6 naar 5 voedingen gaat is de rekensom:

$5,0 \times 150$ delen door 5 = 150 ml water + 5 schepjes kunstvoeding

Wanneer je baby zwaarder wordt en meer caloriebehoefte ontwikkeld, kun dit zelf uitrekenen. Het is beter niet te veel voeding te geven, zoals wel eens vermeldt staat op de verpakkingen. De fabrikanten adviseren een hoge dosis, maar dit kan een negatief effect hebben op het spugen en de darmen. De maag en darmen raken dan overbelast. Spugen, maagpijn en darmklachten zijn het gevolg.