



Sundhedsplejen Aarhus Kommune

Dec. 2020

Mad på flaske til spædbørn



SUNDHEDSPLEJEN
Børn og Unge
Aarhus Kommune

Mad på flaske til spædbørn

At skulle give sit barn mad på flaske er for nogle det oplagte valg, for andre en nødvendighed, fordi amningen af en eller anden grund ikke fungerer tilfredsstillende. Barnets behov for mad, tryghed og kontakt opfyldes på mange måder, og det at være gode forældre er uafhængig af, om amningen lykkes eller ej.

Ved flaskegivning er der god mulighed for en rolig og hyggelig stund. Her kan I give jeres barn nærhed og kontakt, hvilket er vigtigt for barnets udvikling. Samtidig er det muligt at holde øje med, hvor meget mad, barnet spiser. Da der er stor opmærksomhed på amning generelt, kan nogle mødre opleve det meget negativt, at måtte opgive amningen. Det er en god ide at dele disse tanker og følelser med andre og søge støtte fra venner og familie eller sundhedsplejersken.



Kolofon:

"Mad på flaske til spædbørn"

1. udgave © 2012 Sundhedsplejen, Aarhus Kommune

Tekst: Inge-Lise Ramsay

Lay-out: Dorthe Bohn

Fotos: www.colourbox.dk

Redigeret: 2020

Kilder

"Sunde børn", Sundhedsstyrelsen 2017

"Ernæring til spædbørn og småbørn", Sundhedsstyrelsen 2015

"Amning – en håndbog for sundhedspersonale", Sundhedsstyrelsen 2018

Hvordan rengøres flasker og sutter?

Det er nødvendigt med god hygiejne ved rengøring af flasker og sutter, idet varm mælk samler bakterier. Mælkerester sidder især i skruegangen og på kanterne.

- Flaskerne skylles først i koldt vand og vaskes derefter med flasketenser, opvaskemiddel og varmt vand.
- Sutterne gnides med groft salt, så de slimede mælkerester fjernes.
- Herefter skylles flasker og sutter grundigt, og lægges i gryde eller beholder dækket helt af vand. Flasker og sutter kan nu enten koges eller sættes i mikroovn dækket af vand i 5 minutter.
- Vandet hældes fra, og flasker og sutter opbevares tørt og tildækket.

Har du opvaskemaskine, kan flaskerne rengøres som ovenfor og derpå vaskes ved min. 65 grader med tørreprogram.



Hvordan ved jeg, om mit barn trives?

Dit barn trives, når det:

- er vågent og interesseret i kontakt
- har lyst til mad og spiser mindst 6 gange i døgnet
- har normal hudfarve
- har 6-8 våde bleer i døgnet
- prutter og har gang i maven

Når barnet får modermælkserstatning skal det helst have afføring mindst hver 2.-3. dag. Hvis afføringen bliver for fast eller barnet har problemer med maven, kontakt lægen eller sundhedsplejersken.



Hvilken mad skal barnet have?

Et nyfødt barn kan flaskeernæres med udmalket modermælk eller modermælkserstatning.

Hvis du malter ud, kan mælken anvendes med det samme eller opbevares på flaske. Ved opbevaring lukkes flasken til og afkøles under rindende koldt vand, og sættes i køleskab eller fryser. Mælken kan holde i 3 døgn i køleskab (max 5 grader) eller 6 måneder i fryser (-18 grader).

Hvis du bruger modermælkserstatning, skal du vælge et mærke, som er beregnet til brug fra fødslen. Der findes mange forskellige mærker både som pulver og færdigblandede "brikker". De er alle underlagt lovgivning for at sikre kvaliteten og fremstilles, så de ligner modermælk så meget som muligt.

Hvis dit barn er født for tidligt, særligt disponeret for allergi, eller diagnosticeret allergiker, skal du bruge en speciel modermælkserstatning. Spørg din læge eller sundhedsplejerske til råds.

