

Leren drinken

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Inleiding

U krijgt deze informatie omdat uw baby nog wat moeite heeft met leren drinken. Goed kunnen drinken vraagt een goede coördinatie van zuigen, slikken en ademen, en dat is ook moeilijk! De meeste baby's leren dit vanaf 34 weken zwangerschap. Prematuur geboren baby's leren vaak later en op een andere manier drinken dan op tijd geboren baby's.

Zuigen op de fopspeen is een goede voorbereiding op het gaan leren drinken. Dit is makkelijker omdat er niet zo vaak tussendoor geslikt hoeft te worden. Tijdens het doorslikken van de melk is het namelijk even niet mogelijk te ademen. Hierdoor komt de baby soms adem te kort of raakt erg vermoeid. De baby zal de tepel/speen loslaten, gaan knoeien of zich verslikken.

Het is belangrijk dat drinken een fijn moment is voor de baby en dat hij/zij een goede drinktechniek aanleert.

Dit maakt de kans op voedingsproblemen (bijvoorbeeld weigeren/moeite met het eten van stukjes) in de toekomst kleiner. Hieronder leest u hoe u uw baby het best kunt voeden.

Klaar voor de borst?

Een te vroeg geboren baby mag aan de borst leren drinken zodra hij/zij er aan toe is. Bij borstvoeding kan de baby de melkstroom zelf goed reguleren. De melk zal niet direct stromen zonder dat de baby zuigt. De houding voor de baby is een 'ronde' houding (foetushouding), waarbij de baby de schouders en beide armen naar voren heeft.

De verpleegkundige/ kraamverzorgende en de lactatiekundige begeleiden/coachen u bij het geven van borstvoeding.

Soms kan een andere houding prettig zijn en zal dit met u besproken worden.

Klaar voor de fles?

Om te kunnen drinken moet een baby wakker en alert zijn. Ook moeten de voedingsreflexen aanwezig zijn. De verpleegkundige geeft aan wanneer uw baby daar aan toe is. Dit kan per dag en per moment verschillen. Houd de fles op zijn kop en laat de speen vollopen met melk voordat u de speen aanbiedt. Dit voorkomt dat de melk te snel uit de fles stroomt. Maak gebruik van de aangeboren zoekreflex naar de tepel door met de volle speen het wangetje naast de mondhoek of de lipjes zachtjes aan te raken. Wacht tot de baby "groot hapt" en zelf naar de speen toekomt. Let erop dat de tong laag in de mond blijft.

De logopedist kan u advies geven over welk type fles en speen het beste past.

Drinken in zijlig

Drinken in zijlig is een natuurlijke houding (te vergelijken met het drinken aan de borst). Zeker bij het gaan leren drinken kan deze houding prettig zijn.

Voordelen zijn:

- De voeding loopt minder hard door;
- De baby ligt goed gesteund;
- De coördinatie van het zuigen, slikken en ademen is makkelijker;
- De baby verslikt zich minder snel.

Als uw baby in zijlig te drinken heeft gekregen tijdens opname, bespreek dan voor ontslag hoe lang het advies is om in deze houding te blijven voeden.

Voedingsreflexen

Baby's drinken reflexmatig met behulp van voedingsreflexen. Bij prematuur geboren baby's zijn deze reflexen soms nog niet goed aanwezig of komen nog niet goed tot uiting door vermoeidheid. Om een (te vroeg geboren) baby te laten drinken is het van groot belang gebruik te maken van deze reflexen. Pas als de baby deze reflexen vertoont, kan gestart worden met drinken.

Voedingsreflexen

Zoekreflex

Strijk met de tepel of speen bij de mondhoeken van de baby, de baby draait het hoofdje richting de prikkel. Als de baby het mondje wijd opent en het tongetje laag in de mond ligt, kan de tepel/speen aangeboden worden.

Zuigreflex

Door met de tepel/speen langs de lippen, de tong en/of het gehemelte te strijken wordt de zuigreflex opgewekt.

Slikreflex

Als er voldoende melk achter in de mond verzameld is, volgt de slikreflex. De slikreflex is bij jonge baby's sterk gekoppeld aan het zuigen.

Soms kan het helpen de **handpalmreflex** uit te lokken.

Als je ritmisch druk geeft op de muis van de duim wordt het mondje vaak actiever; het zuigen wordt hierdoor gestimuleerd.

Signalen herkennen en interpreteren

In Ikazia werken we met de EFS (Early Feeding Skills). Dit is een checklist waarin wordt weergegeven wanneer een baby eraan toe is te drinken.

Ook worden stresssignalen en kenmerken van het drinken beschreven. Per voedingsmoment wordt bepaald of de baby aan de voorwaarden voor veilig drinken voldoet.

Naar aanleiding van het verloop van de voeding worden er suggesties gedaan voor aanpassingen op het voedingsmoment om het drinken zo veilig mogelijk te laten verlopen.

Vaak laat de baby zien of het drinken nog prettig verloopt of dat het stressvol is. Het vraagt wat oefening de signalen die de baby afgeeft te herkennen en hier mee om te gaan.

Dit is wel belangrijk om de voedingsmomenten prettig te laten verlopen.

Als dit niet het geval is, dan zijn meestal stresssignalen te zien.

Stresssignalen zijn:

- fronsen;
- wegdraaien van het hoofdje;
- onrust
- vuistje maken;
- spreiden van de handjes/armen;
- neusvleugelen;
- daling van de saturatie (= zuurstofgehalte in het bloed).

De verpleegkundige/kraamverzorgende en/of logopedist helpt u om deze signalen te zien en te herkennen. Het is belangrijk te stoppen met voeden als u deze stresssignalen ziet. Vaak kunt u na een korte pauze weer opnieuw een oefenmoment starten (als uw kind nog goed alert is en de voedingsreflexen nog goed opwekbaar zijn).

Het is van belang dat de voedingsmomenten als prettig worden ervaren door uw kind.

Boeren

Tijdens en na de voeding kan het nodig zijn om uw baby te laten boeren om ingeslikte lucht kwijt te raken. De behoefte hieraan wisselt per baby.

Om uw baby te laten boeren kunt u het laten 'zitten' op de billen, iets naar voren laten 'hangen', steunend met het borstbeen op uw hand, de schouders licht draaien naar links of naar rechts en zacht wrijven/kloppen op de rug. Over het algemeen komt een boertje dan gemakkelijk los.

Er zijn ook andere manieren. Samen met de verpleegkundige kunt u ontdekken wat uw baby prettig vindt.

Hulp en advies

In het Ikazia Ziekenhuis werken arts, verpleegkundige, lactatiekundige en logopedist nauw samen. Zij kijken regelmatig met elkaar, ieder met een eigen blik, naar de optimale voedingsmogelijkheden voor uw baby.

De rol van de logopedist is voor sommige ouders wat verwarrend omdat bij logopedie vaak aan praten gedacht wordt. De logopedist is echter ook nauw betrokken bij pasgeboren baby's met voedingsproblemen. Veel spieren die we voor het spreken gebruiken, zijn namelijk ook actief bij het slikken. De arts zal de logopedist om advies vragen als de baby onvoldoende drinkt, zich snel verslikt, voeding afweert of slordig drinkt. De logopedist observeert dan het drinken, onderzoekt de mondmotoriek en de reflexen en geeft advies over houding, type fles of speen en wijze van aanbieden van de voeding.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.