

Leren drinken

Kindergeneeskunde & Verloskunde

Inleiding

Leren drinken is niet voor elke baby eenvoudig. Drinken is een complexe vaardigheid. Jullie baby moet zuigen, slikken en ademhalen kunnen coördineren. Om goed te leren drinken is het belangrijk dat jullie baby op de juiste en steeds dezelfde manier oefent met drinken. Het opbouwen van positieve voedingservaringen is het uitgangspunt bij leren drinken. Uit onderzoek blijkt dat bij meerdere onprettige drinkervaringen de kans op het ontwikkelen van voedingsproblemen op latere leeftijd groter is.

Borstvoedingsvriendelijk

Uiteraard zijn jullie vrij om te kiezen of je fles- of borstvoeding geeft. Medisch Spectrum Twente is voorstander van borstvoeding, omdat deze - zeker voor couveusekindjes - van groot belang is. De (eerste) moedermelk bevat namelijk belangrijke antistoffen. Met borstvoeding wordt jullie baby extra beschermd tegen invloeden van buitenaf. Ook zorgt de borstvoeding ervoor dat ontlasting het lichaam van de baby sneller verlaat. Verder helpt borstvoeding bij de hechting tussen moeder en kind. Doordat baby's in het ziekenhuis veel meemaken, vinden zij ook (bijna) altijd troost aan de borst.

Voor te vroeg geboren kinderen maken we gebruik van het Stappenplan Prematuren. De verpleegkundige kan je hier uitleg over geven. Er zijn ook lactatiekundigen werkzaam binnen het Vrouw Kind Centrum, die aanvullend geschoold zijn om te begeleiden bij borstvoeding.

Alertheid

Het is belangrijk dat de baby wakker is voordat hij begint te drinken. Wanneer de baby nog slaapt, maar toch aan voeding toe is, kun je je baby zachtjes wakker maken en gaan verschonen. Soms is het beter de baby te laten slapen, omdat hij nog te weinig energie heeft. In dat geval wordt er sondevoeding gegeven.

Reflexen

Baby's hebben een aantal reflexen die meestal direct na de geboorte al aanwezig zijn. Ze drinken ook 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 ondersteunen met drinken, kun je gebruik maken van deze reflexen. Om te kunnen starten met drinken moeten deze voedingsreflexen aanwezig zijn of minimaal op te wekken zijn.

Reflexen zijn:

- Zoekreflex. Wanneer het mondgebied van de baby wordt aangeraakt met de tepel, speen of vinger, ontstaat er meestal (als de baby goed wakker is) een zoekbeweging met de mond. Hij zal zijn mondje openen. Soms laat de baby zelf al zoekgedrag zien, hij lijkt met zijn hoofdje te schudden en met open mondje te zoeken naar de borst of de speen;
- Zuigreflex. Deze reflex wordt opgewekt door met de tepel of speen langs de lippen, de tong of het gehemelte te strijken;
- Slikreflex. Deze volgt als er voldoende melk achter in de mond verzameld is. De slikreflex is bij jonge baby's sterk gekoppeld aan het zuigen;
- Soms kan het helpen de handpalmreflex uit te lokken: door ritmisch druk te geven op de muis van de duim wordt het mondje vaak actiever; het zuigen wordt hierdoor gestimuleerd.

De coördinatie is zeker in het begin vaak nog ver te zoeken. Dit kan tot onprettige drinkervaringen leiden. Kijk daarom goed naar je baby en de signalen die hij laat zien. Soms duurt het iets langer voordat een baby voldoende reflexactiviteit laat zien om te kunnen drinken. Neem de tijd en wacht de reactie van de baby af.

* Waar in de folder 'ouders' staat, kan ook 'verzorgers / voogd' gelezen worden. Bij de 'hij / hem'-vorm kan ook 'zij / haar' gelezen worden en andersom.

Stresssignalen

Het coördineren van zuigen, slikken en ademen is voor sommige baby's nog erg moeilijk.

De meeste baby's leren dit vanaf de 34^e week van de zwangerschap. De baby raakt soms buiten adem door het drinken of wordt benauwd. Sommige baby's knoeien of verslikken zich. Als het kind het drinken niet prettig vindt, laat het (meestal) stresssignalen zien.

Met deze signalen geeft de baby aan om te willen stoppen met de voeding, of even een pauze in te willen lassen.

Stresssignalen zijn:

- fronsen;
- wenkbrauwen optrekken;
- neusvleugelen;
- hoofd naar achteren bewegen;
- een vuist maken of spreiden van de vingers;
- onrust;
- kokhalzen (laat signaal);
- verslikken (laat signaal);
- het zuurstofgehalte in het bloed daalt (laat signaal).

De verpleegkundige helpt jullie om deze signalen te zien en te herkennen.

Het is belangrijk dat je stopt met voeden als je deze stresssignalen ziet. Vaak kun je na een korte pauze opnieuw starten met oefenen (als de baby nog alert is en de voedingsreflexen nog goed opwekbaar zijn).

