

## 'Spisesedlen'

### Sådan læser du dit barns signaler, når det spiser

Denne pjece skal hjælpe dig med at læse dit barns signaler i forbindelse med, at det spiser. Når dit barn spiser, er det en social begivenhed, ligesom det er, når alle andre spiser. At spise er en aktiv handling, som er nødvendig for, at barnet trives og udvikler sig. Spisningen er et samspil mellem barnet og den, der giver maden, uanset om maden tilbydes via bryst, sonde, flaske eller kop.

Dit barn skal have en vis modenhed for at kunne koordinere sin vejtrækning, samtidig med at det skal sutte og synke.

På det tidspunkt, hvor dit barn lærer at spise, er nervesystemet og hjernen i en rivende udvikling. Barnets oplevelser og påvirkninger er med til at præge dets udvikling. Det er derfor vigtigt, at du så ofte, som det er muligt, er tæt på dit barn, når det spiser. Dit barns evne til at spise styrkes, når du bliver bedre til at læse dets signaler og handle på dem.

Lys, lyd og aktivitet omkring dit barn både før, under og efter, at det spiser, kan påvirke, hvordan dit barn klarer at spise og fordøje sin mad. Det har betydning, om dit barn er støttet eller eventuelt svøbt, så det har støtte til sine fødder og krop og ligger godt, varmt og er tilpas.

Herunder kan du læse mere om, hvordan du bedst støtter dit barn, når det spiser. Rådene er udarbejdet ud fra Nidcap-principper. Du kan læse om Nidcap på sidste side.

### Sådan kan dit barn vise, at det er sultent og klar til at spise

Det er vigtigt, at du er omkring dit barn, så du kan se dets signaler, før det skal spise. Vær opmærksom på, at dit barn ikke bruger sin energi unødigt på at holde sig vågen, sutte, søge, være uroligt eller græde. Overvej om eller hvornår dit barn skal skiftes i forbindelse med, at det skal spise. Dit barn vil melde sig i den grad, det formår og er modent til.

**Det handler ikke om, hvilken måde dit barn spiser på, men hvilke tegn det giver dig.**

Dit barn kan vise nogle af disse tegn, når det er sultent og klar til at spise:

- Det kan tage hånden til munden, søge, sutte på sin hånd, tunge, sut eller andet.
- Det kan være vågent, nærværende eller sove let, det vil sige have ansigtsmimik og røre let på sig i søvnen.

- Det kan eventuelt græde, klynke eller være uroligt.
- Det kan række tungen frem.

Når du overvejer, om dit barn er klar til at spise, skal du også se på følgende.

- Har dit barn rolig vejrtrækning og sin vante farve?
- Ligger barnet godt i fosterstilling med bøjede arme og støtte til fødderne og med god kraft i musklerne?

## Sådan kan dit barn vise, at det er godt tilpas, mens det spiser

Dit barn kan vise, at det har det godt og er i balance på følgende måder:

- Det har en effektiv, rolig, uændret vejrtrækning og farve.
- Det ligger roligt i fosterstilling og holder måske fat om din finger.
- Det kan koordinere at trække vejret, sutte og synke samtidig, hvis det tilbydes bryst, flaske eller kop.
- Det kan være vågent eller sove let. Har dit barn det godt, kan det sutte i vågen eller halvsovende tilstand. Får dit barn sonde, kan det godt sove imens.
- Det kan have åbne øjne og måske søge kontakt, mens det spiser, afhængig af dets modenhed og kræfter.

## Sådan viser dit barn, at det er udfordret, mens det spiser

Dit barn kan vise nogle af disse tegn, hvis det er udfordret og har brug for en pause:

- Barnet holder pause i sin vejrtrækning, eller vejrtrækningens karakter ændrer sig, det vil sige at den bliver overfladisk, hurtig, langsom eller anstrengt.
- Barnets kulør, iltmætning og/eller hjerteslag ændrer sig flere gange.
- Barnet hikker, gylper eller presser.
- Barnet bliver slapt i kroppen eller i ansigtet.
- Barnet bliver uroligt eller anspændt. Det skærer ansigt, spjætter og/eller strækker ud i fingre, arme, ben eller krop gentagne gange.
- Barnet stopper med at sutte, eller suttekraften ændrer sig.
- Barnet har svært ved at koordinere at sutte og synke, samtidig med at det trækker vejret. Det gumler på brystet, flaskesutten eller får mælken i den gale hals. Dit barn kan også forsøge at spytte brystet eller flaskesutten ud eller knibe munden sammen.
- Hvis dit barn falder i søvn under amningen, eller mens det får flaske, kan det være et tegn på, at det er træt, trænger til en pause eller ikke magter mere lige nu. Det kan også protestere med klynk eller gråd.
- Barnet kan måske være udfordret af eller ikke magte at have kontakt eller samspil, mens det spiser. Måske kan det kun klare én ting ad gangen. Det kan vise sig ved, at

