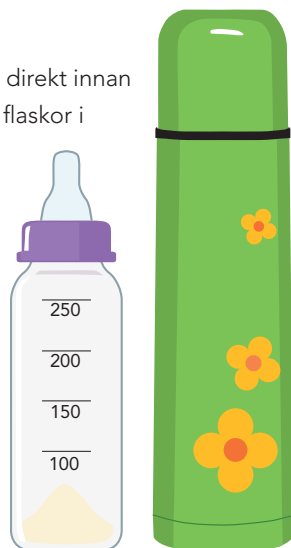


På ersättningsens förpackning står riktlinjer om hur mycket barn i olika åldrar kan äta men detta är just riktlinjer och ska inte följas exakt. Barn är olika. Vill inte ditt barn äta så mycket men ändå är friskt, går upp i vikt och kissar normalt så räcker den mängden. Samma gäller tvärtom, neka inte barnet mat om det vill ha. Det är vanligt att flaskmatade barn äter 5–8 gånger per dygn. Med det går också bra att dela upp måltiderna på flera tillfällen med mindre mängd om barnet vill ha det så.

Mat på utflykten

För bästa kvalitet bör modersmjölkersättning tillagas direkt innan den ges till barnet. Du kan vid behov förbereda flera flaskor i förväg. Använd då kokt, kylskåpskallt vatten. Blanda med pulver i väl rengjorda/kokade flaskor och förvara med lock i kylskåp max 6–8 timmar. Vid matningstillfället går det bra att värma i mikron till ättemperatur. Skaka om och kontrollera ättemperaturen. Ha inte färdig- blandad ersättning i termos för då hålls temperaturen runt 37 grader och då är risken för bakterietillväxt stor. Man kan däremot ha ett kokt vatten på termos och uppmätt pulver i en nappflaska och blanda inför en måltid. Gärna en flaska som rymmer 250 ml. Håller då max sex timmar.



Reviderad maj 2012, artikelnummer 91169500

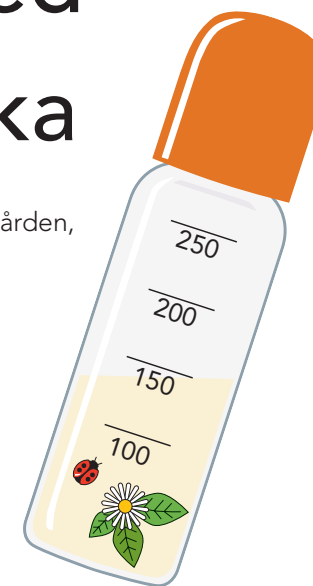
LÄMNA ALDRIG DITT BARN ENSAMT MED EN NAPPFLASKA ÄVEN OM DET ÄR STORT NOG ATT DRICKA SJÄLV!



Många barn har ett större sugbehov än vad ättiden vid flaskan är så en napp till tröst kan vara bra att ha. Vanligtvis bajsar ett flaskmatat barn 1 gång/dygn. Om du har några frågor, vänd dig till din BVC-sjuksköterska.

Information till dig som matar med nappflaska

I samarbete med Kvinnohälsovården, BB och Barnhälsovården



Att mata barn

Matningstillfället är en fantastisk möjlighet till närhet och en stund att umgås med ditt barn. Det finns ett stort behov hos ditt barn att få vara nära och vara tillsammans med dig.

Försök att efterlikna amningssituationen genom att alltid hålla barnet i famnen när du matar och vara tillgänglig för ögonkontakt när barnet söker din blick. Genom att hålla ditt barn hud mot hud får både du och barnet fysisk och känslomässig närhet.

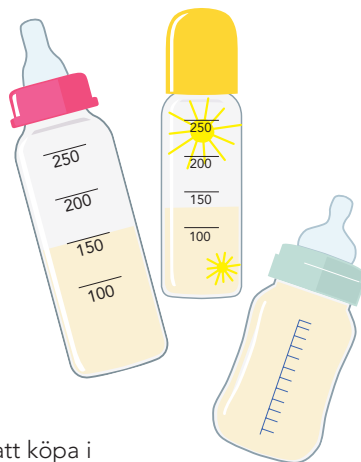
De första månaderna bör det bara i undantagsfall vara någon annan än mamman eller pappan som matar barnet för att ge bästa möjliga förutsättning att knyta an.

Barnet mår bra av mycket kroppskontakt och upplever värme, trygghet och tröst i din famn. Det är viktigt att både du och barnet har det bekvämt under matningsstunden.

Mat på flaska

Modersmjölksersättning finns att köpa i alla matvaruaffärer. Det finns olika märken men det ska vara bröstmjölksersättning för spädbarn från första levnadsveckan. Det finns också färdigblandad ersättning i tetrapack. Det kan vara bra att ha på resan eller om man vill ha hemma bara för säkerhets skull.

När barnet växer och behöver byta sort, rådgör gärna med BVC. Nappflaskor och nappar finns att köpa i matvaruaffärer, på Apotek och barnvagnsaffärer. Du behöver flera stycken. Napparna ska ha ett litet hål avsett för modersmjölksersättning. Det ska droppa sakta om du håller flaskan upp och ner.



Rena händer och nappflaskor

Försäkra dig om att nappen, flaskan och kastrullen är rena. Ta alltid kallt vatten från kallvattenkranen. Låt det rinna lite så att du inte tar vatten som stått stilla i vattenledningen.

TVÄTTA ALLTID HÄNDERNA INNAN DU BÖRJAR LAGA TILL ERSÄTTNINGEN!

Ett barn föds utan bakterieflora. Barnets immunförsvar är också outvecklat. Därför är det viktigt att du sköljer ur flaska och napp noga med kallt vatten efter varje måltid. Det löser upp mjölkproteinerna. Diska flaskan i maskin en gång/dygn eller diska flaska och napp för hand samt koka dessa i fem minuter en gång/dygn. En odiskad flaska är en utmärkt grogrund för bakterier.



Tillagning

Ersättningen ska blandas noga efter de anvisningar som står på paketet. Doserar man fel finns risk för undernäring, förstoppning eller i värsta fall överbelastning av njurarna.

Koka upp vatten och låt svalna. Tillsätt strukna mått av pulver i flaskan. Häll i det uppvärmda vattnet. Skruva på nappen och skaka flaskan till pulvret löst sig. Låt svalna till ämtemperatur. Prova temperaturen genom att droppa på insidan av din egen handled. På samma sätt kan ersättningen värmas i mikrovågsugnen. Eventuella rester av ersättning kastas.



Hur mycket mat ska barnet ha och när?

Låt barnet bestämma när och hur mycket det vill äta. Vissa dagar kommer barnet att vara mer hungrigt, precis som du också är olika hungrig. När ditt barn är hungrigt rör barnet på händer och kropp, vrider huvudet åt sidan och letar efter mat.