

De eerste slokjes

Prematuren leren drinken

De eerste slokjes

Als uw baby veel te vroeg geboren is, komt er een moment dat het gaat leren drinken. Of u nu borstvoeding of flesvoeding geeft, drinken is een complexe vaardigheid. Uw baby moet leren om het zuigen, slikken en ademhalen goed te coördineren. De voeding moet veilig verlopen en bovenal een prettige ervaring voor uw baby zijn. In deze folder willen we u het een en ander vertellen over goede voedingshoudingen en signalen van uw baby.

Alertheid

Naarmate uw baby ouder wordt, zal het steeds vaker momenten hebben dat hij/zij wakker is. Dit is meestal rond de verzorgingsmomenten. Wanneer uw kind nog slaapt, kunt u het voorzichtig wakker maken voor de voeding.

We beginnen in deze eerste fase van de zuigtraining met de baby te laten zuigen op een fopspeen. Dit noemen we niet voedend zuigen.

Reflexen

De zoek- en zuigreflex zijn de belangrijkste reflexen om te kunnen drinken. De zoekreflex ligt tussen de mondhoek en oor en rondom de mond. Zuigreflex in de mond bij de kaak en het gehemelte. De zoekreflex is op te wekken door met de tepel of de (fop)speen het mond gebied te prikkelen (de mondhoeken, lippen, kaken, wangen en het gehemelte). Wanneer dit gebied geprikkeld wordt ontstaat er een zoekbeweging met de mond en zal uw kind vanzelf de mond openen, op zoek naar de tepel of de speen en gaan zuigen wanneer de tepel of speen de kaak of het gehemelte raakt.

Stabiele controles

Naast alertheid en reflexen is het van belang dat uw kind stabiele controles heeft. Onder stabiele controles verstaan wij niet te veel dipjes in de hartslag en/of saturatie (zuurstofgehalte). Saturatiedalingen tijdens de voeding geven uw kind benauwde momenten waardoor de voeding niet als prettig ervaren wordt. Om deze reden worden de eerste voedingen ook gegeven terwijl uw baby nog is aangesloten op de monitor.

Stress signalen

Stress tijdens het drinken zorgt voor een onprettige drinkervaring en dat willen we ten alle tijde voorkomen. Stress signalen zijn:

- Neusvleugels bewegen
- Wenkbrauwen optrekken
- Hoofd naar achteren bewegen
- Kokhalzen
- Verslikken
- En soms letterlijk een stop teken geven met de hand

Het is belangrijk om deze stress signalen te leren herkennen. Want hiermee laat uw kind zien dat het wil stoppen met drinken, bijvoorbeeld bij benauwd worden of verslikken. Dit zijn vervelende ervaringen tijdens drinken. Uit onderzoek is gebleken dat na meerdere van deze vervelende ervaringen de kans groter is op het ontwikkelen van voedingsproblemen op latere leeftijd. Dit willen we natuurlijk zo veel mogelijk voorkomen.

Voedingshouding

Een juiste voedingshouding is een belangrijke factor is om veilig te kunnen drinken. Een veilige voedingshouding is zijligging. Deze houding is gebaseerd op de borstvoeding. In zijligging is er minder kans dat uw kind zich verslikt. De voeding loopt niet achter in de keel maar in de wangzak. Als de hoeveelheid voeding te groot is om te kunnen doorslikken, dan kan uw baby de rest gewoon uit zijn mond laten lopen in plaats van zich te verslikken. Daarnaast is ademen gemakkelijker, de baby hoeft niet tegen de zwaartekracht in te ademen. We zien dan ook dat de ademhaling rustiger is. Prematuren maken zuigreeksen die ze afwisselen met adempauzes. In zijligging kan uw kind gemakkelijker zo'n pauze nemen om te ademen. U ziet dan dat uw baby vanzelf weer begint met drinken. Het is beter de speen niet uit de mond te halen tijdens deze pauzes maar de fles iets te kantelen zodat er geen melk in de mond van de baby loopt.

