

Bröstmjök är den bästa mat och dryck det lilla barnet kan få.

Mammans mjök är anpassad efter det lilla barnets tillväxt och näringsbehov och ändrar sig efter barnets behov över tid.



Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution under ansvar av barnhälsovården

Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com

För mer information och tips – www.nestlenan.se

Modersmjölksersättningar och tillskottsnaeringar

NAN modersmjölksersättningar

Kan ges från födseln och används som tillägg eller ersättning för bröstmjolk och täcker näringsbehovet upp till 6 månaders ålder.



NAN HA 1 drickfärdig finns endast på apotek

Tillskottsnaeringar från 6 mån

Innehåller mer järn som bidrar till en normal kognitiv utveckling hos barn, samt D vitamin som är viktigt för normal utveckling av barnets skelett.



Mjolkdryck från 12 & 18 månader

Utvecklad för att passa små barns näringsbehov. Är en god källa till järn samt andra mineraler och vitaminer. Smakar gott både varm och kall.



Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution under ansvar av barnhälsovården
Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com
För mer information och tips – www.nestlebarnmat.se



Tillagning

1. Tvätta händerna innan du börjar tillagningen.
2. Rengör noga flaska, napp och lock. Koka i 5 minuter. Förvara övertäckt till nästa mål.
3. Koka upp vatten i några minuter och låt svalna till ca 40°C.
4. Se tabell för barnets ålder och fyll rätt mängd ljummet vatten på flaskan. Använd endast medföljande skopa som ska diskas noggrant innan den används. Tillsätt rätt antal strukna mått.
5. Sätt på locket och skaka ordentligt tills allt pulver har lösts upp.
6. Tillslut påsen/burken noga efter varje användning och förvara den torrt och svalt.

Viktigt! Följ instruktionerna noga. Tillaga en flaska åt gången, mata direkt och släng resterna. Håll barnet när du matar så du ser att det inte sätter i halsen.

Doseringstabell*:

Barnets ålder	Mängd per mål Kokt avsvolat vatten, ml	Antal strukna mått *	Antal mål per dygn ***
1-2 veckor	90	3	6
3-4 veckor	120	4	5
2 månader	150	5	5
3-4 månader	180	6	5
5-6 månader**	210	7	5
NAN 2, 3 & 4			
6 månader	210	7	5
7-9 månader	210	7	4-3
Från 10 månader och framåt	210	7	3-2

* Använd bara skopan i förpackningen. För mycket pulver kan leda till uttorkning medan för lite pulver ger otillräcklig näring. Ändra inte förhållandet vatten/pulver utan att först konsultera läkare.
 ** Efter 6 månader är det dags att börja med en varierad kost. Rådgör med BVC.
 *** Beroende på barnets behov.

VIKTIG INFORMATION

En god kosthållning hjälper till att fylla upp dina förråd av näringsämnen som behövs för att stödja en hälsosam graviditet, vilket är en förutsättning för ditt barns utveckling. Efter förlösningen är det bra om du ammar ditt barn då bröstmjolk ger en perfekt balanserad diet och kan skydda det lilla barnet mot sjukdomar. Om du väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra.

Att använda modersmjölkersättning kan få sociala och ekonomiska konsekvenser. Att introducera delvis tillmatning med flaska kommer minska tillgången av bröstmjolk.

Modersmjölkersättning ska alltid tillagas, användas och förvaras enligt anvisningar på paketet för att undvika risker för ditt barns hälsa. Ta kontakt med BVC när du har frågor om hur du ska mata ditt barn, de har erfarenhet om hur du kan förbereda och uppehålla amning.

Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution under ansvar av barnhälsovården

Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com

För mer information och tips – www.nestlebarndmat.se

För mer information besök vår hemsida för vårdpersonal:

www.nestlenan.se



START HEALTHY, STAY HEALTHY

Nestlé Sverige AB. Barnmatsforum, Box 7173, 250 07 Helsingborg.
Tel 020-29 92 00 e-mail: barnmatsforum@se.nestle.com www.nestlenan.se