



Flaskeernæring til børn

Vejledning til forældre

Sundhedsplejen
Jammerbugt kommune

Flaskeernæring

At skulle give sit barn ud malket modermælk eller modermælksersättning på sutteflaske er for nogen det oplagte valg, mens det for andre er nødvendigt, fordi deres egen produktion af mælk er stoppet eller er utilstrækkelig. Gode forældre kan drage omsorg for sig selv og deres barn og træffe de rigtige valg for barnet og familien. I nogle tilfælde skaber det mest ro og tryghed i familien at give barnet flaske.

Måltidet

Barnets kontaktbehov

Det er vigtigt for spædbarnet, at det er forældrene, som giver det mad. Et barn, der får mad på flaske, har lige så stort et behov for tæt fysisk kontakt med sine forældre, som et barn der ammes. Hold derfor barnet i armene, mens det spiser.

Det kan være en rigtig god idé at sidde hud mod hud, mens barnet spiser eller skal bøvse, for at give barnet den tætte og nære kontakt.

Hud mod hud stimulerer alle barnets sanser, og dermed barnets udvikling.

Barnet bør ikke ligge alene med en flaske, da måltidet også er socialt samvær.

Skiftevis højre og venstre side

Når barnet får mad på flaske, er det vigtigt at være særlig opmærksom på at lægge barnet skiftevis på højre og venstre arm ved måltiderne. Det er for at aflaste barnets kranie, så det ikke får tryk mod samme side. Sådan kan man undgå ”skæve kranier”.

Valg af modermælkserstatning

Modermælkserstatning 1 (fra fødslen):

Raske, mature børn, der ammes, men har behov for tilskud af modermælkserstatning i første leveuge, anbefales højt hydrolyseret modermælkserstatning eller aminosyrebaseret modermælkserstatning i denne periode. Børn som ikke ønskes ammet fuldt, hvor der stiles mod regelmæssigt tilskud af eller fuld ernæring med almindelig modermælkserstatning, kan starte med almindelig komælksbaseret modermælkserstatning i første leveuge.

Modermælkserstatning 2 (fra 6 mdr):

Indeholder ekstra næringsstoffer og *kan* gives fra barnet er 6 mdr., men barnets ernæringsmæssige behov opfyldes fint af modermælkserstatning 1. Et sultent barn kan i stedet begynde med grød/mos.

Færdigblandet modermælkserstatning:

Denne type er dyrere end pulver på dåse, men lettere at have med at gøre, fx på udflugter. Den indeholder det samme som almindelig modermælkserstatning. Færdigblandet modermælkserstatning må ikke fortyndes.

Allergiforebyggende modermælkserstatning:

Denne type bør kun bruges, hvis barnet er disponeret for allergi . Tal med læge eller sundhedsplejerske inden I giver barnet denne type.



Tilberedning af modermælkserstatning

Sådan tilberedes modermælkserstatning:

- Vask hænder med vand og sæbe og tjek, at der er rent på køkkenbordet.
- Tag vand fra den kolde hane, lad det løbe lidt først (200 ml). Sæt vandet over at koge
- Afkøl vandet til den temperatur, der står på dåsen
- Bland pulver og vand. Brug den måleske der følger med. Ryst flasken grundigt.
- Tjek at mælken har kropstemperatur.

I kan opbevare kogt koldt vand i rene skoldede flasker i køleskabet. Umiddelbart inden barnet skal spise, kan vandet lunes til den temperatur, der står angivet på pakken med modermælkserstatning og derefter tilsættes pulver og rystes sammen. Flasken nedkøles til spisetemperatur.

Vandet skal koges indtil barnet er 4 mdr. Herefter kan modermælkserstatning tilberedes på koldt vand fra hanen (lad løbe lidt først -200 ml), der lunes til spisetemperatur og tilsættes pulver. De første 2 måneder råder man til, at man laver flaske fra gang til gang på grund af infektionsfaren. Efter 2 måneder, hvis ellers barnet er raskt, kan der laves flasker til 1 døgn af gangen.

Modermælkserstatning kan opvarmes i mikrobølgeovn eller i vandbad. Opvarmes modermælkserstatning i mikrobølgeovn skal flasken være beregnet til dette, og den skal stå op uden låg eller sut. Efter opvarmning vendes flasken et par gange og temperaturen kontrolleres at være passende.

På ture, hvor man ikke har adgang til kogt vand, kan det anbefales at medbringe rene skoldede flasker med kogt vand og først fylde pulveret i umiddelbart inden barnet skal spise. Modermælkserstatningen kan også være brikker med færdigblandet modermælkserstatning. Opvarmning af mælk i brikker er ikke nødvendig, men mælken må ikke være køleskabskold.

