

Leren eten en drinken aan de hand van mijlpalen

Ouders van jonge kinderen maken zich vaak veel zorgen wanneer hun kind niet goed drinkt of eet. Met name gebrek aan kennis over de normale én afwijkende eet- en drinkontwikkeling veroorzaakt ongerustheid. Kennis van de mijlpalen die een kind doorloopt biedt houvast. Indien nodig kan een preverbaal logopedist worden ingeschakeld.

Maaske Treurniet

De zorg voor een baby draait voor een groot deel om het geven van voeding. Gevoed worden is immers van levensbelang. Daar komt bij dat dit dagelijks ritueel een belangrijke rol speelt in de interactie tussen het kind en zijn omgeving. Het leren eten, drinken en slikken is onderdeel van het gehele proces van voeden. Het gaat om een complex proces waarbij al vanaf de geboorte problemen kunnen ontstaan.

Vrijwel iedereen kent de motorische mijlpalen van baby tot peuter: rollen, vervolgens kruipen en dan lopen. Daar gaat ongeveer een jaar overheen. Bij drinken en eten heb je die mijlpalen ook. Eerst drinken, dan van een lepel-je eten, dan kauwen en tot slot geleidelijk aan met de pot mee eten. Onbekendheid met de normale mijlpalen in deze ontwikkelingen kan leiden tot ongerustheid. Daarom is het van groot belang te weten welk eten drinkgedrag wel en niet binnen de normale variatie past. Dan is veel beter zichtbaar wanneer er echt reden voor zorg is. Meer kennis over de mijlpalen rond eten en drinken kan onnodige ongerustheid voorkomen en zorgen dat voedingsproblemen beter herkend worden.

‘Kennis over mijlpalen kan onnodige ongerustheid voorkomen’

Drinken uit borst of fles

Bij de geboorte beschikt een gezonde baby over een aantal voedingsreflexen. Het zijn automatische bewegingen die een kind maakt, zoals aanhappen, zuigen en slikken. Drinken uit de borst lukt meestal vanaf een zwangerschapsduur van 32-34 weken. De baby start het zuigen met behulp van de voedingsreflexen en leert het drinken en ademen goed op elkaar af te stemmen. In de eerste maanden is het

drinken sterk ritmisch. De eerste minuten van een voeding drinkt een baby in lange reeksen, gevolgd door een korte pauze. Daarna gaat een baby over naar kortere reeksen met pauzes ertussen. De kaken en de tong spelen een belangrijke rol bij het zuigen. Lipsluiting is de eerste maanden minder belangrijk.

Door de opeenvolgende bewegingen vaak te maken, worden deze ingeprent in het brein. De reflexen nemen langzaam af en het eten wordt steeds meer een bewuste vaardigheid voor het kind. Tussen de zes weken en drie maanden gebruikt de baby de voedingsreflexen bij het drinken en bouwt hij door veel oefening ook de motorische vaardigheid op. Vanaf drie maanden neemt deze willekeurige motoriek de overhand. Wanneer de baby hongerig wordt, zal hij besluiten om te gaan drinken. Ouders kunnen

Wanneer is verwijzing aan te raden?

Voedingsproblemen zijn onder andere te herkennen aan: onvoldoende groei, langdurige of onrustige voedingsmomenten, benauwdheid of verslikken tijdens het drinken, weigeren, in slaap vallen of veel spugen. Ook wanneer ouders de voedingservaringen ervaren als stressvol, is dat reden om te verwijzen naar een preverbaal logopedist. Handig in dit verband is een Engelstalige checklist om voedingsproblemen te herkennen¹.



deze ontwikkeling ook zien, bijvoorbeeld als hun baby even pauzeert tijdens het drinken en om zich heen kijkt of licht.

Een anatomische afwijking zoals een schisis, een kort tongriempje, een conditieprobleem, bijvoorbeeld door prematuriteit, een longaandoening of hartafwijking kunnen al snel na de geboorte zorgen voor voedingsproblemen. Soms is sondevoeding nodig. Ook in de eerste weken kunnen voedingsproblemen naar voren komen, wanneer het leren van de complexe motorische vaardigheid van het drinken niet soepel verloopt.

Eten van een lepel

Volgens de huidige adviezen in Nederland kan op een leeftijd van vier tot zes maanden gestart worden met het eten van de lepel. In veel situaties kan prima gewacht worden tot 6 maanden met de introductie van bijvoeding. Bij sommige baby's kan het wenselijk zijn dat er vroege introductie van hoog-allergenen plaatsvindt, namelijk vóór de zes maanden. In dat geval is het raadzaam dat een baby enkele weken eerder al start met het oefenen met de lepel.

Voor de ontwikkeling van de mond-motoriek is het eten van de lepel geen

noodzakelijke ontwikkelingsstap. Een baby kan ook eerst leren kauwen en later leren eten van een lepel. Wel is het eten van een lepel een motorische vaardigheid, die geleerd moet worden door ervaring. De baby zal dus moeten oefenen om de vaardigheid te gaan beheersen.

Aanvankelijk zal de baby gladde, dunne voeding nog verwerken met de techniek waarmee de melk werd gedronken. Hij sabbelt de voeding van de lepel af en de lippen zijn nog weinig actief. Een half liggende houding helpt om het voedsel makkelijker naar achter in de mond te transporteren. De baby leert daarbij om de mond te openen wanneer hij de lepel ziet aankomen en om af te happen van de lepel. De lipsluiting gaat nu wel een belangrijke rol spelen.

