



Semper

GE MAT PÅ FLASKA

- EN ANVÄNDARGUIDE



RÅD TILL DIG SOM MATAR DITT BARN MED FLASKA

I den här foldern hittar du tips och råd kring matning med flaska. Som du säkert känner till innehåller bröstmjolk allt som ett spädbarn behöver. Rekommendationen är att helamma upp till minst 6 månaders ålder och sedan introducera smakportioner. För en del fungerar amningen på en gång medan det för andra kan ta lite längre tid.

Det kan finnas flera anledningar till att man behöver komplettera, eller ersätta, amningen med modersmjölksersättning*. Både bröstmjolk och modersmjölksersättning ger barnet vad det behöver näringsmässigt och är anpassade till vad barnets kropp kan ta hand om och omsätta. Oavsett om barnet får bröstmjolk eller modersmjölksersättning rekommenderas ett tillskott av D-vitamin droppar från 1 veckas ålder. Sempers modersmjölksersättningar är utvecklade med bröstmjölken som förebild och i samråd med barnläkare. Alltid med det lilla barnets behov i fokus.

DEN VIKTIGA NÄRKONTAKTEN

En del kan vara oroliga för att den fina närkontakten ska gå förlorad när man inte ammar. Men närheten kan också skapas när man ger sitt barn mat i flaska.

Oavsett om barnet ammas eller inte, är matningen en fin stund för nära samvaro. En möjlighet till närhet, hud- och ögonkontakt, kärlek och samspel mellan förälder och barn, som är viktigt för barnets känslomässiga utveckling.

*Ibland används även ordet bröstmjölksersättning, vilket är samma sak som modersmjölksersättning.

DEN LILLA MAGEN

En nyfödd magsäck är inte större än en vindruva, men redan efter 4 veckor är den stor som en tomat. Tarmarna är inte heller fullt utvecklade vid födseln. Att bebisen därför får lite knorr och stök i magen i början är helt naturligt, med tanke på hur mycket den lilla magsäcken ska växa och tarmarna som ska utvecklas. Tarmarna ska också vänja sig vid att ta emot den första maten, bröstmjolk eller modersmjölksersättning.

Det är vanligt att barn kräks efter en måltid. En anledning kan vara att barnet har ätit lite för mycket. I början behöver de allra flesta barn äta små mängder, men ofta. Läs gärna mer om vägledande mängder på sidan 9.

Många magproblem som uppstår under spädbarnsåret är helt normala och utgör alltså en naturlig del av utvecklingen.

MAGSÄCKENS STORLEK HOS EN NYFÖDD BEBIS FRAM TILL 1 MÅNAD:



