|  |
| --- |
|  |
| Flaske-ernæring |

**Modermælkserstatning:**

Modermælkserstatning er det eneste valg til jeres barn, hvis det skal have noget andet end modermælk.

**Typer af modermælkserstatninger:**

1. **Modermælkserstatning 1**

”Fra fødslen” Fås som pulver og færdigblandende ”brikker” I kan fortsætte med modermælkserstatning 1, indtil barnet er 1 år og kan begynde at få let mælk i en kop/glas.

1. **Modermælkserstatning 2**

Indeholder ekstra ernæringsstoffer og kan gives fra barnet er 6 måneder, men barnets ernæringsmæssige behov opfyldes fint at modermælkserstatning 1.

1. **Syrnet modermælkserstatning**

Bruges til børn med tendens til lettere hård mave. Flaskeernærede børn skal gerne have afføring hver eller hver 2. dag. Hvis ikke, tal med sundhedsplejersken eller lægen.

1. **Speciel modermælkserstatning**

Er beregnet til børn i familier med svær allergi.

**Mængde:**

Børn er meget forskellige og spiser forskellige mængder mad. Barnet har brug for at få mælk, når det er sulten. Følg dets behov og pres det ikke til at drikke op, selvom der er mere i flasken.

**Mælk, der er tilovers, skal smides ud. Det må ikke gemmes og opvarmes igen.**

Som tommelfingerregel har barnet brug for en mælkemængde, der svarer til i alt 1/6 af kropsvægten pr. dag i den første levemåned. Dvs. at et barn på 4200 gram, har brug for ca. 700 ml modermælkserstatning i døgnet. Hvis barnet spiser 6 måltider i døgnet, svarer det til ca. 120 ml modermælkserstatning pr. måltid.

Efter første levemåned falder behovet, så det svarer til ca. 1/9 af dets vægt.

**Udstyr:**

* 6-8 flasker
* Groft salt til at gnide mælkerester af med
* Flaskerenser
* Målebæger
* Beholder til at opbevare rene flasker og sutter i

**Tilberedning at modermælkserstatning:**

* Vask hænder inden tilberedning af modermælkserstatning.
* Tag vand fra den kolde hane og kog det
* Indtil barnet er 2 måneder, må der kun tilbederes mælk til et måltid ad gangen. Kog gerne vand til et døgn ad gangen og stil det i køleskabet.
* Indtil barnet er 2 måneder, må der tilbederes flasker til et måltid ad gangen, medmindre barnet er født for tidligt eller har en immunsygdom
* Indtil barnet er 4 måneder, skal der bruges kogt vand til tilberedning. Vandet skal stadig være kogt, hvis der laves flasker til flere måltider.
* Afkøl eller opvarm vandet til den temperatur, der står på dåsen.
* Bland pulver og vand. Brug den måleske, der følger med. Et strøget mål skal være strøget til skeens kant. Ryst flasken grundigt.
* Tjek, at mælken har kropstemperatur, når I giver den til barnet. Det gøres ved at sprøjte lidt mælk på indersiden af jeres håndled. Mælken skal føles lun og ikke hed.

**Følg altid brugsanvisningen på pakken, da barnet kan blive fejlernæret ved stærkere eller svagere blanding**

**Rengøring:**

***Flasker og låg:***

Kan enten vaskes i opvaskemaskinen eller rengøres med opvaskemiddel og flaskerenser og derefter koges i 5 minutter i vand fra den kolde hane.

***Flaskesutter:***

Skal mellem hvert måltid skylles under den kolde hane, skrubbes grundigt med salt, rengøres med opvaskemiddel og koges i vand fra den kolde hane i minimum 5 minutter i gryde eller i mikrobølgeovn.

|  |
| --- |
| **Sundhedsplejen**Postboks 200Sankelmarksvej 10 A4760 Vordingborg |

|  |
| --- |
| 55 36 36 36vordingborg.dk |

**Bøvse:**

Når barnet får flaske sluger det luft undervejs. Hvis luften ikke kommer op som bøvser, kan det give ondt i maven.

Det er forskelligt, hvor meget børn bøvser, nogle har nemt ved det, andre skal lige lære det.

Du kan holde barnet hen over skulderen og klappe det blidt på ryggen eller holde barnet foran dig og vippe det lidt frem og tilbage.

**D-vitamin og modermælkserstatning:**

* Får dit barn 800 ml modermælkserstatning eller mere (med 1,3 mikrogram D-vitamin pr. 100 ml) om dagen, skal det ikke have tilskud af D-vitamin, da behovet vil være dækket gennem modermælkserstatningen.
* Får dit barn mindre end 800 ml modermælkserstatning om dagen, skal det have tilskud af D-vitamin.

Pjecen er udarbejdet efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Kontakt gerne din sundhedsplejerske ved tvivl eller behov for uddybende vejledning.

December 2020