Kijk dus tijdens het drinken goed naar de kleur van de baby, observeer of hij tijdig adempauzes inlast, of hij niet begint te knoeien en of het ademgeluid helder klinkt.

Voedingshouding

Tijdens flesvoeding kan er in zijligging gevoed worden. Dit is de meest natuurlijke houding. Door het voeden in zijligging loopt de voeding minder snel en neemt de kans op verslikken af. Ook is het ademen in deze houding makkelijker. De coördinatie van zuigen, slikken en ademen is makkelijker.

Zowel bij borstvoeding als bij flesvoeding is het belangrijk dat de baby stevig gesteund ligt. De oren, schouders en heupen zitten op één lijn. Een kussen ter ondersteuning kan zowel voor jezelf als je baby een prettig hulpmiddel zijn om jullie houding te ondersteunen. Zorg ook dat je zelf comfortabel en ontspannen zit.

Het voeden in zijligging is op een gegeven moment niet meer nodig. Als jullie baby groeit en beter gaat drinken, dan kun je na enkele weken ook voeden in rugligging proberen.

Tips bij het aanbieden van de borst

Bij borstvoeding kun je je baby op een aantal manieren ondersteunen. Je kunt de tepel vormgeven met je hand en een beetje melk kolven. Tijdens de borstvoeding kun je de baby helpen door borstcompressie toe te passen om zo de melkstroom te stimuleren. Vraag de verpleegkundige om uitleg hierover.

Als je juist te veel melkproductie hebt of een snelle toeschietreflex, dan kun je (met de hand) voorkolven en pas na het eerste toeschieten van de melk je baby aanleggen. Eventueel is voorkolven een mogelijkheid of om in een meer achteroverliggende houding borstvoeding te geven (met je baby liggend op de buik, zodat hij tegen de zwaartekracht in drinkt).

Soms kan een tepelhoedje tijdelijk uitkomst bieden bij die baby's die nog weinig houvast vinden aan de borst. Als een goede houding bij aanleggen, het vormgeven en voorkolven van de borst onvoldoende helpt, kan de verpleegkundige je hierover meer informatie geven.

Tips bij het aanbieden van een fles

Vouw de speen dubbel bij het aanbieden van de fles, houd de fles op de kop en laat de speen vollopen met melk. Hiermee voorkom je het overmatig druppelen van de speen (dit werkt niet bij de dr. Brownfles). Gebruik bij voorkeur een lange rechte speen, die langzaam loopt. Maak gebruik van de aangeboren zoekreflex naar de tepel, door met de speen de wang naast de mondhoek of de lippen zacht aan te raken. Wacht tot de baby 'groot hapt' en zelf de speen pakt. Let er op dat de tong laag in de mond blijft. We starten het leren drinken bij premature kinderen met een fles en speen van het ziekenhuis. Als de baby laat zien dat zijn techniek goed is, dan stappen we over op een eigen fles (bijvoorbeeld dr. Brown, vraag ook om de folder over flessen en spenen).

Als de baby te veel zuigbewegingen achter elkaar maakt en hierdoor stresssignalen laat zien, geef je extra adempauzes. Dit kun je doen door bijvoorbeeld na drie tot vijf zuigbewegingen de fles te kantelen. Wacht met het terug kantelen van de speen tot de baby zelf aangeeft weer te willen starten.

Door een te grote of te snelle speen op de fles kan een baby meer stress krijgen, bijvoorbeeld doordat hij zich sneller verslijkt of veel vaker moet slikken en hierdoor te weinig tijd heeft om te ademen. Een prematurenspeen (bijvoorbeeld van dr. Brown) geeft een rustige en kleine melkstroom, waarbij een baby rustiger kan slikken en ademen.

Bij premature kinderen oefenen we eerst met de spenen van het ziekenhuis, na ongeveer een week gaan we kijken welke 'eigen' fles geschikt is voor de baby.

Boeren

Laat de baby altijd goed boeren tijdens en na de flesvoeding. Ook na borstvoeding is het goed om te proberen je baby te laten boeren.

Hulp en advies

Afhankelijk van het drinkprobleem van jullie kind, helpt de verpleegkundige, de lactatiekundige, de logopedist en / of de kinderfysiotherapeut jullie. Heb je als ouder(s) vragen over borstvoeding, dan kun je terecht bij de lactatiekundige. Zij is verbonden aan de afdeling en geeft advies en begeleiding als er problemen zijn met de borstvoeding.

Belangrijke contactgegevens

- Moeder Kind Afdeling, route H21, telefoon (053) 4 87 23 62;
- Neonatologie, route H11, telefoon (053) 4 87 23 76;
- Kinder- en Tienerafdeling, route H31, telefoon (053) 4 87 23 78.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de gynaecoloog, kinderarts, arts-assistent of verpleegkundige dan om nadere uitleg.