

# Råd vid flaskmatning

De första sex månaderna i barnets liv är viktiga ur många synvinklar, barnet ska växa och utvecklas. Under denna tid är barnets mat antingen bröstmjolk eller modersmjölksersättning.

Det finns olika anledningar att barnet flaskmatas och var och en bestämmer själv hur de vill mata sitt barn. Oavsett om det är urpumpad bröstmjolk eller ersättning i nappflaskan så kommer barnet att växa och må bra.

Om du valt att använda ersättning, be om råd från BB eller barnavårdcentralen (BVC) om vilken ersättning som passar ditt barn bäst, ibland kan man behöva byta ersättning och då är det bra att veta vad som kan passa just ditt barn. Be gärna BVC om råd om hur mycket barnet ska äta per måltid och antal matningar per dygn.

## Flaskor och nappar

Det finns en mängd olika nappflaskor och di-nappar, man får prova sig fram vilken som passar barnet bäst. Tänk på att hålet i nappen inte ska vara för stort. Börja med det lilla hålet så mjölken inte rinner för fort. Du kan prova att hålla flaskan upp och ner, det ska då sakta droppa mjölk. Rinner mjölken ut, är hålet för stort. En del barn kan ha svårt att suga av olika anledningar, då kanske hålet på nappen ska vara större för att barnet ska orka suga.

## Sugbehov

Sugbehovet hos det lilla barnet är mycket starkt. Att suga är att få i sig näring, att bli tröstad, att gå ner i varv och somna och att ge smärtlindring. Vissa barn blir ledsna när innehållet i flaskan är slut, ha då nappen redo att erbjuda barnet så får det fortsätta suga. Vissa barn vill suga på sin egen hand eller sin förälders rena fingrar. En del barn äter fort och glupskt, då kan det vara bra att pausa för att barnet inte ska svälja för mycket luft.

## Praktiska tips vid matning

Att mata sitt barn är inte bara att ge näring, lika viktigt är att ge närhet och trygghet.

- Håll barnet nära intill dig i famnen vid matning.
- Knäpp upp skjortan eller ta av dig tröjan så barnet får hud mot hud kontakt och kan lukta på dig, känna din hud och lyssna på ditt hjärtljud.
- Lägg dinappan mot barnets läppar eller stryk med fingret på barnets kind för att stimulera sökreflexen. Håll flaskan tippad så det ligger mjölk framme i dinappen.
- Småprata och ha ögonkontakt med ditt barn under matningen så kan du lätt tyda barnets signaler.
- Ta små pauser så barnet får chansen att rapa. Matstunden ska inte gå för fort – en matning får gärna ta 20–30 minuter.
- Försök att ha lugn och ro under matningen så det blir en mysig stund för barn och förälder.
- Om du som mamma både ammar och flaskmatar, amma först så bröstet får stimulering att producera mjölk.
- Amning och flaskmatning kräver två helt olika sugtekniker där en del barn kan börja föredra flaskan då de kan äta snabbare och enklare än när de ammas.
- Barn har olika tillväxthastighet och behöver olika mängder mat. Besök BVC regelbundet så du vet att ditt barn växer och utvecklas fint.
- Tvinga aldrig barnet att äta upp allt i flaskkan. Ibland vill de ha en liten paus t. ex. byta blöja och äta lite mer efter en stund.
- Det lilla spädbarnet ska inte matas med något annat i flaskan än bröstmjolk eller ersättning.
- Låt inte ditt barn somna i sängen med nappflaska eller pallra upp med kuddar. Flaskmatningen ska alltid vara i famnen!

## Magen

Små barn ska ha många kissblöjor varje dag. Det är ett gott tecken att de får i sig tillräckligt med vätska. Barn som får ersättning har oftast lite fastare avföring och färgen kan skifta mellan brunt, gult och grönt. Avföringen kan vara allt ifrån tunn till en konsistens som liknar modeller. Barnet behöver oftast bajsas var 3–4:e dag. Ibland går det fler dagar emellan. Det viktigaste är att barnet mår bra och äter sin mat. Om ditt barn har ont i magen och verkar ledset när det ska bajsas så kan det vara förstopning. Var noga med att följa instruktionerna på förpackningen hur du ska tillaga ersättningen, rätt mängd pulver i förhållande till vatten. Verkar ditt barn ha problem med magen, tala med BVC.

## Hygien

Var alltid noga med hygien och tvätta händerna innan du hanterar barnets mat, flaskor och nappar. Skölj ur napp och nappflaska efter matningen. Diska flaskor och napp med varmt vatten och diskmedel, var noga så du kommer åt överallt. Nappflaska kan maskindiskas, nappen ska alltid diskas för hand.

Koka flaskor och napp 1 ggr/dygn i ca 2–5 min så de blir helt sterila och fria från bakterier.

## Tillagning

- Bröstmjolk värms i vattenbad. Bröstmjolk kan förstöras om den blir för varm, värm den därför inte i mikrovågsugn.
- Ersättning ska tillagas med kokt avsvältnat vatten. Det är viktigt att följa anvisningen på respektive förpackning. Använd alltid endast det mått som medföljer paketet.
- Kokt vatten kan förvaras i kylskåp i ca 24 h.
- Färdigblandad ersättning kan värmas i flaskor, utan lock och napp, i vattenbad eller mikrovågsugn. Skaka flaskan så värmen blir jämnt fördelad. Man kan med fördel värma vattnet innan man blandar i pulvret.
- Droppa lite mjölk på handleden för att känna av rätt temperatur. Mjölken ska vara ljummen. Är den för varm, kyl den i ett kallt vattenbad eller under rinnande kallt vatten.
- Tillaga bara en måltid åt gången så att ersättningen blir så nylagad som möjligt och spara inga rester.
- Blanda inte ersättning med mineralvatten. Har ni egen brunn, kontrollera med kommunen att vattnet är säkert att ge till det lilla barnet.

Mer information om flaskmatning finner du på; [www.1177.se](http://www.1177.se) och [www.attflaskmata.se](http://www.attflaskmata.se)

*Texten har utvecklats i samarbete med Lisa Ernston, Barnsjukvårdens*

*Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjolk ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölksersättning är avsett att ersätta bröstmjolk när mammor väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ge ersättning på flaska, kommer minska mängden bröstmjolk. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölksersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölksersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.*

För mer information och tips – [www.minnestleclub.com](http://www.minnestleclub.com)  
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården  
Telefon 020-29 92 00 / [barnmatsforum@se.nestle.com](mailto:barnmatsforum@se.nestle.com)

