

# Ernæring med modernmælkserstatning

Børn under 12 måneder tåler ikke almindelige mælkeprodukter. Derfor skal du bruge modernmælkserstatninger, som er godkendt af Sundhedsstyrelsen. Du kan købe produkterne i supermarkeder, hos materialister og på apoteker.

## TYPER AF MODERMÆLKSERSTATNING

Der findes flere typer af modernmælkserstatninger:

- **Almindelige modernmælkserstatninger.** Fås som pulver og færdigblandede i brik-kartoner.
- **Syrnede modernmælkserstatninger.** Anvendes til børn med tendens til hård mave. Hvis barnet lider af meget hård mave, skal du kontakte din sundhedsplejerske eller jeres egen læge.
- **Specielle modernmælkserstatninger** er beregnet til børn i familier med svær allergi. Der kan ydes tilskud til disse præparater. Du skal blot have recept hertil.

### Flaskeernæring og afføring

Vær opmærksom på, at børn, der får modernmælkserstatning, skal have afføring hver dag.

## UDSTYR TIL FLASKEERNÆRING

Når dit barn skal have modernmælkserstatning, skal du bruge:

- 6-8 flasker med sutter
- en flaskerenser
- en skål til opbevaring af rene sutter
- en skål eller en gryde til at koge sutter og flasker i
- fint salt.

## SÅDAN TILBEREDER DU ERSTATNINGEN

God hygiejne er vigtig for at undgå, at barnet bliver sygt. Husk derfor at vaske hænder, før du begynder at tilberede mælken.

I barnets første 2 levemåneder anbefales det, at du tilbereder én flaske ad gangen. Derefter kan du tilberede flaskerne til 1 døgn ad gangen. Er barnet for tidligt født, skal du tilberede flaskerne fra måltid til måltid.

- Kog vand fra den kolde hane, hæld det på flasken og lad det køle ned til 40-50 grader – det vil sige lidt varmere end lunkent.
- Tilsæt så pulveret, sæt låg på flasken og ryst den grundigt. Herefter er modernmælkserstatningen klar til brug.

Når du blander modernmælkserstatning til et døgn ad gangen, skal du lukke flaskerne med det samme og straks sætte dem i køleskab. Her skal de stå, indtil de skal bruges. Temperaturen i køleskabet skal være 5 grader eller derunder.

Det er vigtigt, at du følger brugsanvisningen på pakken. Brug kun den måleske, der følger med pakken. Hvis du bruger for lidt pulver, får barnet for lidt energi og for få næringsstoffer. Bruger du omvendt for meget pulver i forhold til vand, belaster det barnets nyrer, og barnet får for lidt væske.

Barnets behov for mælk stiger fra fødslen, til det er cirka 1 uge gammelt, hvor det normalt spiser, hvad der svarer til cirka en sjettedel af sin vægt i døgnet - fordelt på 6-8 måltider.

Mængden af mælk ved det enkelte måltid kan variere i løbet af døgnet. Du skal opvarme mælken til maksimalt 37 grader i mikroovn eller i en gryde.

Ryst flasken nogle gange, mens den varmer op. Kontrollér altid mælkens temperatur på dit håndled, før du giver barnet flasken. Hvis der bliver mælk



tilovers, skal du smide den ud, da opvarmet mælk ikke må genopvarmes, da der hurtigt dannes grobund for bakterier.

## SÅDAN GIVER DU ERSTATNINGEN

Et måltid skal gerne være en hyggestund for både dig og dit barn. For at sikre tilknytning er det vigtigt, at det fortrinsvis er jer forældre, der giver barnet flaske. Barnet skal ikke ligge alene med flasken, men være i arm under måltidet.

Vær opmærksom på, at barnet skiftevis ligger i højre og venstre arm for at undgå skævhed i hovedet. Sørg også for, at der er mulighed for øjenkontakt.

Benyt lejligheden til at give dit barn den vigtige fysiske kontakt og tryghed.

## SÅDAN RENGØR DU FLASKER OG FLASKESUTTER

### Flasker og låg

Du kan enten vaske flasker og låg i opvaskemaskinen (husk at skylle flaskerne grundigt forinden), eller du kan rengøre dem med opvaskemiddel og skylle efter med vand. Brug en flaskerenser.

Hvis du vasker flaskerne i opvaskemaskinen, skal du efterfølgende desinficere flaskerne ved at koge dem i 5 minutter i en gryde eller 5 minutter i en mikroovn. Vær opmærksom på, at flaskerne skal dækkes af vandet.

Tør herefter flasker og låg af med et rent klæde og opbevar dem rent og tørt.

### Flaskesutter

Skyl sutterne under rindende, koldt vand, gnid dem med fint salt for at fjerne mælkerester, skyl dem atter under koldt vand og desinficér så sutterne ved at koge dem i 5 minutter i en gryde eller i en mikroovn. Opbevar de rene sutter tørt i en tildækket skål.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

På vores hjemmeside har vi samlet henvisninger til de pjecer, du får brug for, når du kommer hjem efter fødslen. Du finder dem på følgende Link:

[rn.dk/info-til-gravide-thisted](http://rn.dk/info-til-gravide-thisted).



### Kontakt

Afsnit for Graviditet, Fødsel og Barse

**Barselsgangen**

Tlf. 97 65 05 65