Wanneer uw baby weer toe is aan drinken, of rustiger ademt, dan kantelt u de fles terug zodat er weer melk beschikbaar is. Steeds de speen uit de mond van uw baby nemen kost heel veel energie.

Zowel bij borst als flesvoeding is het belangrijk dat uw baby stevig gesteund ligt. Bij borstvoeding ligt de baby buik tegen buik tegen de moeder aan, in zijligging met oren, schouders en heupen op één lijn.

Bij flesvoeding op de zij, heupjes gebogen en handjes naar elkaar toe. Je kind ligt met de billen tegen uw buik en het linker oor op uw knie. Met uw linkerhand ondersteunt u het hoofd of de schouders. Eventueel kunt u gebruik maken van een voedingskussen. Belangrijk: houd uw kind zelf vast zodat u onmiddellijk kunt reageren als hij/zij zich verslikt.

Borstvoeding

Op de afdeling Neonatologie werken twee verpleegkundigen die ook lactatiekundige zijn en u kunnen helpen. Extra tips :

- Borst voor vormen: met de hand kunt u de tepel voor vormen en een beetje melk kolven zodat uw baby gemakkelijker de tepel aan kan happen.
- Tijdens het drinken borstcompressie toepassen om zo de melkstroom te stimuleren
- Te veel melk: Bij een grote melkproductie of het te snel toeschieten van de melk, kunt u de melk opvangen na de eerste toeschietreflex en daarna de baby aanleggen. Eventueel voorkolven kan ook.
- Tepelhoedje: dit is een siliconen tepelspeentje dat er voor zorgt dat uw baby beter het vacuüm kan vasthouden. In bijna alle gevallen is dit een tijdelijk hulpmiddel tot uw baby sterker wordt en krachtiger kan drinken.
- Rugby houding: In de rugby houding → benen onder de armen van de moeder door, hand onder het hoofd van uw baby. U zult zien dat u beter kunt zien wat uw baby doet tijdens het drinken.

Flesvoeding

- Pauzes geven:
Als uw baby te veel zuigbewegingen achter elkaar maakt en stress signalen laat zien, geef hem dan een pauze. U doet dit door de fles naar beneden te kantelen. Houd de fles gekanteld tot uw baby zelf weer begint te drinken. Dus niet de speen uit de mond halen. Opnieuw aan happen van de speen kost veel energie.
- Fles met de juiste speen en flow:
Jonge kinderen kunnen niet met alle spenen effectief drinken. Dit heeft te maken met de grootte van de mond, maar ook met de kracht en de coördinatie van het zuigen, slikken en ademen. Een speen met een te hoge flow geeft meer kans op verslikken en tot stress! In ons ziekenhuis gebruiken we vooral de Dr. Browns fles. Eventueel gecombineerd met de P (prematuur) speen. Overleg voor aanschaf met de verpleegkundige die voor uw kind zorgt, welke fles het meest geschikt is.

Zowel bij borst als flesvoeding is het belangrijk om uw kind na de voeding goed te laten boeren. In ons ziekenhuis werken ook prelogopedisten. Zij kunnen waar nodig mee kijken met een voeding en aanvullende adviezen geven.

Samengevat

- Geeft uw kind aan dat het wil drinken? Dan is het goed om de adviezen in deze folder te proberen, immers een kind moet zich steeds verder ontwikkelen.
- Veiligheid staat voorop, vermijd stress momenten. Voeden moet een prettig moment zijn. Hoeveel uw kind gedronken heeft is in eerste instantie niet zo belangrijk, dat wordt vanzelf meer naarmate uw kind ouder wordt.
- De ervaring moet positief zijn. Uw kind bepaalt wat hij/zij kan en wil! Manipuleren met de speen om uw kind weer te laten drinken levert stress op en zal er niet toe leiden dat uw kind sneller leert drinken.

We hopen u hiermee voldoende te informeren. Heeft u vragen? Stel ze dan altijd aan de verpleegkundige die voor uw baby zorgt.

Lactatiekundigen

Ingrid Voormeulen
Greet Heerlien

Prelogopedisten

Julia van Osta
Heidi van Doorm
Esther Dekker