

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 beregnet til at blande op i vand, andre er i flydende form. Der er regler for, hvordan modermælks-erstatning skal være sammensat ernæringsmæssigt, og modermælkserstatning er altid tilsat vitaminer og mineraler. Alle produkter på det danske marked lever op til disse regler.

Hvis barnet er disponeret for allergi

Hvis jeres barn er disponeret for allergi, skal I bruge en særlig type modermælkserstatning, som er højt hydrolyseret. Disse produkter er dyrere end almindelige modermælkserstatninger, men kommunen kan eventuelt give økonomisk tilskud efter gældende medicinregler ifølge servicelovens § 41, hvis jeres læge bekræfter, at barnet har særlig risiko for at udvikle allergi. Anvend kun modermælkserstatningen efter aftale med sundhedsplejerske eller læge. Recept udstedes kun, hvis jeres barn får konstateret mælkeallergi.

Jeres barn kan være arveligt disponeret for allergi, hvis andre i den nærmeste familie har eller har haft flerårig, lægediagnosticeret, behandlingskrævende allergisk sygdom, det vil sige astma, rhinit, børneeksem eller sikker fødevareallergi. Hvis begge forældre har eller har haft denne type allergi, kaldes det dobbelt forældredisposition. Hvis den ene forælder eller en søskende har eller har haft denne type allergi, kaldes det enkelt-disposition.

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.

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 jævnlige under opvarmningen. Mærk temperaturen på indersiden af dit håndled, inden du giver barnet flasken.

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 modermælkserstatning skal bruges indenfor cirka ½ 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.

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 eller læg dig med barnet i favnen. Lad aldrig barnet ligge alene med sin flaske. Husk at skifte arm fra gang til gang, det stimulerer barnets hjerne. Lig gerne hud mod hud, da det også er en vigtig stimulation for barnet.

Giv flasken, så der ikke kommer luft i sutten. Lad barnet få en lille pause af og til under måltidet med 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.

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.



Kontakt

Barselsafsnit 11

Tlf. 97 66 29 86

Vi træffes hele døgnet.