

Komjölksfria råd till barn som får modersmjölksersättning

Dessa råd är avsedda för att starta upp en komjölksfri kost om ditt barn misstänks reagera på modersmjölksersättning. Allergi mot komjolk kan ge många olika reaktioner. De kan variera från barn till barn och även från gång till gång.

Spädbarn med komjölksallergi reagerar allergiskt på komjölksproteinet som finns i vanlig modersmjölksersättning. **Istället kan man behöva ge ersättning i form av så kallat hydrolysat.** Här är proteinet sönderdelat i så små delar (peptidfragment) att immunsystemet inte reagerar allergiskt på dem.

Om du misstänker att ditt barn kan ha komjölksallergi är det viktigt att ta reda på det. Diagnosen mjölkallergi ställs utifrån barnets sjukdomshistoria i kombination med en tids elimination (uteslutning) av komjölksprotein och därefter provokation (att åter prova) med mjölkprodukter. Pricktest och blodprov ger inget säkert svar men kan användas som komplement till utredningen.

För barn som ammas, utan tidigare misstanke om mjölkallergi, är det **bra om amningen kan fortsätta**. Mamman fortsätter då att använda komjolk i sin egen kost, som tidigare, parallellt med att ett hydrolysat sätts in och används.

Råd för att introducera hydrolysat:

- Hydrolysat har en annorlunda smak och lukt på grund av de finfördelade mjölkproteinerna.
 - De första levnadsmånaderna är spädbarns smakpreferenser inte helt färdigutvecklade.
 - Ibland vill barnet inte ta nappflaska till att börja med. Prova då att skedmata eller ge via pipmugg.
 - Se till att barnet är "lagom hungrigt" de första gångerna. Är barnet för mätt väljer det kanske att avstå från att äta. Är det för hungrigt är det lätt att frustrationen blir för stor.
 - Försök att ha tålamod och en positiv inställning, eftersom barnet känner den vuxnes reaktioner.
- Det är klokt att smyga in hydrolysatet. Olika barn tar olika lång tid på sig. Här är ett exempel:
 - Dag 1: $\frac{3}{4}$ bröstmjolk/ersättning + $\frac{1}{4}$ hydrolysat
 - Dag 2: $\frac{1}{2}$ bröstmjolk/ersättning + $\frac{1}{2}$ hydrolysat
 - Dag 3: $\frac{1}{4}$ bröstmjolk/ersättning + $\frac{3}{4}$ hydrolysat
 - Dag 4: enbart hydrolysat
- **Använd enbart hydrolysat i max 2 veckor**, gärna i kombination med fortsatt amning,
- Personalen på BVC hjälper dig att följa upp hur det går och remitterar till Barnkliniken för fortsatt bedömning och utredning efter behov.
- Om ditt barn inte alls förbättrats återgår det till att äta vanlig ersättning.
- Om ditt barns besvär försvunnit/förbättrats återinförs vanlig ersättning igen (provokation). Börja med små mängder (5 ml eller en klunk per måltid) och öka försiktigt över tid om ditt barn mår bra.
- Blir barnet åter sämre återgår det till hydrolysat.

Lästips för mer information:

<https://www.mjolkfri.com/>