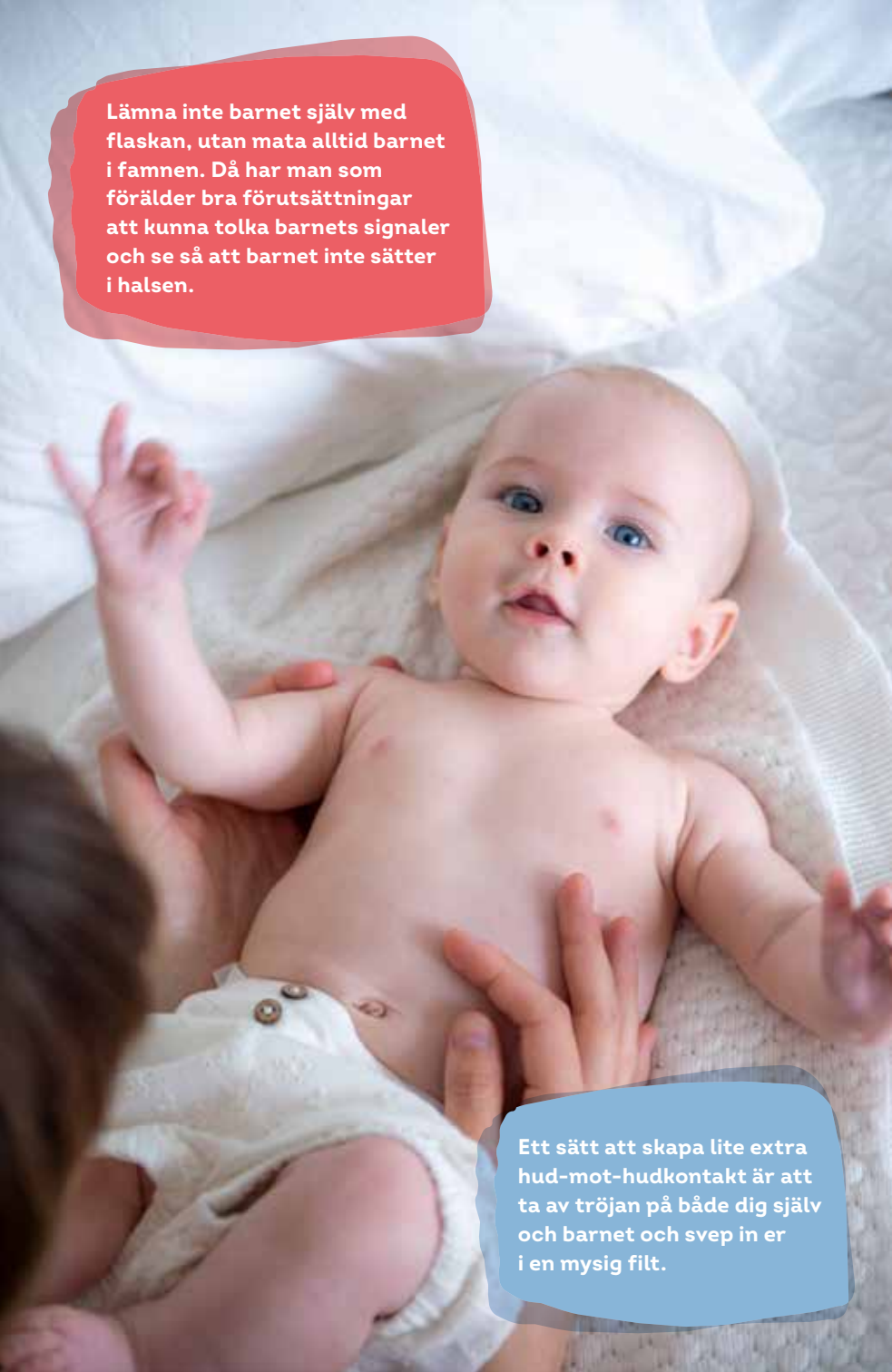


TIPS VID MATNING MED NAPPFLASKA

Precis som med amning kan det ibland ta lite tid innan matningen med flaska fungerar fullt ut. Här nedan följer några tips och råd.

Barnet kan flaskmatas med utpumpad bröstmjolk eller modersmjölkersättning.

- Håll barnet nära dig, gärna hud mot hud, så att barnet kan höra dina hjärtljud och känna din doft. Närheten skapar lugn och trygghet. Kroppskontakten frigör också hormonet oxytocin som gör att både du och ditt barn slappnar av.
- Det är en fördel att hålla barnet halvsittande i din famn och stödja ditt barns huvud och nacke med din arm. På så vis får ditt barn en bra position för att lättare kunna äta och svälja säkert. Precis som vid amning är det bra att byta sida vid de olika matningarna.
- Lär dig tolka barnets signaler och anpassa matningen till barnets hunger. För att kunna göra det behövs din fulla närvaro vid matstunden. Låt därför tex mobilen eller andra distraktioner vänta tills måltiden är klar. Spädbarn äter, precis som vi vuxna, olika mycket vid olika måltider: vissa gånger kommer ditt barn äta upp allt i flaskan medan det andra gånger kommer finnas mat kvar när måltiden är slut.
- Låt måltiden ta tid och låt ditt barn bestämma takten. 30 minuter per måltid är en vägledning.
- Låt barnet själv gapa efter nappen och följ inte efter med flaskan om barnet vänder på huvudet. Truga inte om barnet vill ta en paus eller avsluta måltiden. Vissa barn behöver rapa flera gånger under matningstillfället medan andra inte behöver det.
- Flaskan ska vara vinklad så att det alltid finns mat i nappen.
- Efter matningen kan barnet behöva en extra stund av närhet i famnen.



Lämna inte barnet själv med flaskan, utan mata alltid barnet i famnen. Då har man som förälder bra förutsättningar att kunna tolka barnets signaler och se så att barnet inte sätter i halsen.

Ett sätt att skapa lite extra hud-mot-hudkontakt är att ta av tröjan på både dig själv och barnet och svep in er i en mysig filt.



MÅLTIDEN, TILLREDNING OCH HANTERING

Barn är individer och behöver äta olika mycket mat. Hur många måltider barnet behöver äta per dygn kan variera, vilket även mängden mat kan göra från en måltid till en annan.