Udmalket modermælk

Opbevaring af udmalket modermælk:

Udmalkningen skal ske i rene beholdere, der er egnet til fødevarer (glas og gaffel-symbol) og mælken placeres bagerst i køleskab eller fryser straks efter udmalkningen.

Opvarmning:

Når mælken skal bruges skal den kun opvarmes til spisetemperatur., ca. 37 grader. Det anbefales at varme det i vandbad, da det let bliver for varmt i mikroovn og derved mister nogle gode næringsstoffer.

Frossen mælk kan med fordel tøs langsomt op i køleskab i nogle timer inden den skal bruges.

Modermælks holdbarhed:

Frisk udmalket modermælk:

- 3 døgn bagest i køleskab ved max 5 grader
- 6 måneder i fryser ved -18 grader

Optøet modermælk:

- Langsomt optøet mælk kan holde sig 1 døgn i køleskab
- Hurtigt optøet mælk skal bruges med det samme
- Optøet mælk må ikke fryses igen

Opvarmet modermælk:

- Rester af opvarmet modermælk skal altid kasseres

Rengøring af flasker

Vær meget grundig når I rengør flasker og sutter efter brug da overlevende bakterier kan gøre barnet sygt.

Rengøring i hånden:

- Skyl flasker og sutter i koldt vand
- Vask flaskerne med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand. Fjern mælkerester fra skruegangen og på kanterne
- Gnid flaskesutterne med groft salt for at fjerne mælkerester fra indersiden
- Skyl flasker og sutter grundigt
- Kog flasker og sutter i 5 minutter. Hæld vandet fra.
- Opbevar flasker og sutter tørt og tildækket til de skal bruges.

Med opvaskemaskine:

Rengør flasker og sutter i hånden, se ovenfor. Men i stedet for pkt 5 kan I putte de rengjorte flasker i opvaskemaskine og vaske ved mindst 65 grader. Sutterne kan ikke tåle at komme i opvaskemaskinen.

Med mikrobølgeovn:

Rengør flasker og sutter i hånden, se ovenfor. Men i stedet for pkt 5. kan I putte de rengjorte flasker og sutter i et kar med sæbevand, der skal dække. Kog i 5 minutter i mikrobølgeovnen. Derefter skal I skylle og tørre. Alternativt kan I anvende en særlig indsats til dette formål.

Afføring

Børn der får modermælkserstatning skal have afføring mindst hver anden dag. Når afføringen har grødet konsistens har barnet normal afføring. Ses der derimod en pølse eller en trekant mellem ballerne, har barnet hård mave.

Tal med din sundhedsplejerske, hvis dit barn får hård afføring eller har svært ved at komme af med det.

Hvor meget spiser barnet?

Som tommelfingerregel har barnet brug for en mængde, der svarer til $\frac{1}{6}$ af kropsvægten de første par levemåneder. Fra 2. til 4. levemåned reduceres mælkeindtaget gradvist fra $\frac{1}{6}$ til ca $\frac{1}{9}$ af barnets vægt.

Hvis barnet får udmalket modermælk i flasken skal døgnmængden beregnes på samme måde.

Mængderne er vejledende. Nogle børn er mere sultne end andre. Barnet har brug for at få mælk når det er sultent. Følg dets behov og pres det ikke til at spise op selvom der er mere i flasken.

Mælk der er til overs til måltiderne skal smides ud. Det må ikke gemmes og opvarmes igen

D-vitamin

Børn fra 2 uger til 4 år: 10 mikrogram (400IE) D-vitamin dagligt. Fra 4 år: Anbefales et tilskud med D-vitamin fra oktober til april (vintermdr.) på 5 -10 mikrogram.

Spædbørn, som dagligt indtager over 800 ml modermælkserstatning med mindst 1,3 mikrogram D-vitamin pr. 100 ml, skal ikke have D-vitamintilskud. Når barnet senere drikker mindre end 800 ml modermælkserstatning dagligt, skal D-vitamintilskuddet genintroduceres.

Børn med mørk hud og/eller som går tildækket klædt, anbefales dagligt tilskud af D-vitamin på 10 mikrogram hele året, gennem hele barndommen.

Kilder

Sunde børn, Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 22 udgave, 1. oplag, 2019
Amning—en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen. 4 udgave, 1. oplag, 2018.

Sundhedsplejen, Jammerbugt Kommune, oktober 2022



Sundhedsplejen

Danmarksgade 3, 9690 Fjerritslev · Tlf. 72 57 76 67
sundhedsplejen.jammerbugt.dk
sundhedspleje@jammerbugt.dk (sikker post)