Door de lepelvoeding komt een baby

ook in contact met meer diverse smaken, structuren en temperaturen. Het is belangrijk om te beseffen hoeveel diverse, nieuwe prikkels een baby dus te verwerken krijgt bij de kennismaking met lepelvoeding. De meeste gezonde, normaal ontwikkelende baby's zijn prima in staat om hiermee om te gaan. Ouders kunnen dus gevarieerde hapjes aanbieden en uiteindelijk zal de baby vaardig worden. Sommige baby's hebben meer moeite met het eten van de lepel. Zij zullen kokhalzen of de voeding niet vlot doorslikken.

Kauwen

Vanaf ongeveer zes maanden kunnen de meeste baby's starten met leren kauwen. Een voorwaarde is dat de baby met steun voldoende rechtop kan zitten voor de duur van de maaltijd. Aandachtspunt is dat stukjes eten alleen in rechtop zittende positie worden gegeven, zodat de baby de stuk-

Wanneer is verwijzing aan te raden?

Het is belangrijk om te beseffen dat het gemiddeld 5,5 week duurt om goed te leren eten van een lepel. Het is hierbij niet van belang op welke leeftijd de baby gestart is. Wanneer een baby aanzienlijk langer moeite houdt, is het de moeite waard om logopedie in te schakelen. Een logopedist zal aansluiten bij de motorische vaardigheid die het kind al heeft, zodat het kind deze in kleine stapjes kan uitbreiden.

jes goed kan ophoesten wanneer hij zich zou verslikken. De eerste kauw-bewegingen worden 'munching' genoemd. De baby vermaalt het voedsel door de kaken op en neer te doen, zonder te roteren. De baby kan de tong steeds meer onafhankelijk van de kaak bewegen, waardoor hij het eten ook met de tong heen en weer kan brengen tussen de kaken.

De coördinatie wordt steeds meer ver-fijnd. Doordat het voedsel heen en weer wordt gebracht in de mond, krijgt het kind informatie over hoe groot de stukjes zijn en of deze al doorgeslikt kunnen worden. Wanneer dit niet zo is, wordt het voedsel opnieuw naar de zijkant gebracht, om meer te kauwen.

De kokhalsreflex beschermt tegen het doorslikken van te grote stukken. Wanneer een te groot stuk voedsel achter in de mond terechtkomt, zorgt de kokhalsreflex voor een beweging die het voedsel weer naar voren



Wanneer is verwijzing aan te raden?

Wanneer het niet lukt om een kind de overstap van de borst of de fles naar een beker te laten maken, of wanneer een kind zich regelmatig verslikt, is het raadzaam om een preverbaal logopedist in te schakelen.'

'Kokhalsreflex beschermt tegen doorslikken van te grote stukken'

brengt. Het kind kan het dan uitspugen of opnieuw kauwen en daarna alsnog doorslikken. In de loop van de maanden zal deze reflex minder vaak optreden, onder invloed van het leren: de motorische en sensorische ervaringen worden steeds beter geïntegreerd, waardoor de rol van de feedback van de kokhalsreflex steeds kleiner wordt. De gevoelige periode voor het leren kauwen ligt tussen de zes en twaalf maanden. Als een baby tijdig begint met leren kauwen, zal hij het makkelijker en sneller leren.

Drinken uit een beker

Het drinken uit een open beker begint vaak te lukken als een baby voldoende stabiel kan zitten. De leeftijd waarop ouders een beker aanbieden, ligt volgens de literatuur weliswaar tussen zes en achttien maanden, maar is sterk cultureel bepaald. Het drinken uit een open beker vraagt coördinatie van kaken, lippen en tong. Deze coördinatie kan vanaf negen maanden beginnen en verbetert nog sterk tot de leeftijd van vijftien maanden.

Het leren drinken uit een beker is een vaardigheid die geleerd moet worden. Voor de meeste baby's is acht maanden een goede leeftijd om hiermee te starten. In het begin neemt de baby enkele slokjes en in de loop van de maanden wordt de baby vaardiger. Ondertussen drinkt de baby nog uit de borst of fles en kan eventueel een peuter- of rietjesbeker worden gebruikt. Het zuigen hieraan is geen noodzakelijke voorbereiding op het drinken uit een gewone beker, maar kan wel praktisch zijn in het dagelijks leven.

Preverbale logopedie

Tot op heden is preverbale logopedie een relatief onbekend vakgebied. Het beter herkennen van de normale en afwijkende eet- en drinkontwikkeling vormt de ingang om deze discipline bij de hulpverlening te betrekken. Het belangrijkste is dat een kind voeding aangeboden krijgt die past bij zijn ontwikkeling, zodat er positieve ervaringen kunnen worden opgebouwd door het kind en de ouders. Een logopedist observeert het drinken en eten. Ze sluit aan bij de ontwikkeling van het kind, zodat het kind met kleine stapjes nieuwe vaardigheden kan leren. Verwijzing naar een preverbaal logopedist kan ervoor zorgen dat ouders vol vertrouwen hun kind kunnen (blijven) voeden. ●

Bij dit artikel horen zes referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl

Wanneer is verwijzing aan te raden?

Wanneer baby's zichtbaar moeite houden met kauwen en ouders het moeilijk vinden om te bepalen wat een goede volgende stap is voor het kind, kan logopedie worden ingeschakeld. Ook wanneer een baby veel kokhalst en dit het leren eten belemmert, is het verstandig hulp in te schakelen.

auteursinformatie

Maaske Treurniet MA is preverbaal logopedist bij Volmondig Logopedie in Nijmegen en docent bij Fontys Paramedische Hogeschool in Eindhoven (maaske@volmondiglogopedie.nl).