det vender blikket væk, får et stirrende, ufokuseret blik, bliver mat i udtrykket eller forsvinder i søvnen.

## Gode råd, når dit barn spiser

Ud fra dit barns signaler kan disse råd være en støtte:

- Dæmp lys, lyd og aktivitet omkring dit barn, så det kan koncentrere sig om at spise.
- Sørg for, at dit barn ligger godt støttet med bøjede arme og ben, eventuelt svøbt. Når dit barn har ro på kroppen, kan det koncentrere sig om at sutte. Læg det eventuelt på siden eller ved brystet, hvor du sidder tilbagelænet, og barnet ligger mave mod mave.
- Læg dig hud mod hud med dit barn.
- Tilbyd barnet noget at holde fast i, fx din finger. Det hjælper dit barn til at kunne finde ro og måske sutte bedre. Samtidig giver det oplevelsen af nærhed og samvær, når det spiser.
- Tilbyd brystet eller en sut med mælk på, hvis dit barn spiser via sonde. På den måde opfyldes barnets suttebehov, og det får en oplevelse af, at der er sammenhæng mellem at sutte og blive mæt.
- Læg eventuelt barnet på siden, når det får sutteflaske. Det kan det være mindre anstrengende for barnet at ligge på siden med god støtte i dit skød eller på din arm. Når dit barn ligger på siden, kan det nemmere koordinere at trække vejret samtidig med at sutte og synke.
- Giv dit barn en pause, hvis det giver dig tegn på, at det er udfordret, og støt det eventuelt til at bøvse.
- Overvej, om barnet ikke magter at spise mere, hvis det viser gentagne tegn på at være udfordret. Du kan også give resten af måltidet på en anden måde eller overveje, om mængden er den rette.

## Sådan kan dit barn reagere, når det har spist

Dit barn har brugt kræfter og energi på at spise. Det er derfor vigtigt, at du observerer barnet, når det har spist. Observationen skal ses som en samlet vurdering af barnet. Hvordan reagerede dit barn før det spiste? Mens det spiste? Og i den efterfølgende tid, hvor det fordøjer maden?

For nogle børn kan det at spise være særligt udfordrende. Tegnene kan variere, men er de samme som beskrevet under afsnittet "Sådan viser dit barn, at det er udfordret?". Tegnene kan ses umiddelbart efter spisningen eller over tid.

Ovenstående er vejledning og gode råd. Alle børn er forskellige, og tegnene kan være forskellige, alt efter sammenhængen, barnets modenhed og eventuelt sygdom. Tal med personalet om dit barns signaler.

Hvis du kunne spørge dit barn om, hvordan det var at spise, hvad tror du så, at det ville svare?

### Hvad er NIDCAP?

NIDCAP står for Newborn, Individual, Developmental and Assessment Program.

NIDCAP er en evidensbaseret model udviklet af psykolog, ph.d. Heide Lise Als i 1980'erne.

NIDCAP har til formål at læse og tolke det enkelte barns signaler og derudfra tilpasse pleje og behandling til det lille barn, så stress mindskes, og barnet får optimale muligheder for at modnes, udvikles og vokse. Dette gøres i tæt samarbejde med barnets forældre/familie, som ses som de vigtigste omsorgsgivere til barnet, så de samtidig styrkes i at læse og handle på deres barns signaler og varetage plejen af deres barn.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at spørge os.

Indholdet i denne pjece er udarbejdet af Nidcap-professionelle fra Rigshospitalet, Hillerød, Herlev, Roskilde, Hvidovre, Skejby, Randers og Aalborg neonatalafdelinger.



### Neonatalafsnit 12 og 13

Tlf. 97 66 34 40

#### Nidcap-professionelle:

Helle Kobberup

Anni Randers