AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL

Gode råd om flaskeernæring

Med denne pjece vil vi give jer råd og vejledning om modermælkserstatning, så I kan komme godt i gang med flaskeernæring.

Valg af modermælkserstatning

Der findes mange forskellige mærker modermælkserstatning på markedet. Vær opmærksom på at bruge modermælkserstatning med betegnelsen ”modermælkserstatning til nyfødte”. Nogle produkter er i pulverform og beregnet til at blande op i vand, andre er i flydende, færdigblandet form. Der er regler for, hvordan modermælkserstatning skal være sammensat ernæringsmæssigt, og modermælkserstatning er altid tilsat vitaminer og mineraler. Alle produkter på det danske marked lever op til disse regler.

Den første uge

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn med behov for modermælkserstatning i den første uge får højt hydrolyseret modermælkserstatning. Det betyder, at proteiner er spaltet op i mange små dele. Hydrolyseret modermælkserstatning kan købes på apoteket i pulverform. På Barselsafsnittet bruges Althera.

Hvis barnet ammes og samtidig suppleres på flaske gives højt hydrolyseret modermælkserstatning fra starten, og efter den første uge kan man skifte til almindelig modermælkserstatning. Der kan gives almindelig modermælkserstatning fra fødslen, hvis barnet udelukkende får flaske med erstatningsmælk. Se næste afsnit, hvis der er allergi i familien. Hvis der også suppleres med modermælk, gives dette altid først, inden der givet erstatning.

Hvis barnet er disponeret for allergi
Hvis jeres barn er disponeret for allergi, kan I bruge en særlig type modermælkserstatning, som er højt hydrolyseret. Disse produkter er dyrere end almindelige modermælkserstatninger, og i enkelte tilfælde kan man via egen læge få recept og dermed økonomisk tilskud efter gældende medicinregler ifølge servicelovens §41. Anvend kun modermælkserstatningen efter aftale med sundhedsplejerske eller læge.

Jeres barn kan være arveligt disponeret for allergi, hvis andre i den nærmeste familie har flerårig, lægediagnosticeret, behandlingskrævende allergisk sygdom, det vil sige astma, høfeber, børneeksem eller sikker fødevareallergi. Efter den første uge er der ikke studier, der tydeligt viser, at det forebygger at give højt hydrolyseret modermælkserstatning. Dermed er op til jer som forældre, om I fortsætter med dét eller skifter til almindelig modermælkserstatning.

Tilberedning af modermælkserstatning

Modermælkserstatning forhandles i dåser eller pakninger af forskellig størrelse. Følg altid brugsanvisningen nøje, og brug kun den måleske, der følger med pakken.

I de første 4 måneder skal du koge vandet til pulverblandingen, inden du tilbereder modermælkserstatningen. I barnets første 2 levemåneder er det bedst at tilberede 1 flaske ad gangen. Du kan koge vandet på forhånd og opbevare det i køleskabet. Før pulveret blandes i, kan du opvarme vandet til den temperatur, der står i brugsanvisningen. Læs mere om modermælkserstatning på https://sundhed.dk

Du kan også anvende flydende færdigblandinger. Det går hurtigere og er nemmere at håndtere, fx om natten eller ude i byen.

Du kan opvarme modermælkserstatning i mikrobølgeovn eller i vandbad. Husk, at mikrobølgeovnen varmer ujævnt, så du skal ryste flasken jævnligt under opvarmningen. Mærk temperaturen på indersiden af dit håndled, inden du giver barnet flasken. Der forefindes en del flaskevarmere på markedet. Det er vigtigt, at flasken ikke står længere end et måltids varighed, maksimalt 1 time, da der kan udvikle sig bakterier.

Portionernes størrelse
Det er forskelligt, hvor meget børn spiser ved det enkelte måltid og per døgn. Nogle børn spiser mere om morgenen eller om aftenen end midt på dagen.

Gennemsnitligt har barnet i løbet af et døgn behov for mælk svarende til cirka 1/6 af sin vægt. Hvis dit barn har særlige ernæringsbehov, vil vi fortælle dig det.

Opvarmet modermælk eller modermælkserstatning skal bruges inden for cirka 1 time og må ikke genopvarmes. Du skal smide det ud, som barnet ikke spiser.

Rensning af flasker og sutter

Flasker og sutter skal rengøres, hver gang du har brugt dem. Det er nødvendigt at være omhyggelig med hygiejnen, fordi varm mælk er grobund for bakterier. Mælkerester sidder især i skruegangen og på flaskens kanter.

Skyl flaskerne i koldt vand, og vask dem med en flaskerenser i varmt vand med opvaskemiddel. Skyl flasker og sutter grundigt, og kog dem i 5 minutter. Opbevar herefter flasker og sutter tørt og tildækket.

Du kan også vaske flaskerne i opvaskemaskine ved minimum 65 grader og med tørreprogram. Skyl mælkeresterne af før opvask. Ved brug af sterilisering læses anvisning grundigt.

Du kan koge flasker og sutter i mikrobølgeovn efter rengøring. Læg flasker og sutter i et kar med vand, så de er dækket af vandet. Kog dem i 5 minutter, skyl og tør dem. Bemærk, at det kan tage flere minutter før vandet koger. Denne tid lægges til den samlede tid.

Når barnet får flaske

Når du giver barnet flaske, har I mulighed for at få en hyggelig stund sammen. Sid med barnet i favnen, og hav barnet halvt oprejst. Lad aldrig barnet ligge alene med sin flaske. Husk at skifte arm fra gang til gang, det stimulerer barnets hjerne. Vær gerne hud mod hud, da det også er en vigtig stimulation for barnet.

Hold flasken lige præcis så vandret, at der kun er mælk i selve flaskesuttens spids. Hvis barnet ikke åbner munden, berør overlæben med flaskesutten, til barnet gaber, og før så sutten ind og vent på, at barnet svøber. Lad barnet få en lille pause af og til under måltidet og giv også mulighed for at bøvse. Du kan eventuelt holde flasken varm i et vandbad imens. Respekter barnets signaler om, at det er mæt. Et måltid varer som regel 15-30 minutter. Dette kaldes paced bottlefeeding og giver barnet mulighed for selv at regulere, hvor hurtigt mælken skal komme.

- Tap med spidsen på overlæben for at få barnet til at åbne munden.

- Se, om læberne er krænget udad, ellers gør det med en finger.

- Hold barnet næsten opret og hav kun mælk i den sidste del af suttespidsen.

Barnet skal have afføring hver dag, når det får modermælkserstatning, og bleerne skal være våde. Du kan eventuelt pusle barnet i bøvsepausen, da det vil være mindre stressende for barnet end før måltidet.

Kontakt din sundhedsplejerske, hvis barnet får hård mave som følge af modermælkserstatningen.

Kontakt og mere viden

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

Barselsafsnit
Tlf. 97 66 31 08
Vi træffes hele døgnet