

# Early Feeding Skills (EFS): vroege voedingsvaardigheden

## Informatie ouders/verzorgers te vroeg geboren kind

Uw kind is te vroeg geboren. Dit heeft invloed op de manier van drinken. Het is daarom belangrijk vroeg aandacht aan te besteden aan het drinken en het zelf leren drinken van uw kind. De afdeling neonatologie gebruikt hiervoor de methode Early Feeding Skills (EFS). Deze aanpak is voor borst- en flesvoeding. In de folder leggen wij u uit hoe deze aanpak eruit ziet en waar u zelf op kunt letten bij het voeden van uw kind.

### Te vroeg geboren en drinken

De hersenen van een te vroeg (prematuur) geboren baby zijn nog niet volgroeid. Het drinken uit de borst of de fles is een handeling waarbij de hersenen een belangrijke functie hebben. Om veilig te drinken, moet een baby kunnen zuigen, slikken en blijven ademen. De coördinatie wordt beïnvloed door de ontwikkeling van de hersenen en de algemene toestand van een baby. Door bij de voedingen aandacht te besteden aan het zuigen, slikken en blijven ademen wordt het risico op een verslikincident verkleind.

### Wat houdt Early Feeding Skills, of EFS in?

Early Feeding Skills, of EFS, betekent letterlijk vertaald vroege voedingsvaardigheden. De EFS-methode biedt handvatten om tijdens het voeden gestructureerd naar het drinkgedrag van uw baby te kijken en zo nodig in te grijpen.

Als u tijdens het voeden gestructureerd naar uw baby kijkt, dan bekijkt en beoordeelt u de volgende onderwerpen:

- zoekreflex (rootingreflex) herkennen en het opwekken van dit zoekreflex
- stress-signalen herkennen
- verslikken (paniek)
- uw baby leren bekijken of hij/zij klaar is om zelf te drinken
- uw baby op een veilige manier te voeden

### Hoe kunt u zelf uw kind voeden volgens EFS?

Leg uw kind altijd op de zij (zijligging) als u flesvoeding geeft. Wanneer uw baby zich verslikt, dan komt de melk niet direct in de keel terecht. Bij borstvoeding zijn meerdere houdingen mogelijk.



*Zijligging met armen en handen in de middenlijn.*

### **Voor het starten met de voeding**

Voordat u start met de borst- of flesvoeding kijkt u naar de volgende 4 punten:

- kunt u de zoekreflex (rootingreflex) opwekken? Strijk hiervoor zachtjes met de tepel of de speen over de wang van uw baby richting het mondje. Gaat het mondje open of maakt de mond een zoekende beweging dan maakt dit duidelijk dat de baby toe is aan actief zuigen
- is uw kind stabiel wat betreft hartritme, zuurstof (saturatie) en ademhaling? Ook als uw kind niet meer aan de monitor ligt, kunt u zien of uw kind stabiel is door goed naar uw kind te kijken. Samen met de verpleegkundige leert u hoe u dit kunt zien
- ligt uw baby in een stevige positie? Liggen de armen en handen in de middenlijn?
- heeft uw baby voldoende energie om krachtig te blijven in zijn spierkracht? Een baby drinkt soms slapend, maar houdt zijn armen, benen, hoofd en romp stabiel. Als uw baby zo diep slaapt dat de spierkracht afneemt, dan kan uw baby het drinken niet genoeg coördineren

### **Tijdens de voeding**

Tijdens de voeding let u op het volgende:

- uw baby blijft alert tijdens drinken, ook al is dit met ogen dicht
- uw baby blijft ritmisch zuigen, natuurlijk mag hij/zij pauzes nemen
- kijk goed of uw baby de tepel of speen goed aangezogen houdt en geen melk verliest
- let op dat uw baby veilig blijft slikken. Als u aan ziet komen dat uw baby zich gaat verslikken: haal dan de fles even uit de mond of buig de fles even weg zodat er geen melk uit komt
- tijdens borstvoeding kunt u even de adem inhouden, zodat de melkstroom tijdelijk vermindert. Let op stresssignalen; als u deze waarneemt bij uw baby is het verstandig even te wachten met de voeding en uw baby comfort te bieden, zodat de stress verdwijnt
- verandering van kleur van uw baby. Als uw baby zich dreigt te verslikken of het drinken te vermoeiend vindt, dan verandert uw baby van kleur. Houd dan zo nodig even pauze
- let op dat de ademhaling rustig blijft. Als uw baby veel moeite moet doen om te ademen, kan het nodig zijn om hem/haar even pauze te geven of de voeding helemaal te staken. Uw baby krijgt de rest van de voeding dan per sonde of mag de rest laten staan

## Stress-signalen

U herkent aan een aantal uitingen dat uw baby zich niet comfortabel voelt. Bij te vroeg geboren baby's zijn dit de stress-signalen die we veel zien:

- gespreide vingers
- fronsen wenkbrauwen
- niezen / gapen / ogen wegdraaien
- kokhalzen / spugen / hikken
- trillen / overstrekken / schrikreacties

## De juiste speen

Het is belangrijk dat uw baby bij flesvoeding drinkt met de juiste speen. Vooral de hoeveelheid melk die uit de gaatjes van de speen komt is belangrijk. Dit noemen we de flow van de speen. De lactatiekundige of verpleegkundige van de afdeling helpt u met het kiezen van de speen met de juiste flow.

## Belangrijk

De spenen die het meest geadviseerd worden, kunt u kopen in onze poliklinische apotheek in het ziekenhuis.

Bij borstvoeding kan het nodig zijn om de flow te regelen met verschillende voedingshoudingen en ademhalingstechnieken. Ook hierbij krijgt u hulp van de verpleegkundige of de lactatiekundige.

## Lange termijn

Door tijdens het geven van voeding op al deze factoren te letten, biedt u uw baby een veilige manier van drinken en vermindert u voedingsproblemen op langere termijn. Een voedingsprobleem is bijvoorbeeld het weigeren van borst- of flesvoeding of geen vaste voeding willen eten.

## Na ontslag

Tijdens het ontslaggesprek met de verpleegkundige of lactatiekundige komt het voeden thuis uitgebreid aan de orde. Eenmaal thuis kunt u uw voedingsvragen bespreken tijdens de controle met de nazorgverpleegkundige in het ziekenhuis en hierna op het consultatiebureau. Gaat uw baby met sondevoeding naar huis, dan wordt u thuis gebeld voor nazorg door de lactatiekundige of logopedist.

## Huid op huid contact

U heeft informatie gekregen over het belang van huid op huid contact met uw baby. Het blijft belangrijk voor uw baby om zoveel mogelijk huid op huid contact te krijgen. Hiermee wordt onder andere de zoekreflex gestimuleerd bij een baby en ontwikkelt uw baby een betere drinktechniek.

## Uw vragen

Heeft u tijdens uw opname vragen over EFS of andere problemen rondom de voeding? Dan kunt u altijd bij de verpleegkundige terecht die voor uw baby zorgt of bij één van de lactatiekundigen.

Na uw ontslag kunt u met uw vragen terecht tijdens de controle-afspraak met de nazorgverpleegkundige of het consultatiebureau.