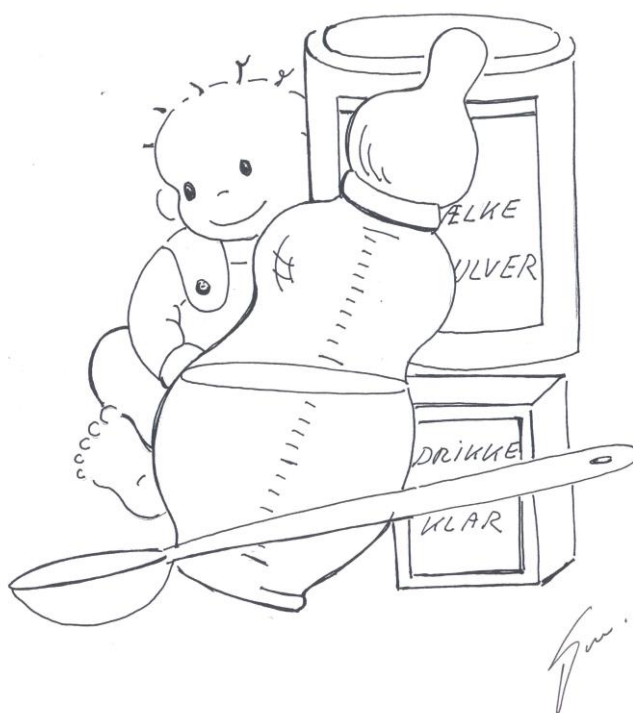




FREDENSBORG
KOMMUNE

Fakta om flaskeernæring



FRIKOMMUNE
- FRISAT OFFENTLIG SEKTOR



Modermælkserstatning indeholder alle de næringsstoffer barnet har behov for, og produkterne er sammensat sådan, at de ernæringsmæssigt er optimale for barnet og ligner modermælk mest muligt.

Der er pt. 4 firmaer, som fremstiller almindelig modermælkserstatning: Nestlé (Nan Pro eller Nan Sensilac), Hibb (Baby Combiotik), som er økologisk, Semper (Allomin eller Allomin SensiPro) og Arla (Babymælk eller Baby&Me Organic). Vælg en modermælkserstatning til nyfødte (nr. 1). Nogle modermælkserstatninger er tilsat citronsyre, som skulle fremme afføring ved forstoppelse, men der er ingen videnskabelig dokumentation for, at det virker.

Modermælkserstatning kan købes i pulverform eller i en færdigblandet, flydende udgave (dyrere). Drikkeklar modermælkserstatning smager sødere end pulverfremstillet modermælkserstatning, selv om der er lige meget sukker i produkterne; dette skyldes varmebehandling under fremstillingen.

Spædbørn har brug for at spise ca. 1/6 af deres vægt hver dag, men pres aldrig barnet til at spise op og tilbyd barnet mere mad, hvis det er sultent og har tømt flasken. Er der lidt tilbage i flasken, har barnet fået, hvad det har behov for. Nogle børn spiser mere, andre mindre; se på hvordan dit barn trives og at det har 6 tunge tissebleer i døgnet.

Tilskudsblandinger (vælling) er ikke fuldgældige præparater og kan således ikke anvendes som eneste ernæring. De kan gives fra 6 måneders alderen, men der er ingen grund til det. Har barnet brug for "tungere" mad, kan skemad være en god løsning, men tal med din sundhedsplejerske. Fortsæt med modermælkserstatning til nyfødte, når der startes med skemad.

Hygiejne

Alle nye remedier til flaskegivning skal vaskes i sæbevand og koges 5 min. før brug.

Rene flasker og sutter opbevares tørt og tildækket beskyttet mod forurening og håndteres med rene hænder.

Rengøring af brugte flasker:

- flasker vaskes i sæbevand med flaskerenser og koges herefter sammen med flaskerenseren i en gryde i 5 min. *eller*
- flasker vaskes i sæbevand med flaskerenser og koges herefter sammen med flaskerenseren i mikrobølgeovn i 5 min. tildækket af vand, *eller*
- sættes uden forudgående rengøring i opvaskemaskine ved 65°. Flaskerne placeres, så vandet kan rengøre ved at sprøjte op i hulrum og løbe fra.
De rene flasker koges til sidst i 5 minutter.

Rengøring af flaskesutter:

Brugte flaskesutter indgnides med groft salt og

- vaskes med vand og sæbe og koges i 5 min. enten i en gryde eller dækket af vand i mikrobølgeovn.

Udstyret tørres herefter med et rent klæde.

Tilberedning af modermælkserstatning:

1. Start med at vaske dine hænder
2. Tap vand fra den kolde hane efter vandet har løbet 200 ml.
3. Kog vandet (minimum de første 4 måneder) og hæld den rette mængde op i flasken. Vandet svaler af til den temperatur, som står på pakken.
4. Herefter tilsættes pulveret, brug altid måleskeen. Læs på pakken hvor meget pulver, som skal bruges til den afmålte mængde vand. Pulveret skal rystes, før der tages af det, da det er meget findelt og falder sammen over tid. Ellers kan man komme til at lave en for koncentreret blanding med hård mave til følge.

5. Når blandingen har en temperatur, hvor den hverken føles kold eller varm på bagsiden af håndleddet, er den klar til servering.

De første 2 måneder må man kun tilberede én flaske ad gangen, men man kan godt have kogt vand stående tildækket i køleskabet i et døgn. Er barnet for tidlig født eller har sygdomme i immunsystemet fortsættes med at tilberede én flaske ad gangen.