På samma sätt som barn som ammas, bör föräldrar som matar sitt barn med flaska låta barnet styra hur mycket och hur ofta det vill äta. Redan väldigt små barn är mycket bra på att själva reglera sitt intag efter behov. Tillväxtkurvan på Barnavårdcentralen (BVC) är ett bra sätt att se om ditt barn får i sig tillräckligt mycket energi och näring.

När du börjar ge mat med flaska, erbjud barnet brösmjök/modersmjölkersättning var 3–4 timme eller tätare (6–12 måltider/dygn) om barnet verkar hungrigt. Börja med mindre mängder per måltid första dygnen, och öka mängderna successivt i takt med barnets ökade behov. Rådgör gärna med BVC.

Om du först ammar och avslutar måltiden med att ge lite mat i flaska kommer ditt barn inte orka äta lika mycket som anges i tabellen nedan. Avsluta måltiden när ditt barn signalerar att det är mätt.

Observera att tabellen nedan bör endast ses som en vägledning, i början äter barnet små mängder men ofta. Rådgör alltid med er kontakt på BVC om du har frågor om barnets mat.

BARNETS ÅLDER	MÄNGD/MÅLTID	ANTAL MÅL/DYGN	MÄNGD/DYGN
1 v–1 månad	80–150 ml	5–6	400–700 ml
1–2 månader	100–160 ml	5–6	600–800 ml
2–4 månader	140–200 ml	5	700–1000 ml
4–6 månader	140–250 ml	4–5	700–1200 ml

Vägledande mängder för BabySemp 1.

HUR BLANDAR MAN MODERSMJÖLKSERSÄTTNING?

För säkerhets skull rekommenderas du att kokar vattnet till ditt nyfödda barn, för att minska risken att barnet får i sig bakterier. Det är bra att använda decilitermått för att mäta upp rätt mängd vatten i flaskan, då mängdangivelsen på flaskan kan variera något från flaska till flaska. Ett annat sätt för att mäta upp rätt mängd vatten är att använda en hushållsvåg.

Tvätta alltid händerna noga innan du börja tillreda modersmjölk ersättningen. Det är väldigt viktigt att använda rätt mängd pulver, så att ditt barn får i sig rätt sammansättning av alla värdefulla näringsämnen. För mycket pulver kan vara en bidragande orsak till trög mage medan för lite pulver på sikt kan leda till ett för lågt intag av energi och näring.

För att säkerställa att det blir rätt mängd pulver ska du alltid använda den skopa som följer med i respektive paket, samt ta strukna mått.



Använd alltid medföljande måttskopa med strukna mått. Smart förvaring för skopan i locket.

GÖR SÅ HÄR



1 Tvätta alltid händerna innan du tillreder BabySemp 1.



2 Se till att nappen, flaskan och kastrullen är rena.



3 Koka upp kallt vatten. Låt svalna till ämtemperatur.



4 Mät upp vattnet i nappflaskan.



5 Tillsätt rätt antal mått pulver i flaskan. Kom ihåg att det ska vara strukna mått.



6 Tillslut flaskan och skaka/blanda tills pulvret löst sig.



7 Känn efter att blandningen inte är för varm genom att droppa lite på insidan av handleden. Smaka själv innan du ger till ditt barn. Mata alltid barnet i famnen.



8 Servera BabySemp 1 nylagad. Eventuella rester kan inte sparas.



SE VÅR
TILLAGNINGSFILM!

Ps. På hemsidan hittar du tillagningsanvisningar på flera språk.



FÖRVARING

Pulver: Förvara alltid modersmjölkstersättningen i originalförpackningen. Den medföljande måttkopan kan förvaras i förpackningens lock.
Drickfärdig: Öppnad förpackning förvaras i kylskåp i max 2 dygn. Öppnad förpackning kan förvaras i rumstemperatur.

FLASKAN

Att välja flaska är helt och hållet en smaksak. Välj en flasksort som känns bekväm för dig. Flaskor med bred öppning kan kännas lite klumpiga vid matningen, men praktiska när man ska hälla i pulvret. Smalare flaskor är enklare att använda tillsammans med en trätt.

Diska alltid nya flaskor innan användning och kassera de som fått repor på insidan.