Hvordan tilberedes modermælkserstatning?

God hygiejne er vigtig, for at dit barn ikke bliver sygt. Vask derfor altid hænder, inden du går i gang med at tilberede modermælkserstatning, og brug altid ren flaske, sut og måleske mm.

Tilberedning:

- Lad den kolde hane løbe, inden du tapper vandet.
- Kog vandet og afkøl til ca. 40 grader.
- Tilsæt modermælkserstatning. Følg brugsanvisningen på pakken nøje.

Når barnet er 4 mdr. kan kogning af vandet undlades hos raske børn, og hvis maden serveres med det samme.

Hvor mange flasker ad gangen:

I de første 2 mdr. tilberedes flaskerne fra gang til gang for at undgå infektioner.

Kogt vand kan evt. stilles på afmålte flasker i køleskabet.

Ved måltidet varmes vandet op til spisetemperatur og modermælkserstatningen tilsættes. Kogt vand kan holde sig 24 timer i køleskab.

Når barnet er 2 mdr. kan man tilberede til et døgn ad gangen.

- Hvis dit barn er for tidligt født eller har immunsygdom, skal man altid tilberede én flaske ad gangen.
- Opvarmet mælk kan holde ca ½-1time og må ikke genopvarmes herefter.

Til "skovtur" kan du medbringe "brikker" af færdigblandet modermælkserstatning, som hældes på en ren flaske umiddelbart før måltidet. Opvarmning af "brik" mælk er ikke nødvendigt. Du kan også medbringe kogt vand som anført ovenfor, og blande pulveret i umiddelbart før måltidet.



Hvordan opvarmes mælken?

Du kan opvarme flasken med modermælk eller modermælkserstatning i varmt vand, i flaskevarmer eller i mikrobølgeovn. Husk at ryste flasken, så varmen fordeler sig jævnt. Temperaturen tjekkes ved at dryppe et par dråber mælk på håndledet. Hvis mælken føles tilpas, hverken varm eller kold, er mælken spiseklar. Frossen modermælk kan tøs langsomt op i køleskab og er holdbart 1 døgn. Optøet mælk må ikke fryses igen. Overskydende rester af mælk skal altid kasseres.

Hvor meget mad skal barnet tilbydes?

Et nyfødt barn vil i starten spise hyppigt og uregelmæssigt. Tilbyd barnet flaske, når det gør tegn til at være sultent. Det er forskelligt, hvor meget børn spiser ved det enkelte måltid og pr. døgn. Barnet skal selv have lov til at bestemme, hvor længe og hvor meget det vil spise. Kunsten er at lære at forstå barnets signaler for sult og mæthed og at respektere disse.

Fra barnet er en uge gammel og resten af første levemåned har det brug for at spise en døgnmængde, der svarer til ca. 1/6 af sin vægt, fordelt på 6-8 måltider. Eksempel: et barn på 3600 g har brug for 600 ml mælk i døgnnet. Hvis barnet spiser 6 gange i løbet af døgnnet, svarer det til 100 ml pr. måltid. Et barn født før 37. uge, har ved udskrivelsen typisk brug for at spise en mængde, der svarer til 1/5 af sin vægt i døgnnet.

Fra 2. til 6. levemåned reduceres mælkeindtaget til ca. 1/9 af barnets vægt.



Hvordan giver jeg mit barn flaske?

Når du giver dit barn flaske, har I mulighed for at få en hyggelig stund sammen. Det er vigtigt for dit barn, at det for det meste er de samme mennesker, der giver det mad, helst mor og far.

Du kan sidde eller lægge dig med barnet i favnen et roligt sted. Hold flasken, så der ikke kommer luft i sutten. Lad barnet få en lille pause under måltidet med mulighed for at bøvse. Et måltid varer som regel 15-20 min. Lad ikke barnet ligge alene med flasken.