

# Als drinken niet vanzelf gaat

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

Drinken gaat niet elke baby even makkelijk af. Het is een vaardigheid waarbij zuigen, slikken en ademhalen op elkaar afgestemd moeten worden. Als dit voor een baby moeilijk is, kunnen er problemen ontstaan bij het voeden.

Op onze afdelingen volgen we de methode van de Early Feeding Skills (EFS) om u en uw baby te ondersteunen. Hierbij wordt gelet op de houding en de techniek van het drinken. Uw baby geeft tijdens het drinken signalen af of het drinken goed gaat.

In deze folder leest u adviezen om uw baby op een natuurlijke en aangename manier te leren drinken uit de fles volgens de EFS.

## Reflexen

De zoek -en zuig-slikreflex zijn de belangrijkste reflexen om te kunnen drinken. Zodra het mondgebied van uw baby wordt geprikkeld, door de tepel, speen of vinger, ontstaat er een zoekbeweging met de mond. Soms gaat uw baby zelf zoeken en lijkt met zijn hoofdje te schudden en met open mond te zoeken naar de borst of speen. Als uw baby nog niet klaar is om te drinken zal hij zijn mond niet opendoen of zijn tong omhoog geklapt houden.

### Wat is zuigen?

Een baby kan op twee manieren zuigen:

- *Niet voedend zuigen (fopspeen):*
  - Werkt troostend.
  - Uw baby hoeft weinig te slikken.
  - Uw baby oefent het zuigen en ademen.
  - Het zuigen op de fopspeen is een goede oefening om te gaan leren drinken.

- *Voedend zuigen (aan borst of fles):*
  - Slikken en ademen worden op elkaar afgestemd.
  - Het doel is honger te stillen.

## Alertheid

Het is belangrijk dat uw baby wakker is wanneer u begint met voeden. Soms heeft hij zijn energie hard nodig en is het beter als hij blijft slapen. Als uw baby een sonde heeft, kunt u de voeding via de sonde geven. Als uw baby nog slaapt, maar geen sonde heeft, kunt u hem rustig wakker maken en alvast verschonen of de voeding een half uurtje uitstellen.

## Voedingshouding

Bij het geven van flesvoeding is zijligging een natuurlijke en ontspannen houding, net als bij borstvoeding. De kans op verslikken is hierbij kleiner. Daarom raden we zijligging aan bij flesvoeding. We willen u hiervoor de volgende adviezen geven:

- Ga goed ondersteund zitten met uw voeten op een voetenbankje.
- Gebruik een voedingskussen als ondersteuning als u dit prettig vindt.
- Leg uw baby voor u met de billen tegen uw buik (zie afb. 1).



*Afb. 1*

- Draai hem op de zij op uw bovenbenen met de oren, schouders en heupen op één lijn en knieën gebogen (zie afb. 2). Zo kunt u goed zien hoe uw baby drinkt en welke signalen hij geeft.

*Afb. 2*



- Leg het hoofd in de kom van uw hand (zie afb. 3). Of leg uw hand op de schouders zodat u de ademhaling kunt voelen.

*Afb. 3*



- Laat uw baby zijn handen bij elkaar houden, dichtbij het gezicht (zie afb. 4).

*Afb. 4*



# Adviezen

Als uw baby borstvoeding krijgt, dan neemt uw baby na het aanhappen aan de borst direct een rustpauze of begint te zuigen. Pas na een aantal zuigreeksen, begint de melk toe te schieten en gaat uw baby slikken. Wanneer het zuigen stopt, stopt de melkstroom. Bij flesvoeding beginnen veel baby's enthousiast en gretig te drinken. Ze maken lange zuigreeksen en vergeten te slikken en adem te halen. Een verschil met de borstvoeding is dat, zodra hij begint te zuigen, er direct voeding in de mond komt. De melk blijft stromen als uw baby stopt met zuigen.

Uw baby zal blijven slikken om de mond leeg te krijgen. Zonder pauzes zal verder drinken moeilijker of onmogelijk worden.

Om het voeden zo rustig mogelijk te laten verlopen raden wij het volgende aan:

- Het is prettig voor uw baby als de omgeving rustig is.
- Start met de fles als uw baby goed wakker is.
- Prikkel het mondgebied vanaf de wang naar de lippen met de speen. Als er een zoekbeweging ontstaat met de mond is hij klaar om te drinken. Als hij nog niet klaar is om te drinken zal hij zijn mond niet open doen. Duw de speen niet in zijn mond.
- Begin met een lege speen als uw baby heel gulzig is.
- Probeer uw baby te helpen zijn ritme te vinden:
  - **Start met een korte zuigreeks** (3-4 x zuigen). Kantel de fles, maar laat de speen in de mond en geef hem een pauze. Hij zal op de lege speen nog even door zuigen, maar stopt hiermee vanzelf (zie afb. 4).
  - Uw baby zal eigenlijk alweer door willen gaan met drinken, maar heeft in het begin vaak een langere pauze nodig. Een diepe zucht en een rustige ademhaling geven aan dat hij voldoende gerust heeft.

- Herhaal de korte zuigreeks van 3x zuigen, kantel de fles en geef hem een pauze.
- Hierna mag uw baby zelf zijn ritme proberen te bepalen. U kijkt dan goed of uw baby een paar keer zuigt en daarna zelf pauze neemt. Als dit niet lukt, herhaal dan de korte zuigreeksen met pauzes totdat hij zelf zijn ritme heeft gevonden.
- Een baby kan maar één ding tegelijk. Moedig hem niet aan om door te gaan met drinken als hij uitrust. Zoals het stimuleren met de fles, knijpen in de wangen en bijvoorbeeld tikken onder de voeten. Afleiding in de vorm van praten tegen uw baby of tegen bezoek kan ervoor zorgen dat uw baby stopt met drinken.
- Laat uw baby zo nodig tussendoor boeren. Start na het boeren opnieuw met korte zuigreeksen.
- Honger stimuleert de zuigreflex. Als uw baby te hongerig is kunt u eerst voeding geven en daarna een schone broek.
- Stop met voeden bij een bleke neus of slappe houding. Hiermee geeft uw baby aan geen energie meer te hebben om verder te drinken.

Door het aanbieden van voldoende rustpauzes bij stresssignalen wordt het drinken een prettige ervaring en houdt uw baby voldoende energie over. De hoeveelheid die gedronken wordt is niet belangrijk, maar wel de manier waarop hij drinkt.

## Stresssignalen

Uw baby kan heel duidelijk aangeven of het drinken goed gaat. Het is belangrijk om, tijdens het drinken, te letten op mogelijke stresssignalen. Met de volgende signalen laat hij weten dat uw baby een pauze nodig heeft:

- Klokkend of hard hoorbaar slikken. Eén keer slikken is voldoende, niet meerdere slikbewegingen.
- Knoeien, verliezen van voeding bij de mondhoeken.

- Verslikken of hoesten.
- Kokhalzen.
- Onrustig bewegen. Handen spreiden en/of armen en benen strekken.
- Hoofd naar achteren bewegen.
- Fronsens, wenkbrauwen optrekken en knijpen met ogen.
- Speen wegduwen, tong uitsteken.
- Geeuwen.
- Verandering van kleur, bijvoorbeeld bleek zien vooral rond de neus.
- Snellere ademhaling.

## Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Of wilt u iets overleggen? Vraag het dan gerust aan de verpleegkundige van Rhena Geboortecentrum of Neonatologie.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
Januari 2026  
pavo 1226