

Eerste hapje soms een te groot stapje

De overgang van borst of fles naar lepelvoeding gaat bij de meeste baby's vrijwel vanzelf. Bij baby's met een ernstige visuele beperking is dit echter niet altijd vanzelfsprekend. Kleinere stappen kunnen de overgang gemakkelijker maken. Hoe kun je ouders hierbij ondersteunen?

Marij de Lange

Een baby heeft in de eerste levensmaanden voldoende aan borst- of flesvoeding. Vanaf de leeftijd van zes maanden zijn er meer aanvullende voedingsstoffen nodig. De overstap betekent niet alleen dat de toedieningsvorm verandert, een lepeltje in plaats van borst of fles, maar ook de smaak en structuur. Vaak wordt er op dat lepeltje immers fruit of groente aangeboden. Dat smaakt anders, voelt anders, ruikt anders, is misschien niet of

minder warm en is dikker dan melk. Bovendien moet de baby nu afhappen in plaats van zuigen, dus hij moet ook een voor hem nieuwe techniek aanleren. Dit vergt oefening. Adviseer ouders daarom te beginnen met oefenhapjes als de baby vier maanden oud is.

Ziende baby's nemen al veel waar voordat zij hun eerste hapjes krijgen. Ze zien anderen in hun omgeving koekjes afhappen, met een lepel eten en uit een beker drinken. Als zij dan uiteindelijk na vier-vijf maanden zelf ook een lepeltje aangeboden krijgen, verrast het hen minder. Zij zien het lepeltje aankomen en kunnen zich beter instellen op de eerste hap.

Wenstapjes

Voor baby's met een ernstige visuele beperking kunnen al die veranderingen samen te veel ineens zijn. De eerste lepelvoeding kan zo uitdraaien op een negatieve ervaring. Lijkt dit te gebeuren, dan is het beter samen met ouders te kijken hoe de overstap geleidelijk is te maken door de veranderingen één voor één door te voeren. Gebruik daarbij de volgende tips:

Voorspelbaar ritueel

Maak van het eten een voorspelbaar ritueel. Door steeds hetzelfde te doen in eenzelfde volgorde, leert de baby de eetactiviteit herkennen. Een vast liedje kan hierbij helpen.

Tempo

Het tempo is doorslaggevend. Geef de baby ruim de tijd om het lepeltje en alle andere veranderingen te verkennen.

Materiaal

Kies een klein, smal, ondiep lepeltje van zacht plastic of siliconen. Zo'n lepeltje is meer temperatuurneutraal en voelt niet snel koud of warm aan in de mond. Een metalen lepeltje kan onaangenaam aanvoelen als het bij onverwachte bewegingen tegen de tandjes komt. Gebruik steeds hetzelfde lepeltje.

En dan? Stapje voor stapje

Van belang is dat ouders vervolgens in kleine stapjes met het toedienen van vast voedsel starten. Begin met het af en toe laten sabbelen op een leeg lepeltje als de baby drie maanden oud is. Doe dit altijd onder toezicht. Leg het





lepeltje op de onderlip van de baby en wacht tot hij reageert. Leg de lepel niet diep in het mondje! Geef eventueel een paar druppeltjes borst- of flesvoeding op de lepel.

Als dit is gelukt, volgt de volgende stap als de baby ongeveer vier maanden oud is. Meng een beetje warme melkvoeding met wat babypap (bijvoorbeeld rijstbloem vier maanden; zonder vanillesmaak) tot ongeveer vlakdikte. Bied een paar zeer kleine hapjes hiervan aan. Geef de baby voldoende tijd. Tijdens het afhappen, maar ook tussen de hapjes door. Het daadwerkelijk doorslikken van het hapje is nu nog niet van belang. Het gaat om het wennen aan de smaak. Geef nooit meteen een volle schep in zijn mondje. Bied na ongeveer een week de pap niet meer warm aan, maar op kamertemperatuur.

Op deze manier is de baby is met ruim vier maanden al gewend aan het lepeltje, een dikkere consistentie, een andere smaak en een lagere temperatuur. De volgende stap is het aanbieden van een kleine hoeveelheid fruit of groente op het lepeltje. De baby is dan ongeveer vierenhalve maand oud.

'Kies bij visuele beperking voor geleidelijke aanpak bij overstap naar vaste voeding'

Zowel potjesvoeding als zelf gepureerde voeding zijn hiervoor geschikt. Het is wel belangrijk dat de voeding aanvankelijk helemaal glad is, dus zonder stukjes en velletjes. Laat ouders met fruit en groenten starten met een zachte, zoete smaak zoals bijvoorbeeld banaan, peer of worteltjes. Niet voor niets zitten deze smaken ook in de potjes babyvoeding die je voor deze leeftijd kunt kopen.

Laat de voeding op kamertemperatuur aanbieden en doe een klein beetje op de punt van de lepel. Het gaat hier om de positieve ervaring, niet om het binnenkrijgen van een grote hoeveelheid. Laat de baby ruiken wat er op de lepel zit. Als hij naar de lepel grijpt, laat het hem dan ook voelen. Het is belangrijk

om de eerste keren steeds dezelfde smaak fruit of groente aan te bieden. Zo krijgt de baby de kans om eraan te wennen. Bij het aanbieden van een andere smaak, bijvoorbeeld na één of twee weken, heeft de baby opnieuw tijd nodig om te wennen. Kijk goed hoe de baby reageert op elke volgende stap. Zijn er geen of nauwelijks problemen? Dan kan een ouder gerust versneld overgaan naar een volgende stap of een stap overslaan. Kost het juist veel moeite, neem er dan meer de tijd voor.

Doorverwijzen

Lukt het niet om, na een paar weken, de baby met deze hulp met plezier van een lepeltje te laten happen? Neem dan contact op met een gespecialiseerd (preverbaal) logopedist met ervaring met baby's met een visuele beperking. ●

auteursinformatie

Marij de Lange is als preverbaal logopedist/akoepedist/SI therapeut werkzaam bij Koninklijke Visio Haren. Zij behandelt en begeleidt (zeer) jonge kinderen met een visuele beperking.