NAPPEN

I början bör du välja napparna med de minsta hålen för att försäkra ett långsamt flöde. En napp med flera små hål förhindrar att barnet äter för fort, samt minskar risken att svälja luft eller kräkas. Det ska droppa långsamt när du håller flaskan upp och ned. Om hålet är för stort rinner maten för fort och ditt barn behöver inte suga tillräckligt hårt för att få ut maten, något som kan vara extra viktigt att tänka på för dig som även vill fortsätta amma. Är hålet för litet märker du det genom att barnet suger hårt utan att få i sig så mycket och blir då ofta missnöjt.

Använd gärna flera nappar. Nappens hål blir större efter en tids användning, byt därför napp ofta.

RENGÖRING

Rester i flaskan ska aldrig sparas, så häll ut eventuella rester när barnet ätit färdigt. Diska flaskan, ringen och nappen noggrant med varmt vatten och diskmedel. Använd gärna flaskborste. Flaskorna kan även diskas i diskmaskin. Koka napparna ett par gånger i veckan, glöm inte att kontrollera så att de inte har gått sönder.

FÖRBEREDA FLASKOR MED MODERSMJÖLKSTERSÄTTNING I FÖRVÄG

För att spara tid kan du förbereda flera flaskor i förväg med rätt mängd pulver och kokt, kallt/avsvalnat vatten. Förvara flaskorna väl tillslutna i kylskåp i max 6–8 timmar. Värm till ämtemperatur, ca 40 grader vid matningstillfället.

PÅ NATTEN, RESAN ELLER UTFLYKTEN

När det behöver gå undan är det praktiskt att ha drickfärdig modersmjölksersättning hemma eller i skötväskan. Den kan serveras både rumstempererad och varm. Om du önskar använda pulver, så fungerar nedan tips om snabb tillagning bra.

SNABB TILLAGNING HEMMA

1. Koka upp kallt vatten.
2. Mät upp hälften av det varma vattnet i nappflaskan och fyll på med kokt, kylskåpskallt vatten till rätt totalt mängd.
3. Tillsätt rätt antal strukna mått pulver i flaskan. Tillslut flaskan väl och skaka tills pulvret har löst sig.
4. Känn efter att modersmjölksersättningen inte är för varm genom att droppa på insidan av handleden. Smaka alltid själv innan du ger barnet.

PÅ RESAN ELLER UTFLYKTEN

Häll kokt vatten i en väl rengjord termos med bra varmhållning och ta med dig kokt kallt vatten som du förvarat i kylskåpet samt några rena flaskor och nappar. Vid matning, mät upp halva mängden kokt kylskåpskallt vatten och fyll på med kokt vatten från termos till rätt total mängd. Blanda sedan ner rätt mängd pulver och skaka. Känn efter att blandningen inte är för varm genom att droppa på insidan av handleden. Smaka alltid själv innan du ger barnet.





HUR MYCKET KNORR OCH KNIP ÄR NORMALT?

Spädbarnet kommunicerar med sin omgivning genom att knorra, gråta och skrika. Det kan vara allt från trötthet, hunger, blöt blöja, att barnet blev rädd för något eller helt enkelt vill ha närhet. Om du testat allt och barnet fortfarande knorrar, gråter eller skriker kan det vara barnets mage som spökar. Ett spädbarn som har ont i magen brukar fortsätta att gråta även när man som förälder provat allt.

Hur ska man veta om det är magen som gör ont? Det finns några tecken att gå efter:

- Barnet spänner kroppen bakåt eller drar benen upp mot magen. Ibland blir också bebisen röd i ansiktet.
- Barnet har utspänd mage och pruttar mycket.
- Barnet gnäller, gnyr eller gråter mer än vanligt.

TIPS VID MAGONT

1. Magmassage är värt att prova när spädbarn har ont i magen. Massagen hjälper gaser att hitta ut och bebisen kan få mindre ont i magen.
2. Vissa barn mår bättre om de får rapa efter eller under måltiden. Det kan ta bort gas och spänningar i magen. Testa gärna om det passar för er!
3. Om ditt barn får modersmjölksersättning, byt inte ersättning för ofta eller flera gånger – försök att ha tålamod och se vad förändringen ger, så att magen hinner vänja sig.
4. Se till att nappen har flera små hål för att förhindra att barnet sväljer luft och på så sätt får magknip. Det ska droppa långsamt när du håller flaskan upp och ned.
5. Om barnet har magknip och du använder en tillredningsmaskin så prova att blanda själv eller prova drickfärdig modersmjölksersättning och se om det blir bättre. Semper tar inte ansvar för att dosering i tillredningsmaskiner är korrekta.

