



Leren drinken

bij zieke of te vroeg geboren baby's

Zieke of te vroeg geboren kinderen hebben soms problemen met zelf drinken. Zij worden daarom in het begin vaak gevoed via een sonde (sondevoeding). Dit gaat langzaam over in het voeden per fles en/of drinken aan de borst.

Vanaf ongeveer 34 weken zwangerschap ontwikkelt een kind een goede coördinatie tussen zuigen, slikken en ademen. Dan kan je kind gaan oefenen met drinken. De verpleegkundige of pre-logopedist observeert aan de hand van een aantal punten of je kind aan drinken toe is. Deze methode heet 'Early Feeding Skills (EFS)'. Het ene kind is eerder toe aan drinken dan het andere kind, dit ligt bijvoorbeeld aan de conditie van het kind. In deze folder lees je wat EFS betekent en hoe jij en de verpleegkundigen jouw kind het best kunnen begeleiden bij het leren drinken.

Early Feeding Skills (EFS)

Suzanne Thoyre heeft het instrument "Early feeding skills (EFS)" ontwikkeld om te meten of zieke en/of te vroeg geboren kinderen er aan toe zijn om veilig zelf te leren drinken. Daarbij wordt gelet op het kind:

- bereid is om voeding te kunnen nemen (voedingsbereidheid)
- in staat is om zelf voeding te kunnen drinken (voedingsvaardigheden)

EFS is dus een methode om te observeren of uw kind goed zelf kan drinken vanuit goede oefenmomenten voor je kind. Dit is belangrijk om problemen met voeding voorkomen. Uit onderzoek is gebleken dat negatieve prikkels in het mondgebied en negatieve ervaringen met voeden problemen kunnen geven met eten, nu en op latere leeftijd. Bijvoorbeeld wanneer je kind vast voedsel gaat eten of leert drinken uit een beker.

Negatieve ervaringen zijn bijvoorbeeld verslikken of zuurstofdaling (saturatiedaling).

Vanuit de EFS wordt beschreven hoe je je kind het beste kunt voeden, zodat het voeden zo ontspannen en veilig mogelijk verloopt. Enkele aanpassingen / tips hebben wij hieronder beschreven.

Wanneer is je kind “klaar” voor de voeding

Voor elke voeding is het belangrijk om te kijken of je kind klaar is voor de voeding. Een kind is klaar als:

- hij voldoende wakker is en het voldoende energie heeft.
- hij ontspannen is. Een kind is ontspannen als hij in een prettige houding ligt waarbij zijn spieren ontspannen zijn. Dit zie je aan de gebogen armen en benen van het kind.
- hij zelf zijn mond opent met de tong omlaag, op het moment dat de borst of fles over de bovenlip of wang gestreken wordt. Dit heet het “rooting reflex”.



Rooting reflex

Je kind voorbereiden op een voeding

Het is belangrijk dat je kind wakker is voor de voeding. Dit helpt problemen zoals verslikken te voorkomen. Maak je kind rustig wakker als het tijd is om te drinken. Doe dit door zachtjes te praten tegen je baby en het dekentje rustig weg te halen. Ook door je kind rustig te verschonen krijgt hij de gelegenheid om wakker te worden.

Is je kind wakker, maar heel onrustig? Probeer hem dan eerst te kalmeren. Dit doe je door je baby vast te houden en het hoofdje, armen en benen goed te ondersteunen. Ook kun je het kind troosten of op fopspeen te laten zuigen.

Probeer te voorkomen dat alle energie verloren gaat aan onrust. Soms is het beter eerst te starten met voeden en pas tussendoor te verschonen.

Zieke of te vroeg geboren kinderen hebben hun energie hard nodig voor het op temperatuur houden, het groeien en ontwikkelen. Het kan daarom zijn dat de verpleegkundige aangeeft dat het op sommige momenten beter is om de baby geen borst- of flesvoeding te geven, maar sondevoeding.

Tijdens het voeden

Zijligging

Je kunt je kind het beste in zijligging voeden, met de beentjes gebogen en de armen gebogen in midline positie. Kan je baby deze houding zelf niet vast houden, dan kan het soms helpen om hem los in te wikkelen. Dit is voor je kind de meest natuurlijke houding om te drinken.



Midline positie met gebogen armen en benen

In zijligging verslikt je kind zich minder snel. Ook is het voor hem makkelijker om door te ademen en pauzes te nemen tijdens het drinken.

Pauses tijdens het voeden

Je kunt je kind in zijligging ook makkelijk pauzes geven tijdens het drinken door de fles te kantelen. Je kind heeft dan de mogelijkheid om een paar keer te ademen en even uit te rusten.

Eigen houding tijdens het voeden

Of je nu borstvoeding of flesvoeding geeft, het is altijd belangrijk je kind goed te ondersteunen bij het voeden. De verpleegkundige van de afdeling kan je hierbij helpen. Denk hierbij ook aan een ontspannen houding voor jezelf waarbij je arm en rug ondersteund worden. Het kan prettig zijn om je voeten op een voetenbankje te zetten. Ook dit zorgt ervoor dat het kind tijdens het voeden rustig ligt. Wanneer je zelf ontspannen zit, is je kind rustiger tijdens het voeden.

Een rustige omgeving zorgt voor minder stress

Een drukke omgeving kan zorgen voor stress. Stress tijdens drinken zorgt voor een onprettige ervaring en kan een kind erg afleiden. Zorg daarom voor een rustige omgeving tijdens het voeden. Praat zachtjes tegen je kind is goed. Met anderen over je kind heen praten kan te druk zijn. Om stress te vermijden is het goed om te weten wat de stress signalen zijn bij je kind:

- het optrekken van de wenkbrauwen
- het ballen van de vuistjes en krommen van de tenen
- het naar achteren gooien van het hoofdje en spannen van de spieren
- de armen slap laten hangen of juist opzij bewegen (uit de midline positie)
- bleek worden
- verslikken, hoesten en kokhalzen

Zie je één van deze signalen bij je kind? Dan is het goed om je kind een pauze te geven en (tijdelijk) te stoppen met voeden. Herstelt je kind, dan kun je proberen om verder te gaan met het voeden. Wanneer je kind te moe wordt, kiest de verpleegkundige ervoor om je kind sondevoeding te geven om te voorkomen dat je kind negatieve ervaringen opdoet met drinken.

De “low flow” speen

Zoals hierboven is uitgelegd, is het belangrijk om je kind af en toe pauzes te geven tijdens het drinken. Sommige kinderen regelen het zuigen, ademen en slikken al snel zelf, anderen hebben hierbij hulp nodig. Door de fles te kantelen, zorg je voor een pauze. Ook een “low flow” speen zorgt ervoor dat de stroom melk beperkt wordt. De verpleegkundige of de prelogopedist geeft je informatie hierover.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat je juiste en duidelijke informatie krijgt. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze dan gerust aan de verpleegkundige of de prelogopedist. Schrijf je vragen van tevoren op, zodat je niets vergeet.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl