

# Tilpasset flaskegivning

Dit flaskebarn vil drage fordel af denne teknik

## 1 Barnets position

Hold dit barn tæt ind til dig i en helt eller delvist oprejst stilling under måltidet i stedet for at lægge dit barn fladt ned.

Barnet kan med fordel hvile i din albue.

Du kan også vælge at sidde med dit barn i en oprejst stilling med front mod dig.

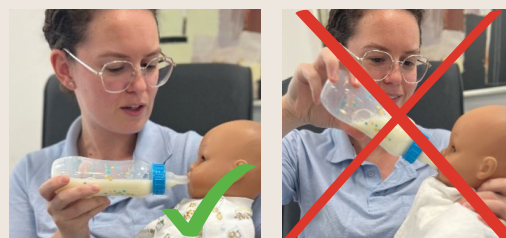


## 2 Flaske position

Stryg flasken hen over barnets læber så barnet selv åbner munden. Når barnet gaber op, sørg da for at flaskesutten kommer langt ind i barnets mund, og placeres oven på tungen.

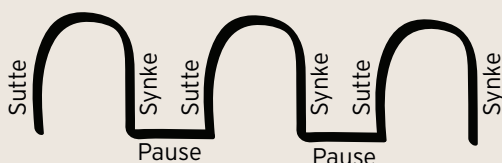
Læberne skal være helt krænget ud hele vejen rundt om flaskesutten.

Hold flasken i en vandret position så flaskesutten er halvt fyldt med mælk og ikke bare løber i en lind strøm ind i barnets mund. På den måde hjælper du barnet til, at det i eget tempo skal arbejde for at få mad.



## 3 Måltidets tempo

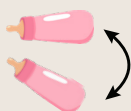
Barnet skal spise i en rolig og rytmisk synergi imellem det at sutte, synke og trække vejret.



Lad barnet sutte og synke ca. 5 gange (20-30 sek.). Sænk herefter flasken så flaskesutten tømmes for mælk. Barnet vil da holde en pause.

Lad gerne flaskesutten hvile i barnets mund under pausen.

Efter et par sek. hæves flasken igen til vandret position for at lade barnet fortsætte måltidet. Efter nogle dage vil mange børn automatisk selv begynde at holde pauser.



## 4 Afslutning af måltidet

Lad barnets tegn på mæthed, og ikke hvor meget der er tilbage i flasken, afgøre hvornår måltidet er slut.

F.eks. hvis barnet ikke vil sutte efter pausen eller skubber sig væk.

Tag dig tid og observer dit barns signaler. Dit barn kommunikerer med dig.

Tag dig tid til at bøvse barnet godt af efter måltidet. Nogle børn vil også have brug for at bøvse undervejs i måltidet.

- ✓ Understøtter dit barns fysiologiske spisetempo og- mønster
- ✓ Understøtter barnets naturlige tegn på sult- og mæthedsfornemmelse
- ✓ Mindsker risiko for at barnet spiser for hurtigt og for meget
- ✓ Gør det lettere at veksle mellem amning og flaskegivning
- ✓ Skaber ro omkring spisesituationen

## Tilberedning af modermælkserstatning

- Nye flasker og sutter skal altid koges inden brug.
- Vask hænder med vand eller sæbe.
- Brug altid en ren flaske, måleske, flaskesut osv.
- Tag vand fra den kolde hane og kog det.
- Afkøl vandet til spisetemp. (37 grader), inden pulveret blandes i.
- Følg mængdeanvisning på pakken nøje.
- Ryst flasken grundig.
- Kog vand til max 1 døgn indtil jeres barn er 4 måneder.
- Fra 2 mdr. må modermælkserstatning blandes i det kogte vand til max 1 døgn.
- For tidligt fødte børn og børn, der har sygdomme i immunsystemet:
  - Tilbered altid én flaske ad gangen

## Udmalket modermælk

- Du kan malke din mælk ud med hånden eller brystpumpe
- Hvis mælken ikke anvendes med det samme, hældes den på ren flaske og sætte straks i køleskab.
- Holdbarhed i køleskab
  - ved max. 5 grader, 3 døgn
- Holdbarhed i fryser
  - ved -18 grader op til 6 måneder

## Hvordan opvarmer jeg mælken?

- Du kan opvarme flasken med modermælkserstatning eller modermælk i vandbad, eller mikrobølgeovn.
- Mikrobølgeovnen varmer ujævnt så flasken skal rystes under opvarmning.
- Tjek at mælken har den rette temperatur ved at sprøjte lidt mælk på indersiden af dit håndled. Skal føles lun og ikke hed.
- Opvarmet mælk skal bruges inden for 1 time.
- Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.
- Frossen modermælk kan tøs langsomt op i køleskab. Holdbarhed 1 døgn.
- Hurtig optøet mælk skal bruges med det samme.
- Optøet mælk må ikke fryses igen.

## Hvordan gør jeg flasker og flaskesutter rene?

- Skil alle dele og skyl grundigt med kold vand.
- Undersøg sutten for revner. Kasser hvis der er revner.
- Gnid sutten ind- og udvendigt med groft salt, så mælkerester fjernes. Skyl efter med koldt vand.
- Placer sutten i en kop eller bæger og dæk med kogende vand. Hæld vandet fra efter 5 min.
- Opbevar sutten tørt og tildækket.
- Vask flasken med opvaskemiddel og varmt vand. Skyld grundigt for sæberester og skold med kogende vand i 5 min. Eller vask i opvaskemaskine ved min. 65 grader.