Når man tilbereder flere flasker på en gang til ét døgn (tidligst fra 2 måneders alderen) skal man altid koge vandet først. Den færdige mælkeblending nedkøles hurtigt (f.eks. skål med koldt vand) før den sættes i køleskab ved max. 5°.

Moderermælksersstatning kan opvarmes i mikrobølgeovn eller i vandbad. Opvarmes moderermælksersstatning 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.

Mælk som er tilovers i flasken skal smides ud og må ikke genopvarmes.

Moderermælksersstatningspulveret kan godt fryses.

Give moderermælksersstatning

Lad barnet sidde op når det spiser, dels vil det have nemmere ved at bøvse dels vil det undgå evt. at få mælk ud i mellemøret via det eustakiske rør. Hold gerne barnet skiftevis i højre og venstre arm, så barnet bliver stimuleret til begge sider. Barnet bør ikke ligge alene med en flaske; måltider er også socialt samvær.

Jo strammere man skruer flaskesutten på, jo sværere er det at få mælken ud og luften ind i flasken. Mælken skal kunne dryppe langsomt men vedvarende ud af flasken, så er sutten skruet korrekt på.

For tidlig fødte børn

Der findes specielle moderermælksersstatninger til børn, der er født for tidligt, som netop tilgodeser disse børns behov de første måneder; Prenan preemie og Prenan discharge. Følg de råd som er givet på neonatal afdelingen.

Ved allergi

Børn der er disponerede for allergi skal have speciel moderermælksersstatning i de første 4 måneder, som kan forebygge komælksallergi. Der findes pt. 3 produkter, som er godkendt til allergidisponerede børn: Althera, Nutramigen og Pepticate, som kan købes på apoteket. Efter 4 mdr. kan almindelig moderermælksersstatning benyttes.

Den specielle moderermælksersstatning er dyrere end andre moderermælksersstatninger, men der kan ikke længere gives tilskud til dette.

Viser det sig, at barnet ikke tåler mælk (mælkeallergisk) skal nævnte produkter benyttes hele tiden, og barnet kan få en "grøn recept" udskrevet af egen læge. Det betyder, at der kun skal betales 40 % af prisen. Desuden kan man søge handicapteamet, men tilskud gives ikke automatisk, men kan bevilges efter en individuel vurdering.

Tilskud kan tidligst gives fra ansøgningstidspunktet. Det er altid en god ide at gemme kvitteringerne.

Gylpebørn

Det er almindeligt, at børn gylper lidt, hyppig årsag er at barnet sluger luft eller spiser for meget. Men gylper barnet meget, skal det undersøges af lægen.

Flasker og flaskesutter - miljø

Plastflasker lavet af polycarbonat kan afgive små mængder bisphenol-A (BPA), som mistænkes for at være hormonforstyrrende. Slidte flasker afgiver mere end nye flasker.

I Danmark er det ikke længere tilladt at sælge sutteflasker og tudekopper med BPA.

Glasflasker er et godt og miljøvenligt alternativ til plast.

Påtrykte billeder på flasken kan være lavet af PVC, som kan være blødgjort med ftalater. Ftalater er også mistænkt for at være hormonforstyrrende, vælg derfor flasker uden billeder på, hvis du vil være på den sikre side.

Flaskesutter fremstilles i latex eller silikone; begge materialer kan modstå bid, men check jævnligt sutten for revner eller huller og udskift efter 4-6 uger. Sutter kan indeholde både ftalater og BPA, spørg evt. firmaet. Miljøministeriet tester jævnligt børneprodukter for uheldige kemikalier www.mim.dk

Narresutter - miljø

Benyt sutter hvor skjoldet er lavet af polypropylen. Fremgår det ikke af pakken, så spørg firmaet.

Vælg sutter der er Dansk Varefakta Nævn mærket (DVN). (Narresutter skal være godkendt af den europæiske sikkerhedsstandard EN 1400 og vælg sutter, som er testet i Europa).

Narresutter sælges ofte efter alder, men brystvortens størrelse ændrer sig ikke efter de første par uger. Børn sutter helt bag i ganen, så sutten skal være lang, for at den tiltaler barnet. Prøv evt. at lade barnet sutte på en ren finger og marker, hvor meget finger barnet ønsker at have i munden. Så lang skal sutten være!

Sundhedsstyrelsen fraråder brug af suttekæder. Barnet kan få delene galt i halsen eller blive kvalt i snorene.

Afføring

Når der skiftes mellem forskellige modermælkserstatninger kan afføringen i den første uge godt være grøn. Grøn afføring kan også være et symptom på at maden går meget hurtig eller meget langsomt igennem barnet. Ændring af afføringsfarven skal altid ses i sammenhæng med hyppighed af afføring, lugt, barnets almentilstand m.m..

Børn der får modermælkserstatning skal have afføring hver eller hver anden dag. Når afføringen findes smattet ud i bleen, har barnet normal afføring. Ses der derimod en pølse eller en trekant mellem ballerne, har barnet hård mave. Hård mave behandles med laktulose, som købes på apoteket.

Børn 0-6 måneder skal have minimum 5 ml. dagligt fordelt over 2 doser (aldrig under 1 ml/kg og mange børn skal have 2 ml/kg). 6-12 mdr. børn skal have 10 ml dagligt fordelt på 1-2 doser; er der brug for mere, så spørg din sundhedsplejerske, der kan være mange årsager til hård mave.

Vitaminer

Uanset om barnet får modermælkserstatning eller brystmælk skal det have tilskud af D vitaminer 10 mikrogram daglig fra 2 uger til 2 år. Mørklødede børn skal fortsætte hele barndommen.