

[FLASKEERNÆRING]

# Flaskeernæring

At give sit barn modermælkserstatning/modermælk på flaske er for nogen et ønske og for andre en nødvendighed.



Udarbejdet af sundhedsplejen i august 2024  
**Thisted Kommune**

Podcast om  
flaskegivning

## Flaskeernæring

Når børn får mad på flaske, er det vigtigt at være opmærksomme på kontakt og nærhed under måltidet. Det er bedst at det kun er mor og far som står for flaskegivning. For at finde ud af hvor meget, hvordan og hvor ofte barnet skal have mad på flaske, bør man, ligesom et barn der bliver ammet, lade barnet bestemme selv. Barnet skal have mad, når det er sultent og spise så meget og så længe det har lyst. Noget gange vil barnet spise mere og andre gange mindre og det er helt okay.

## Sådan gør du

- Find et roligt og uforstyrret sted
- Dit barn skal ligge i din arm, med tæt fysisk kontakt, mulighed for øjenkontakt er vigtigt.
- Det er vigtigt at skifte arm, som barnet ligger i, fra måltid til måltid.
- Kontrollere mælken's temperatur. Mælken har den rette temperatur hvis den føles behagelig på undersiden af dit håndled.
- Opmærksomhed på at suttehovedets hulstørrelse passer til barnets alder og behov.
- Lad flaskesutten røre dit barns læber og barnet vil begynde at sutte."
- Lad gerne barnet arbejde lidt for at få mælken, gennem langsom flaskegivning/paced bottle feeding. Dette gøres ved at holde flasken horisontalt, så mælken ikke flyder hele tiden, herved får barnet bedre mulighed for at selvregulerer.



Langsom flaskegivning

## Hvor meget skal barnet have at spise

I den første måned skal barnet have 1/6 af sin vægt pr døgn. Efter 1 måned (2-6 måned) skal barnet gradvis reduceres til at få 1/9 af sin vægt pr døgn. Max døgnbehov 1000 ml. Beregningen er vejledende, pres aldrig barnet til at spise op.

## Tilberedning

1. Vask hænder
2. Brug altid ren flaske, sut og måleske.
3. Anvend kogt afkølet vand til tilberedningen (*Det kogte vand kan med fordel hældes i flaskerne og opbevares i køleskabet.*)
4. Lun det kogte vand i mikroovn/vandbad
5. Tilsæt den afmålte mængde pulver, som svarer til mængden af vand. Brug vedlagte måleske.
6. Ryst flasken grundigt og kontroller mælken's temperatur.
7. Flasken er klar til brug.

Når barnet er 2 mdr. kan der evt. tilberedes flasker til flere måltider af gangen, dette gælder dog KUN for børn født til tiden, ikke til præmature eller børn med immundefekter.

## Opvarmet mælk må ikke genanvendes.

Mælk må holdes opvarmet i 1 time.

## Rengøring af flasker og sutter

1. Skyl flasker og sutter i koldt vand.
2. Vaske flaskerne i varmt vand med flaskerens og opvaskemiddel.
3. Gnid flaskesutter med groft salt for at fjerne mælkerester på indersiden.
4. Skyl flasker og sutter grundigt.
5. Kog flasker og sutter i 5 minutter.
6. Opbevar flasker og sutter tørt og tildækket.
7. Anvendes opvaskemaskine, kan de rengjorte flasker vaskes i opvaskemaskine ved 65 grader, Obs sutter kan ikke tåle at komme i opvaskemaskine.
8. Anvendes mikroovn, puttes de rengjorte flasker og sutter i en skål med vand, kog i 5 minutter. Alternativt kan anvendes en særlig indsats i mikroovnen til formålet.

Referencer: