

# Rengøring af flasker og flaskesutter

Flasker og sutter skal rengøres meget grundig efter brug.

## Rengøring i hånd:

1. Skyl flasker og sutter i koldt vand.
2. Vask flasker med flaskerenser, opvaskemiddel og varmt vand. Fjern mælkerester fra skruegange og på kanter.
3. Gnid flaskesutterne med groft salt.
4. Skyl flasker og sutter grundig.
5. Kog flasker og sutter i 5 minutter. Hæld vandet fra.
6. Opbevar flasker og sutter tørt og tildækket, indtil de skal bruges.

## Med opvaskemaskine

Flasker rengøres først i hånden som ovenfor. Men i stedet for punkt 5 sættes de rengjorte flasker i opvaskemaskine og vaskes ved mindst 65 grader. Flaskesutter kan ikke tåle at komme i opvaskemaskine.

## Med mikrobølgeovn

Flasker og sutter rengøres først i hånden som ovenfor. Men i stedet for punkt 5 placeres de rengjorte flasker og sutter i et kar med sæbevand, der skal dække. Flasker og sutter koges i 5 minutter i mikrobølgeovnen. Derefter skal de skylles og tørres. Alternativt anvendes der en særlig indsats til dette formål.

## Sundhedsplejen Holstebro Kommune

### Tekst:

Maj-Britt Degn, Dorthe Stræde Jørgensen,  
Anne-Mette Vincents Jansen

### Kilder:

"Ernæring- til spædbørn og småbørn",  
Sundhedsstyrelsen 2015

"Sunde børn",  
Sundhedsstyrelsen 2017

"Amning- en håndbog for sundhedspersonale",  
Sundhedsstyrelsen 2018

**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

2. udgave 2023

# Flaske til spædbørn



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

Kulturen til forskel

# Flaske er et godt alternativ

At skulle give sit barn mad på flaske er for nogle det oplagte valg, for andre en nødvendighed, fordi amningen af en eller anden grund ikke fungerer tilfredsstillende.

Det er for nogle en stor skuffelse ikke at kunne få amningen til at fungere. Tal gerne med jeres sundhedsplejerske om tanker og følelser, så I ikke tager den negative ammeoplevelse med jer.

Barnets behov for mad, tryghed og kontakt opfyldes på mange måder. Hold barnet tæt i favnen og giv det hud- og øjenkontakt under måltidet. Så bliver det lige så tryk en stund som amningen. Hold flasken så der ikke kommer luft i sutten. Lad barnet få en bøvsepause.

Et måltid varer ca. 15-20 minutter. Lad gerne begge forældre give flaske, men undgå at for mange giver barnet mad.

## Modermælk og modermælks-erstatning på flaske

Et nyfødt barn kan flaskeernæres med udmalket modermælk eller modermælks-erstatning.

Udmalket modermælk kan anvendes med det samme eller opbevares i køleskab ved 5 grader i 3 døgn eller i fryser ved minus 18 grader i op til 6 måneder.

De fleste modermælks-erstatninger er fremstillet på basis af komælk og fås både i pulverform og som færdigblandet modermælks-erstatning.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at alle raske, mature børn, der får modermælk, men som har et behov for tilskud af modermælks-erstatning i første leveuge, anbefales højt hydrolyseret modermælks-erstatning eller aminosyrebaseret modermælks-erstatning.

Børn som ikke ernæres fuldt med modermælk, hvor der stiles mod regelmæssigt tilskud af eller fuld ernæring med almindelig modermælks-erstatning, kan starte med almindelig komælksbaseret modermælks-erstatning i første leveuge.

Hvis dit barn er tidligt født eller er særligt disponeret for allergi, skal der bruges en speciel modermælks-erstatning. Spørg læge eller sundhedsplejerske til råds.

---

## Hvor meget modermælk eller modermælks-erstatning?

Som tommelfingerregel har barnet brug for en mælkemængede, der svarer til 1/6 af kropsvægten pr. dag i de første levemåned fordelt på 6-8 måltider. Derefter falder behovet gradvist til ca. 1/9 del af vægten til 6. levemåned. Nogle børn er mere sultne end andre. Følg barnets behov og pres det ikke til at drikke op, selvom der er mere i flasken. Barnets appetit kan også svinge i løbet af døgnnet.

Med hensyn til modermælks-erstatning skal brugsanvisningen altid følges nøje, når I blander mælken.

## Tilberedning af modermælks-erstatning

Nye flasker og sutter skal altid koges, inden de tages i brug. God hygiejne er vigtig, for at dit barn ikke bliver sygt. Vask derfor altid hænder med vand og sæbe og tjek, at der er rent på køkkenbordet.

### Tilberedning:

- Tag vand fra den kolde hane - lad den løbe lidt først.
- Kog vandet og afkøl til ca. 40 grader.
- Tilsæt modermælks-erstatning efter brugsanvisningen på pakken.
- Indtil barnet er 2 måneder kan I tilberede mælk til 1 måltid af gangen, og efter 2 måneder kan I tilberede til et døgn af gangen.
- Når barnet er 4 måneder kan kogning af vandet undlades hos raske børn.
- Varm ikke mælken op igen, selvom måltidet varer længe. Opvarmet mælk kan holde sig ca. ½ til 1 time i stuetemperatur.
- Tjek, at mælken har kropstemperatur, når I giver den til barnet. Mælken skal føles lun og ikke hed.

### Hvordan opvarmes mælken?

Flasken med modermælk eller modermælks-erstatning opvarmes i varmt vand, i flaskevarmer eller i mikrobølgeovn. Husk at ryste flasken, så varmen fordeler sig jævnt.

Frossen modermælk kan tøs langsomt op i køleskab og er holdbar 1 døgn. Optøet mælk må ikke fryses igen.