



## Tillagning och hantering av modersmjölksersättning och tillskottsning – Vanliga frågor från föräldrar och vårdpersonal

### Kan man blanda till flera måltider åt gången?

Vi rekommenderar att man undviker att tillaga flera måltider åt gången, och att man slänger eventuella rester som är kvar efter måltiden. Pulvret är inte sterilt och kan innehålla patogena bakterier. Vi vet att bakterier kan utvecklas i pulvret när det blandas med vatten och står för länge.

### Kan man blanda olika modersmjölksersättningar?

Ja.

### Hur byter jag från en modersmjölksersättning till en annan modersmjölksersättning (samma varumärke eller annat varumärke)?

Det går bra att bara byta modersmjölksersättning, men har du ett mycket känsligt barn kan du blanda hälften/hälften vid några tillfällen så att barnet hinner vänja sig. Det är viktigt att du följer tillagningsanvisningen på respektive ersättning.

### Ska man koka färdigblandad modersmjölksersättning?

Nej.

### Varför ska pulvret inte koka?

Vi rekommenderar att pulvret tillsätts när det kokade vattnet är avkylt till ca 40 grader. Då undviker man att förstöra de tillsatta mjölksyrebakterierna.

### När kan man blanda produkten med kallt vatten direkt från kranen?

Vi rekommenderar att man kokar vattnet, kylvat ned till ca 40 grader, och därefter blandar med pulvret.

### Hur länge håller sig produkten efter öppnande?

Pulvert är hållbart tre veckor efter att burken öppnats och drickfärdig ersättning, som är öppnad, är hållbar 48 h i kylskåp.

### Kan man frysa modersmjölksersättning i pulverform?

Som utgångspunkt rekommenderar vi inte frysning av pulvret. Dels finns en risk för kontaminering, vilket innebär att produkten kan bli angripen av bakterier.

Dessutom finns en risk att produktens densitet ändras något, så att ett struket mått innehåller mer pulver efter frysning än tidigare. Detta gör att doseringen inte längre är korrekt.

### Kan man frysa färdigblandad modersmjölksersättning?

Nej.

### Varför äter mitt barn inte den mängden / alltid mer än den mängd som anges i doseringstabellen på förpackningen?

Alla barn har olika aptit och friska barn är bra på att själva bestämma. Låt barnet suga tills det släpper taget. Mängden varierar från tillfälle till tillfälle. Om du undrar om ditt barn får i sig rätt mängd kan du boka en tid på BVC för att väga barnet. Doseringstabellen på förpackningen skall ses som en riktlinje.

[www.nestlenan.se](http://www.nestlenan.se)

#### VIKTIG INFORMATION

Ett gott näringsintag för både mor och barn under de första 1000 dagarna (graviditet + barnets första 2 år) är grundläggande för en livslång hälsa. Vi anser att amning är det bästa. Bröstmjolk ger en perfekt balanserad diet och kan skydda det lilla barnet mot sjukdomar. En god kosthållning under graviditet och efter förlossning hjälper till att fylla upp de förråd av näringsämne som behövs för stödja en hälsosam graviditet och förbreda samt upprätthålla amning. Ett beslut att inte amma är svårt att ändra och kan få både sociala och ekonomiska konsekvenser. En onödig introduktion av delvis flaskmatning och andra livsmedel/drycker påverkar amningen negativt. Om en mamma väljer att inte amma är det viktigt att informera om ovan samt ge information om vikten av en god tillagning genom att betona vikten av att okokt vatten, osteriliserade flaskor samt felaktning spädnings kan leda till att barnet blir sjuk.

Nestlé  
Baby & you

START HEALTHY, STAY HEALTHY

Nestlé Sverige AB. Barnmatsforum  
Box 7173, 250 07 Helsingborg  
Tel 020-29 92 00, e-mail: barnmatsforum@se.nestle.com