

# Leren drinken

## Bij zieke of te vroeg geboren baby's

Zieke of te vroeg geboren baby's hebben soms problemen met zelf drinken. Hierdoor hebben ze aan het begin vaak sondevoeding nodig. Omdat de zuigontwikkeling van deze baby's anders verloopt, is het belangrijk om momenten te creëren waarin ze (goed) leren drinken zodat de sondevoeding kan worden afgebouwd en de baby uiteindelijk alle voeding zelf drinkt.

Vanaf een zwangerschapsduur van 32 tot 34 weken ontwikkelt een baby een goede coördinatie tussen zuigen, slikken en ademen. Wanneer het precieze moment is, is per baby verschillend. De ene baby is eerder aan drinken toe dan het andere. Dit is afhankelijk van conditie, ontwikkeling en eerdere problemen van de baby. De verpleegkundige observeert aan de hand van een aantal punten of uw baby aan drinken toe is. Deze methode heet 'Early Feeding Skills' (EFS).

### **Early Feeding Skills (EFS)**

In 2003 ontwikkelde Suzanne Thoyre het instrument 'Early Feeding Skills' om te meten of zieke en/of te vroeg geboren kinderen er aan toe zijn om veilig zelf te leren drinken. Doel van de EFS is om een zo goed mogelijk oefenmoment te creëren. Met behulp van een checklist observeert de verpleegkundige uw baby vóór aanvang van de voeding aan de hand van een aantal observatiepunten. Daarbij wordt gekeken of de baby bereid is om voeding te kunnen nemen en of het in staat is om zelf voeding te kunnen drinken. Als voor de start van de voeding *niet* aan alle voorwaarden voldaan wordt, kan er *niet* worden gestart met voeding.

Het toepassen van EFS kan 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, maar ook op latere leeftijd wanneer uw kind vast voedsel gaat eten of leert drinken uit een beker. Voorbeelden van negatieve ervaringen zijn onder andere verslikken of een zuurstofdaling (saturatiedaling).

Vanuit de EFS wordt beschreven hoe je je baby het beste kunt voeden, zodat het voeden zo ontspannen en veilig mogelijk verloopt. Enkele aanpassingen/ tips vindt u terug in deze folder.

### **Wanneer is uw baby "klaar" voor de voeding?**

Voor elke voeding is het belangrijk om te kijken of de baby klaar is voor de voeding. Een baby is klaar als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- Hij is voldoende wakker en heeft voldoende energie;
- Hij is ontspannen. Het ligt in een prettige houding, waarbij zijn spieren ontspannen zijn. De armen en benen van het kind zijn gebogen;
- Hij opent zelf zijn mond, met de tong omlaag wanneer de tepel of de speen van de fles over de bovenlip of wang gestreken wordt. Dit noemen we de "rooting reflex".

# Leren drinken

## Bij zieke of te vroeg geboren baby's



**Rooting Reflex**

### **Uw kind voorbereiden op een voeding**

Het is belangrijk dat een baby wakker is voor de voeding. Dit helpt om problemen zoals verslikken te voorkomen. Als het tijd is om te drinken maakt u uw baby rustig wakker. Dit doet u door zachtjes tegen het kind te praten en het dekentje rustig weg te halen. Ook door uw baby rustig te verschonen, krijgt hij de gelegenheid om wakker te worden.

Als uw baby wakker is, maar heel onrustig, probeer hem dan eerst te kalmeren. Dit doet u door het kind vast te houden en het hoofdje, armen en benen goed te ondersteunen. Natuurlijk kunt u het kind ook troosten of op een fopspeen laten zuigen.

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

Zieke of te vroeg geboren baby's hebben hun energie hard nodig voor het op temperatuur houden, 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.

### **Aandachtspunten tijdens het voeden**

Zorg voor rust en stilte. Probeer mogelijke afleidingen te vermijden en richt uw volledige aandacht op het kind. Laat een voeding maximaal 20 -30 minuten duren.

### **Zijligging**

De baby ligt in zijligging op uw schoot, met de benen en de armen gebogen in midline positie. Het hoofd hoger dan de voeten. Hierdoor kunt u de baby tevens goed observeren en anticiperen op signalen die u ziet. Kan uw baby deze houding zelf niet vast houden, dan kan het soms helpen om hem los in te wikkelen. Het voordeel van zijligging is dat het de meest natuurlijke houding is om te drinken. Het kind heeft meer controle over het drinken. Ook verslikt het kind zich minder snel doordat de melk niet direct achter in de mond loopt, maar eerst in de wang. Daarnaast is het makkelijker voor hem om door te ademen en pauzes te nemen tijdens het drinken.

# Leren drinken

## Bij zieke of te vroeg geboren baby's

### **Pauses tijdens het voeden**

U kunt uw baby in zijligging ook makkelijk pauses geven tijdens het drinken door de fles te kantelen. De melk loopt dan terug in de fles waardoor de baby dan de mogelijkheid krijgt om een paar keer te ademen en even uit te rusten.

### **Eigen houding tijdens het voeden**

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

### **Stress signalen**

Tijdens het voeden is het belangrijk om goed op stress-signalen van uw baby te letten. Stress tijdens het drinken kan erg afleiden en voor een onprettige ervaring zorgen. Als u stress-signalen ziet, helpt het om uw baby pauses te geven of (tijdelijk) te stoppen met de voeding. Stress-signalen duiden erop dat het kind de melk niet goed kan verwerken of kan slikken. Wat verslikken tot gevolg kan hebben. Herstelt uw baby, dan kunt u proberen om verder te gaan met het voeden. Wanneer de baby te moe wordt, kiest de verpleegkundige ervoor om uw kind sondevoeding te geven. Dit is om te voorkomen dat uw baby negatieve ervaringen opdoet met drinken.

Om stress te vermijden is het goed om te weten welke stress-signalen uw baby kan laten zien:

- Wenkbrauwen optrekken of fronsen;
- Neusvleugelen (neusvleugels opvallend spreiden);
- Ballen van de vuistjes en krommen van de tenen;
- Naar achter gooien van het hoofd en spieren aanspannen;
- Zwaaien met armen naar opzij of armen juist slap laten hangen (uit de midline positie);
- Strecken van armen en benen (overstrekken);
- Verandering van kleur van de huid (bleek of grauw zien);
- Verslikken, hoesten of kokhalzen;
- Piepend of klakkend geluid maken;
- Hoofd wegdraaien van de borst of speen.

### **Flesadvies**

Belangrijk is dat er een fles en speen gekozen wordt die passend is bij uw baby. Een "SlowFlow"-speen zorgt ervoor dat de stroom melk beperkt wordt. Een voorbeeld hiervan is een Dr. Browns fles met een prematuren speen of een Difraxfles met een SlowFlow (dental) speen.

# Leren drinken

## Bij zieke of te vroeg geboren baby's

### Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Stel deze gerust aan de verpleegkundige. Schrijf de vragen eventueel van tevoren op, zodat u niets vergeet.