



Flaskeernæring til børn

Flaskeernæring

At skulle give sit barn udmalket modernmælk, og/eller modernmælkserstatning på sutteflaske er for nogle det oplagte valg, for andre er det en nødvendighed, da deres egen produktion af mælk er stoppet eller er utilstrækkelig. For at finde ud af hvor meget, hvordan og hvor tit, man skal give mad på flaske, bør man - ligesom hos et barn der bliver ammet - lade barnet bestemme selv.

Hvor meget og hvor tit

I starten vil et nyfødt barn, der får flaske - lige som et barn, der ammes - spise hyppigt og uregelmæssigt. Et barn der får flaske, skal have mad, når det er sultent, og spise så meget og så længe, det har lyst. Man kan eventuelt hælde lidt mere mælk i flasken, end barnet normalt spiser. På den måde kan barnet selv vælge mængden af mælk. I løbet af døgnet vil barnet nogle gange spise lidt mere og andre gange lidt mindre. Barnet får sit behov for ernæring dækket, når det selv bestemmer hvor tit og hvor meget det vil spise. Man må aldrig presse barnet til at spise op.

Måltidet

Det er vigtigt for det lille barn, at det er de samme mennesker som giver det mad, primært mor og far. Et barn der får flaske har lige så stort et behov for tæt fysisk kontakt med sine forældre som et barn der ammes. Det er derfor vigtigt, at du altid holder dit barn i dine arme, mens det spiser, og aldrig lader det ligge alene med flasken. Du kan for eksempel sidde med barnet hud-mod-hud, for at give det den nære kontakt.

Når dit barn skal lære at spise på flaske, er det vigtigt, at undgå unødvendige forstyrrelser omkring måltidet. Vælg et roligt og komfortabelt sted.

Når barnet får flaske, er der mulighed for en hyggestund
Når dit barn udelukkende får sutteflaske, er det vigtigt, at skifte side, så barnet bliver stimuleret fra begge sider, desuden er god øjenkontakt vigtig.

Inden barnet får mad, skal du kontrollere mælken temperatur og den hastighed, hvormed mælken løber ud af sutten. Mælken har den rette temperatur, hvis den føles behagelig på undersiden af dit håndled.

Det er individuelt hvor hurtigt det enkelte barn kan klare, at mælken løber fra sutten.

Flaskesutter findes i forskellige størrelser, faconer og materialer. I sidste ende er det barnet, som afgør hvilken sut der fungerer bedst. Sutterne kasseres hver 4-6 uge. Vores erfaring siger os, at suttessvage børn, præmature, sen præmature, har gavn af en blød flaskesut. Spørg evt. personalet eller sundhedsplejersken til råds inden du køber flasker og sutter.

Når du er klar og sidder med dit barn i dine arme, lader du flaskesutten røre barnets mund. Når sutten rører barnets læber, vil det tage fat om sutten, suge den langt ind i munden og begynde at sutte. I starten, inden dit barn er helt tryk ved sutteflasken, vil du kunne opleve, at dit barn prøver at sutte med åben mund, når sutten fra sutteflasken rører ved læberne.

Du kan hjælpe dit barn til at få fat om sutten ved forsigtigt At trække barnets kæbe lidt frem, og evt. støtte på kinderne, så barnet lettere danner vakum. Selve sutten skal være fuld af mælk for at undgå, at barnet sluger luft.

I de første minutter af et måltid, vil barnet ofte sutte meget grådigt, og derefter finde en rytme eventuelt med små pauser, hurtig vejrtrækning og hvile. Efterhånden vil sutteperioderne blive kortere og hvileperioderne længere. I slutningen af et måltid vil barnet oftest tage enkelte sug med lange pauser imellem. Et nyfødt barn vil herefter ofte falde i søvn.

Under og efter måltidet er det vigtigt, at barnet får mulighed for at bøvse.

Barnet kan bøvse af, siddende ansigt til ansigt hos den voksne, dette giver god mulighed for en nærværende hyggestund, eller liggende over den voksnes skulder.

Typer af modermælkserstatning

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn ikke får almindelige mælkeprodukter, men kun modermælk og/eller modermælkserstatning i hele det første år.

