

### RENGJØRING OG OPPBEVARING AV UTSTYR

Skyll flaskene. Rengjør så med såpe og lunkent vann, bruk flaskekost. Skyll av såperester og bruk så det høyeste temperaturprogrammet i oppvaskmaskinen. Dersom barnet er under tre måneder eller har nedsatt immunforsvar kan det være best å koke utstyret etter vask.

**Koking av flasker og utstyr:** Fyll en kjele med vann og legg det de rene flaskene oppi. Vannet skal dekke utstyret helt. Kok opp vannet og la det koke i fem minutter. Utstyret kan evt. også steriliseres i mikrobølgeovn ved hjelp av dampsterilisator.

**Oppbevaring:** Vask alltid hender før du skal håndtere de rene flaskene. Lufttørk flasker og utstyr på et rent håndkle. Oppbevar flaskene et sted hvor de får stå i fred og ikke blir skitne før de skal brukes på nytt.

### KONTAKT LEGE ELLER HELSESTASJON DERSOM:

- Du trenger mer råd og veiledning om flaskemating
- Du er usikker på hvor mye barnet skal spise
- Barnet viser tegn til misnøye, gulper mye eller har problemer med avføring

### Foreldrebrosjyre nr. 22

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo universitetssykehus), G C. Havnen (RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no).

**Gjennomlest av:** Elisabeth Tufte (helsesykepleier, Nasjonal kompetansetjeneste for amming)

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.  
Revidert utgave september 2020.

Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Både mor og far kan mate barnet med flaske. Barn under fire måneder skal ikke ha annen mat enn utpumpet morsmelk eller morsmelkerstatning. I denne brosjyren vil du få noen praktiske råd og tips om hvordan du mater barnet, tilbereder melken og rengjør ustyret enten du ammer, delammer eller gir morsmelkerstatning.

## HVORDAN MATE MED FLASKE

Mating av barnet er en gyllen anledning til å ha en rolig stund med fokus på øyekontakt, ro og nærhet. Foreldrene bør være oppmerksomme på barnets signaler og ha kroppskontakt under matingen.

Ved starten av måltidet fylles flaskesmokken opp med melk. Berør så overleppen med smokken før du fører smokken inn i barnets munn for å forberede barnet.. Måltidet bør vare lenge nok til at barnet får dekket sitt sugelbehov (ca. 20 min). I sugepausene bør flasken berøre barnets lepper, som et tegn på at maten er tilgjengelig. Det er også viktig å variere hvilken side barnet blir matet fra, slik at barnet bruker nakkemusklene likt på begge sider.

### Blir barnet sugeforvirret av å bruke flaske?

Klinisk erfaring tilsier at dersom det ikke er noen utfordringer med ammingen som for eksempel problemer med å få et godt sugetak eller lite melk, vil barnet også kunne ta flaske uten å bli sugeforvirret. Har du nok melk anbefales det å bruke minst mulig flaske. Snakk gjerne med helsesykepleieren din om mating av barnet ditt.

## GENERELLE RÅD VED TILBEREDNING

Vask hendene før du starter og ha ren benk der du skal tilberede melken. Test alltid melkens temperatur ved å dryppe noen dråper på underarmen din, før du lar barnet få flasken. Til nyfødt skal melken varmes til 37 °C (kroppstemperatur). Melken kan altså gis kald til større barn, hvis barnet liker det. Varm opp små porsjoner om gangen for å unngå svinn. Melk som ikke drikkes skal kastes.

## MORSMELK PÅ FLASKE

**Tilbredning:** Varm opp morsmelk i vannbad. Mikrobølgeovn gir en ujevn varme og kan føre til at flasken kjennes kald, selv om melken i flasken er veldig varm. Dersom melken varmes til mer enn 40 °C vil viktige immunstoffer finnes i morsmelken bli ødelagt.

**Holdbarhet:** Fersk utpumpet melk som skal brukes innen 6 til 8 timer kan stå i romtemperatur. Du oppnår best holdbarhet på melken dersom den settes kaldt raskt (3 til 5 døgn i kjøleskap). Holdbarheten på utpumpet melk vil variere og det anbefales derfor å likevel smake/lukte på melken før du gir den til barnet. Utpumpet melk, som blir plassert direkte i fryser kan oppbevares inntil seks måneder. Morsmelk som er lagret lenge kan få en bismak og ha noe dårligere næringsinnhold. Den beste måten å tine frossen morsmelk er gjennom natten, i kjøleskap. Det er også mulig å tine den i rennende kaldt vann. Tint morsmelk er holdbar i 24 timer. Dersom den tines i lunkent vann, bør melken brukes med det samme. Optint morsmelk kan lukte surt, men kan likevel være bra.

## MORSMELKERSTATNING PÅ FLASKE

Morsmelkerstatningen er laget slik at næringsinnholdet er mest mulig likt morsmelken. Det er strenge krav til morsmelkerstatning i Norge, som sikrer barnets behov. De anbefales morsmelkerstatninger er basert på kumelk og er behandlet slik at de tåles godt av spedbarn. Morsmelkerstatning fås kjøpt som pulver som du må tilberede selv eller ferdig utblandet. Barnets appetitt kan variere med hensyn til antall måltider og mengde melk per måltid. Barna kan vanligvis selvregulere og mates når det gir uttrykk for sult, i stedet for til faste tidspunkter.

- Vær oppmerksom på at morsmelkerstatningen du velger er alderstilpasset. De fleste produsenter har alderstilpassete morsmelkerstatninger, som innebærer at sammensetningen endres noe i tråd med at barnet vokser. Du kan bruke opp resten av pakken selv om barnet passerer angitt alder, men fortsette til neste alderstrinn når pakken er tom.
- Morsmelkerstatning som tilberedes fra pulver er ikke sterilt. Det er derfor spesielt viktig med god hygiene.
- Morsmelkerstatningen skal kun lages til ett måltid om gangen og bruke det med en gang. Bakterier formerer seg lett i melkerester, særlig hvis melken er lunken eller varm.
- La kaldt vann renne en liten stund før du har det i en kjele (ikke vannkoker). Kok opp til 100 °C.
- Følg bruksanvisningen og finn ut hvor mye vann og pulver du skal ha. Bruk ikke mer eller mindre pulver enn det som står på pakken. Fyll det kokte vannet i en ren flaske. (Vannet bør ha en temperatur på minimum 70 °C). Tilsett riktig mengde pulver til vannet. Bruk måleskje. Stryk av toppen på måleskjeen med en ren kniv.
- Skru på smokk og lokk, bland ved forsiktig risting eller rotering.
- Avkjøl melken raskt til drikketemperatur ved å holde flasken under rennende kaldt vann eller sett flasken i kaldt vannbad til den har kroppstemperatur. Melken skal ikke føles for kald eller for varm.

Morsmelkerstatning som ikke er spist opp (brukt) innen to timer, bør kastes. Ferdig utblandet morsmelkerstatning i flaske som ikke har vært i kontakt med barnets munn, kan oppbevares i kjøleskap og brukes innen 24 timer dersom du sørger for god hygiene ved tilberedning, grundig rengjøring av alt utstyr og rask nedkjøling.