

# Mata med nappflaska

på rätt  
sätt

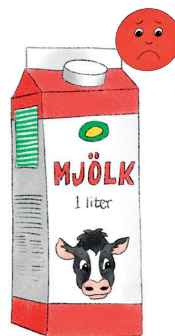
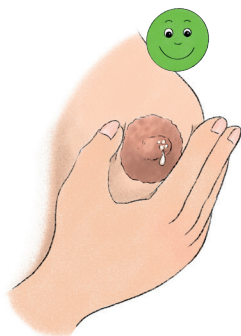
Ditt barns position vid matning



Ditt barn ska vara vaket  
när matstunden börjar



Vad nappflaskan ska innehålla



När ditt barn blir lite äldre



# Samtalsstöd för dig som personal

OBS! Råden gäller friska, fullgångna barn och om inte du som sjukvårdspersonal ordinerat något annat.



## Ditt barns position vid matning

### Närhet är viktigt

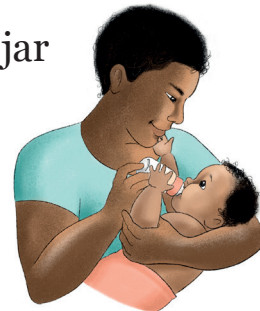
Om du har möjlighet att ge bröstmjolk så är det bäst för ditt barn. Håll barnet nära i famnen med barnets hud mot din hud, både när du ammar och matar med nappflaska. Ha så mycket hudkontakt som möjligt under matstunden. Ett barn under 6 månader ska aldrig ligga själv och äta. Barnet äter inte bara för att bli mätt. Måltiden är också en stund tillsammans med dig, något som barnet behöver för att må bra och utvecklas.

### Risker om barnet äter själv

Ett litet barn som håller i flaskan själv kan inte alltid sluta äta när barnet är mätt. Då kan barnet äta mer än det vill och behöver. Detsamma gäller om nappflaskan "bullas upp" så att barnet kan äta utan att du som förälder håller i nappflaskan. Det är också större risk att barnet sätter i halsen, om du som förälder inte ser när barnet äter. Om nappflaskan läggs så att barnet behöver vända huvudet åt sidan för att äta, så kan barnet bland annat få problem med nacken.

## Ditt barn ska vara vaket när matstunden börjar

Mata inte ditt barn när det sover. I början av matstunden ska ditt barn vara vaket och hungrigt. Om du matar barnet när det sover, kan barnet äta mer än det behöver eller sätta i halsen. Det är vanligt att barn somnar i slutet av matstunden. När ditt barn somnat slutar du att mata.



## Vad nappflaskan ska innehålla

### Barn 0–6 månader

För barn under sex månader ska nappflaskan innehålla bröstmjolk. Om du inte har möjlighet att ge bröstmjolk, ge fabrikstillverkad bröstmjölksersättning som är anpassad för barnets ålder.

### Barn från 6 månader

Efter sex månader kan barnet också dricka vatten eller välling i nappflaskan. Ge inte ditt barn söta eller sötade drycker (juice, saft, nektar mm), sötade ersättningar (som till exempel NIDO eller Cow and Gate), kondenserad mjölk eller komjolk. Om du ger barnet söta eller sötade drycker, kan ditt barn få i sig för mycket energi och bli överviktigt.

Barn som har fått tänder kan få hål om de dricker söta eller sötade drycker. Om ditt barn blir van vid att dryck har söt smak kan det bli svårt att få barnet att dricka något om inte smakar sött.

### Barn under 10 månader ska inte dricka komjolk

Om barnet dricker mycket komjolk kan barnet få järnbrist. Stora mängder komjolk kan göra att barnet känner sig mätt. Om barnet blir mätt på komjolk får det inte i sig all näring det behöver från annan mat. När barnet är 10–12 månader går det bra att börja dricka lite komjolk till en måltid.



## När ditt barn blir lite äldre

### Ät tillsammans med ditt barn

Sitt gärna vid ett matbord och ät tillsammans med ditt barn. Det är viktigt för ditt barn att få se dig äta, eftersom barn härmar för att lära sig. Matstunden är också en social stund tillsammans. Tänk på att inte ge ditt barn flera stora flaskor välling om dagen. Då blir barnet mätt på välling och äter för lite mat. Du bör alltid se på ditt barn när det äter eller dricker, eftersom det finns risk att barnet sätter i halsen. Ge inte mat eller dryck när ditt barn till exempel sitter framåtvänd i barnvagnen.



### Risker om ditt barn går runt med nappflaska

Det finns risker med att låta barnet gå runt med nappflaska i munnen. Om barnet ramlar med nappflaska i munnen kan barnet till exempel skada mun, tänder och ansikte. Barn som fått tänder kan också bita av dinappen och sätta den i halsen.