1. ALMINDELIGE MODERMÆLKSERSTATNINGER

Som udgangspunkt får børn almindelig modermælkserstatning, dette fås som pulver og som færdigblandede "brikker".

2. SPECIELLE MODERMÆLKSERSTATNINGER

Findes til børn i familier med svær allergi. Spørg personalet på afdelingen eller din sundhedsplejerske til råds.

Mængden af mad

I barnets første måned tilbydes det ca. 1/6 af dets vægt i døgnet. Fra 2-6 mdr. reduceres mælkeindtaget gradvist, til gennemsnitlig 110 ml/kg, svarende til 1/9 af barnets vægt. Dette skal opfattes som guidelines, der bør altid tages udgangspunkt i det enkelte barns appetit, og dets trivsel. Sundhedsstyrelsen "ernæring til spædbørn og småbørn" 2015 (s.31)

Den mælk, der ikke bruges, kasseres, da opvarmet mælk ikke må genopvarmes. Men en flaske må gerne holdes varm i feks. vandbad. Skal dog bruges indenfor en time.

Øget væskebehov

I højsommer og varme perioder skal du være opmærksom på, at dit barn kan være tørstigt. Det kan være nødvendigt at give dit barn ekstra mad. Hvis du er i tvivl, om dit barn har brug for ekstra væske, kan du altid kontakte din sundhedsplejerske.

Tilberedning

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

Modermælkserstatning indeholder den korrekte sammensætning mellem næringsstoffer og vand. Følg derfor altid brugsanvisningen på pakken og brug kun den måleske, der følger med, stryg overskydende pulver af med en kniv langs måleskeens kant. Hvis du bruger for lidt pulver, får dit barn for få næringsstoffer. Hvis du bruger for meget pulver, får dit barn for lidt væske.

Praktisk vejledning

Nødvendige ting at have i huset:

- flasker med sutter, antallet er afhængigt af, hvor tit du rengør dem
- en flaskerenser
- beholder til opbevaring af flasker og sutter
- gryde, kogekande til kogning af flasker og sutter
- specielle bølter beregnet til kogning i microovnen

Koldt vand koges, hældes på rene flasker og afkøles til 40 - 50 grader (lidt varmere end lunken). Mælkepulveret tilsættes, flasken rystes grundigt og er nu klar til brug.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at modermælkserstatninger tilberedes for ét måltid ad gangen for at forebygge sjældne, men alvorlige infektioner. Dette gælder især de første 2 måneder af barnets liv, men længere tid hvis barnet har medfødte sygdomme eller er født for tidligt - spørg personalet eller din sundhedsplejerske.

Til "skovture" kan det anbefales at medbringe rene skoldede flasker med kogt vand, og først fylde pulveret

på flasken umiddelbart før barnet skal spise. Flasken med mælken kan opvarmes til spise temperatur i enten vandbad eller i microovn.

Rengøring

Flasker og sutter rengøres efter brug. Det er nødvendigt, at du er omhyggelig med hygiejnen, fordi varm mælk samler bakterier.

Mælkerester sidder især i skruegangen og på kanterne.

Flaskerne og sutterne vaskes med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand.

Flasker og sutter skyldes grundigt og koges/skoldes i 5 minutter.

Vandet hældes fra, og flasker og sutter opbevares tørt og tildækket.

Har du opvaskemaskine, som kan vaske på ca. 75 grader kan sutteflaskerne vaskes i den. Eller de kan rengøres i mikroovnen, hvis du har en flaskedestilator (følg vejledningen som følger med).

Afføring

Når barnet får modermælkserstatning skal det gerne have afføring hver dag. Afføringen hos et barn, som spiser modermælk, er gul og dufter syrligt, mens afføringen hos et barn som får modermælkserstatning, er mere brun og lugter som almindelig afføring.

Moderermælkserstatning kan give hård mave. Du bør kontakte sundhedsplejersken eller din praktiserende læge, hvis dit barn får svært ved at komme af med sin afføring.

Læs mere:

Sunde børn, til forældre med børn i alderen 0 - 3 år,
Sundhedsstyrelsen 2012

Ernæring til spædbørn og småbørn sundhedsstyrelsen
2015.

Egne notater:

Regionshospitalet Herning
Børneafdeling C1
Gl. Landevej 61, indgang N2
7400 Herning
Telefon 78 43 37 11