

# Mad på sutteflaske

Til patienter og pårørende

## Modermælkserstatning

Der findes mange forskellige mærker på markedet, nogle i pulver, andre i flydende form.

Vær opmærksom på at bruge erstatning med betegnelsen "modermælkserstatning fra fødslen".

Specialerstatninger skal kun anvendes efter aftale med personalet på sygehuset, læge eller sundhedsplejerske.

Du kan også købe færdigttilberedt modermælkserstatning i brikker. Hæld på en ren flaske, umiddelbart før barnet skal spise.

## Hvordan tilbereder jeg modermælkserstatning?

*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, flaskesut osv.
- Det er vigtigt, at du følger pakkens brugsanvisning nøje.
- I de første 4 måneder skal vandet koges inden tilberedningen. Vandet afkøles derefter til spisetemperatur (37 grader), inden pulveret blandes i, og maden er klar til barnet.
- I de første 2 måneder er det bedst at tilberede én flaske ad gangen. Vandet kan koges på forhånd og opbevares i køleskab. Før pulveret blandes i, opvarmes vandet til den temperatur, der står på pakken.

Efter de første 2 måneder, kan flasker tilberedes til et døgn ad gangen.

# Mad på sutteflaske

## Til for tidligt fødte børn og børn, der har sygdomme i immunsystemet

- Tilbered altid én flaske ad gangen
- Til skovtur kan du medbringe rene, skoldede flasker med kogt vand, og først fylde pulver på flasken umiddelbart før barnet skal spise

## Udmalket modermælk

- Du kan malke din mælk ud med hånden eller brystpumpe.
- Hvis du ikke anvender mælken med det samme, hældes den på flaske og sættes straks i køleskab eller fryser.
- Holdbarhed i køleskab ved max. 5 grader i 3 døgn.
- Holdbarhed i fryser ved -18 grader i op til 6 måneder.

## Hvor meget skal barnet have?

Det er forskelligt, hvor meget børn spiser ved det enkelte måltid og pr. døgn. En grov rettesnor for, hvor meget barnet skal have er, at barnet har brug for ca. 1/6 af sin vægt i døgnet, fordelt på 6-8 måltider.

## Eksempel

Et barn på 3600 g. har brug for 600 ml mælk i døgnet.

Hvis barnet spiser 6 måltider, svarer det til ca. 100 ml. modermælkserstatning pr. måltid.

Måltidsmønstret skal ikke være skematisk, hverken med hensyn til antal måltider, tidsinterval eller hvor meget, der er i flasken.

Barnet skal have lov til at regulere selv.

Barnet bør ikke presses til sidste dråbe. Men de børn, der tømmer flasken fuldstændigt og stadig virker sultne, skal have mere.

**Hvordan** Du kan opvarme flasken med modermælkserstatning eller modermælk i vandbad eller i mikrobølgeovn. Husk, at mikrobølgeovnen varmer ujævnt, og at flasken skal rystes jævnlige under opvarmningen. Prøv temperaturen på håndledet. Hvis mælken føles tilpas, ikke varm, ikke kold, er mælken spiseklar.

- Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.
- Frossen modermælk kan tøes langsomt op i køleskab. Holdbarhed 1 døgn.
- Hurtigt optøet mælk skal bruges med det samme.
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

# Mad på sutteflaske

## Hvordan

Det er vigtigt for dit barn, at det er de samme mennesker, der giver det mad, og helst mor og far.

- Vælg et roligt, komfortabelt sted, så I undgår forstyrrelser.
- Sid eller læg dig med barnet i favnen. Den fysiske og psykiske kontakt er vigtig.
- Lad aldrig barnet ligge alene med sin flaske.
- Hold barnet i favn med dets ansigtet vendt mod dig.
- Du kan regulere, hvor hurtigt mælken løber ved at stramme eller løsne skruelåget. Mælken skal dryppe stille og roligt.
- Du kan røre barnets mund med flaskesutten, så barnet gaber op.
- Giv flasken, så der ikke kommer luft i sutten.
- Barnet holder små pauser med at sutte. Du skal ikke tage flasken ud af barnets mund under disse pauser, men bare vente, til barnet begynder at spise igen.
- Lad barnet få en lille pause under måltidet med mulighed for at bøvse.
- Måltidet varer som regel 15-20 min.

## Hvordan gør jeg flasker og sutter rene?

- Skil alle dele ad og skyl grundigt med koldt vand.
- Undersøg sutten for revner. Kassér, hvis der er revner.
- Gnid sutten ind- og udvendigt med groft salt, så de slimede mælkerester fjernes. Skyl med koldt vand.
- Placér sutten i en kop eller bæger, overhæld og dæk med kogende vand. Lad den stå i 5 min.
- Hæld vandet fra, og opbevar sutten tørt og tildækket.
- Vask flasken med opvaskemiddel, skyl grundigt og skold med kogende vand i 5 min. eller vask i opvaskemaskine ved min. 65 grader.

## Dit barn trives når det

- Er vågen og interesseret i kontakt.
- Har lyst til mad. Spiser mindst 6 gange i døgnet.
- Har normal hudfarve.
- Har 6-8 godt våde bleer i døgnet
- Har daglig afføring

**Er du i tvivl, så kontakt din sundhedsplejerske eller læge.**