

Als God had gewild dat  
we recepten zouden  
volgen, zou Hij ons geen  
oma's hebben gegeven.

LINDA HENLEY



## FLESVOEDING – HOE MAAK JE DIE KLAAR





Bij het klaarmaken van flesvoeding kun je de basisregels volgen, hoewel je altijd moet nagaan wat de instructies van de fabrikant zijn. Gebruik altijd het merk flesvoeding waar je kleinkind aan gewend is en is goedgekeurd door de ouders. Hier zijn wat dingen die je wel en niet moet doen als je een flesje klaar maakt.

- ◆ Was je handen en steriliseer de plek waar je het klaar maakt; steriliseer ook de flesjes en de spenen.
- ◆ Vul het flesje met koud kraanwater. Het water koken is in Nederland niet nodig. Als je een nieuwe waterleiding hebt of de kraan acht uur of langer niet hebt gebruikt,

laat het water dan eerst twee minuten lopen voor je het flesje vult.

- ◆ Als je loden leidingen hebt in je woning, gebruik dan geen kraanwater. Gebruik in elk geval nooit warm water uit je mengkraan. Daar kunnen bacteriën in zitten.
- ◆ Gebruik alleen de schep die bij het merk flesvoeding zit om te voorkomen dat je verkeerd afweegt. Doe geen extra schepje bij het water want daardoor kan je kleinkind een verstopping krijgen of uitdrogen.
- ◆ Test de temperatuur van de melk aan de binnenkant van je pols. De melk moet op kamertemperatuur zijn.
- ◆ Om het risico van bacteriële infectie te vermijden kun je het flesje beter klaar maken op het moment van gebruik dan een voorraad aanleggen.
- ◆ Voeg nooit vast voedsel toe aan het flesje, zoals bijvoorbeeld babyrijst. De baby kan daarin stikken.



Net als helden en  
vitaminen zijn ook  
grootouders nodig voor  
de groei van kinderen.

JOYCE ALLSTON