När ett barn gråter mycket är det alltid bra att kontakta BVC eller ringa sjukvårdsupplysningen för att få råd och stöd.

TRÖG MAGE - VAD KAN JAG GÖRA SJÄLV?

1. Se över hur du tillreder ersättningen - för mycket pulver kan vara en bidragande orsak till trög mage eller förstoppning. Följ anvisningarna på förpackningen och använd alltid det medföljande måttet och strukna mått. Prova gärna att väga både vatten och pulver med hushållsvåg om du är osäker på om mätten blir korrekta, alternativt prova drickfärdig.
2. Om du använder tillredningsmaskin och barnet har trög mage - prova att blanda ersättningen själv under några dagar eller prova drickfärdig för att se om magen blir bättre. Var noggrann med doseringen.

FÖRSTOPPNING?

Förstoppning är när barn bajsar färre än tre gånger per vecka, och bajset dessutom är hårt och trögt. Du kan märka att barnet har ont, inte vill äta, kissar oftare och att magen blir spänd. Dessutom kan barnet få lite blod och slem i bajset. Om du tror att ditt barn är förstoppat, kontakta ditt BVC.

Viktigt! Tänk på att modersmjölkersättningen är anpassad efter barnets behov. Blanda aldrig i något annat, så som olja eller messmör, då det ändrar näringsinnehållet helt och kan påverka barnets hälsa. Rådgör alltid med BVC om det uppstår magproblem som t ex förstoppning.

KRÄKNINGAR

Att små barn ibland kräks efter måltid kan bero på för mycket mat, men det kan också bero på att den övre magmunnen, mellan matstrupen och magsäcken, inte är helt färdigutvecklad och därför inte sluter tätt. Det är vanligt och helt normalt. Med tiden färdigutvecklas magmunnen och då brukar kräkningarna minska. Det kan ibland hjälpa att barnet hålls i en upprätt position i famnen direkt efter måltid, för att minska risken att maten kommer upp igen.

KOLIK?

Om ditt barn, som i övrigt är friskt, skriker flera timmar i sträck och flera dagar i veckan utan märkbar anledning, är sannolikheten stor att det är kolik. Studier visar att cirka 20 % av alla spädbarn drabbas av kolik. Kolik förekommer lika ofta hos ammade barn, som hos barn som får modersmjölkersättning. Om du misstänker att ditt barn har kolik så kan du få råd och stöd hos BVC. Du kan också lära dig mer om kolik på semperbarnmat.se, under rubriken Nyfödd bebis.

PRODUKTÖVERSIKT

MODERSMJÖLKSERÄTTNING

För de flesta barn fungerar en vanlig ersättning som oftast finns på tex BB och Neo. Det finns dock ersättningar som är mer anpassade efter specifika behov så som tex lägre pH och produkter med probiotika. Prata med BVC om du har frågor kring vilken ersättning som passar ditt barn.

FRÅN FÖDSELN



TILLSKOTTSNÄRING

Tillskottsnäring innehåller framförallt mer järn men också något mer energi och protein än modersmjölkserättning. Vid ca 6 månader är det dags att börja vänja barnet att äta vanlig mat och då kan tillskottsnäringen användas som komplement till barnets övriga mat.

FÖR ALLA BARN

MED FOKUS
PÅ MAGEN

MED EXTRA FOKUS
PÅ MAGEN

FRÅN 6 MÅNADER



Du hittar mer information om ditt barns mat på semperbarnmat.se. Kontakta alltid BVC om du har frågor kring amning, matning och ditt barns mat. Mer tips, råd och information om flaskmatning hittar du bland annat på 1177.se och Livsmedelsverkets hemsida slv.se.

MIN KONTAKT PÅ BVC:

NAMN:

TELEFONNUMMER:

EPOST:

I nära samarbete med barnläkare och forskare har Semper ambitionen att leda utvecklingen inom modersmjölksersättning. Amning har fördelar och rekommenderas alltid i första hand. Om barnet inte ammas eller ammas delvis används modersmjölksersättning som tillägg till, eller ersättning för, bröstmjolk enligt rekommendation från hälso- och sjukvårdspersonal.

Semper

NUTRITION

FORSKNING & UTVECKLING I SAMRÅD MED BARNLÄKARE

www.semperbarnmat.se
Konsumentkontakt 020-62 20 00