

# Gradvis overgang er viktig for spedbarnet ved bytte av morsmelkerstatning

Av og til kan det være nødvendig for spedbarn som får morsmelkerstatning å bytte til et annet produkt eller merke. Dette gjøres ofte for å tilpasse spedbarnets individuelle næringsbehov.

Det er trygt å bytte fra én morsmelkerstatning til en annen. Noen spedbarn kan imidlertid oppleve ubehag hvis overgangen skjer for raskt. Dette er normalt, og symptomene bør være milde og forbigående. Disse spedbarna kan lettere tilpasse seg hvis endringene introduseres gradvis.

## Tips til å bytte morsmelkerstatning\*

### 1. Gjør overgangen gradvis med vekslende bruk av nåværende og ny morsmelkerstatning

Noen spedbarn tilpasser seg lettere når endringer i ernæringen introduseres gradvis. Ved å veksle mellom den nåværende og den nye morsmelkerstatningen kan overgangen bli enklere.

Slik kan et skånsomt bytte se ut for et spedbarn som får fem flasker om dagen:

|       |                                                                                                                                   | Måltid 1                                                                            | Måltid 2                                                                              | Måltid 3                                                                              | Måltid 4                                                                              | Måltid 5                                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dag 1 | Bytt ut ett av morgenmåltidene med den nye morsmelkerstatningen. Bruk den nåværende morsmelkerstatningen til de øvrige måltidene. |    |    |    |    |    |
| Dag 2 | Bytt ut to dagsmåltider med den nye morsmelkerstatningen. Bruk den nåværende morsmelkerstatningen til de resterende måltidene.    |  |  |  |  |  |
| Dag 3 | Bytt ut tre dagsmåltider med den nye morsmelkerstatningen. Bruk den nåværende morsmelkerstatningen til de øvrige måltidene.       |  |  |  |  |  |
| Dag 4 | Bytt ut fire dagsmåltider med den nye morsmelkerstatningen. Bruk den nåværende morsmelkerstatningen til det siste måltidet.       |  |  |  |  |  |
| Dag 5 | Bruk den nye morsmelkerstatningen til alle døgnetts måltider.                                                                     |  |  |  |  |  |

**OBS:** Dette er kun en veiledning, og noen spedbarn kan trenge lengre tid til overgangen. Foreldre kan legge til en dag eller to for hvert trinn hvis det er nødvendig.

### 2. Start med frokost

Vi anbefaler å starte den gradvise overgangen med frokost, slik at eventuelle symptomer kan observeres i løpet av dagen.

### 3. Bland ikke nåværende og ny morsmelkerstatning i samme måltid

Vi anbefaler ikke å blande den nåværende morsmelkerstatningen med den nye morsmelkerstatningen i samme måltid, da det kan være vanskelig å avgjøre hva som eventuelt forårsaker symptomer hos barnet.

### 4. Gi det tid

Når du bytter fra én morsmelkerstatning til en annen, er det viktig å gi barnet tid til å tilpasse seg. Dette kan ta opptil to uker. Hvis du bytter oppskrift for raskt som en reaksjon på uro, kan det unødvendig forlenge overgangsperioden og symptomene.

Denne informasjonen er veiledende og erstatter ikke helsefaglig rådgivning.  
Kontakt alltid helseyskepleier eller lege for ytterligere informasjon eller spørsmål.

**Nestlé**  
**FamilyNes.** 

**VIKTIG:** Vi mener amming er den ideelle ernæringsmessige starten for spedbarnet. Vi støtter anbefalingen fra Verdens helseorganisasjon (WHO) om fullamming de første seks månedene av livet, etterfulgt av introduksjon av næringsrik, fast føde, i kombinasjon med amming opptil to års alder. Vi anerkjenner også at amming kanskje ikke er et alternativ for alle foreldre, og vi anbefaler, at du snakker med helseyskepleier eller annet helsepersonell om hvordan du best sikrer spedbarnets ernæring og når du skal starte med tilleggsføde. Hvis du velger å ikke amme skal du være klar over at en slik beslutning er vanskelig å gå tilbake på, og at det har sosiale og økonomiske konsekvenser. Delvis flaskemating vil redusere produksjon av morsmelk. Morsmelkerstatning skal alltid tilberedes, brukes og oppbevares som anviset på forpakning for å unngå risiko for barnets helse.

**Nestlé Barnemat**  
Postboks 683 Skøyen  
0214 Oslo  
[www.nestlebabyandyou.com/no](http://www.nestlebabyandyou.com/no)  
[barnemat@no.nestle.com](mailto:barnemat@no.nestle.com)  
800 80 730