

Normale ontwikkeling van de mondfuncties



- Reflexen in het mondgebied (zuigen aan de borst of uit de fles)
- Leren eten van een lepel
- Leren kauwen
- Leren drinken uit een beker

Reflexen in het mondgebied (zuigen aan de borst of uit de fles)

Gedurende de eerste 3 maanden van een op tijd geboren kind bepalen de reflexen in het mondgebied het zuigen. De zuig-slikreflex is in het hele proces van voedselopname de belangrijkste reflex. Slikken kan in de baarmoeder al worden waargenomen vanaf 12-14 weken (postconceptuele) leeftijd en zuigen vanaf 15-18 weken (postconceptuele) leeftijd. Na de . Na de geboorte is het volgende te zien: de lippen gaan open wanneer er rond de lippen stimulatie gegeven wordt (tepelzoekreflex) en de tong begint met zuigbewegingen bij prikkeling in de mond:



De kaken gaan ritmische bewegingen maken, waardoor de tong naar beneden wordt getrokken. De zijkanten van de tong liggen tegen de kaakranden en omsluiten zo de tepel of de speen (de tong maakt als het ware een kommetje). In de eerste periode van het zuigen (ongeveer 3 maanden) zorgt de tong voor een vacuüm en behoeven de lippen niet altijd gesloten te zijn.

Wanneer er vloeistof (melk of speeksel) bij de gehemeltebogen en het zachte gehemelte komt, wordt de **slikreflex** uitgelokt. Tijdens het zuigen kan een kind ook ademen, maar gedurende het slikken is er een afsluiting van de luchtweg. De ademhaling moet daarvoor onderbroken worden. Bij de reflexen en de ontwikkeling daarvan tot willekeurige en bewuste motoriek speelt de ademhaling een belangrijke rol. Omdat het mond- en keelgebied zowel voor de ademhaling als voor de opname van voeding gebruikt wordt, moet er een goede afstemming zijn tussen deze twee functies. Een verbetering van de coördinatie tussen zuigen, slikken en ademen in de loop van de eerste weken kan gezien worden als rijping van het centrale zenuwstelsel. Het zal duidelijk zijn dat indien ofwel het slikken ofwel de ademhaling langer duurt, er problemen ontstaan bij het drinken.

Naast de aanwezigheid van de **zuig-slikreflex** is het drinken mogelijk door een aantal andere voedingsreflexen, die elkaar aanvullen en ondersteunen. De **palmomentalreflex** wordt opgewekt, wanneer er over de muis van de duim van de zuigeling gewreven wordt. Er ontstaan dan reacties in het mondgebied die kunnen variëren van lichte trekkingen van de lippen tot duidelijke zuigbewegingen. Wanneer het kind met het handje tegen de borst (of fles) ligt wordt zo het zuigen gestart of ondersteund.

De **tepelzoekreflex** kan gezien worden, wanneer er op de wangen en rond de mond een prikkel gegeven wordt. In het begin van de ontwikkeling zien we ongericht zoekgedrag in de

richting van de prikkel. Later gaat dit over in een gerichte beweging naar de prikkel waarbij het hoofd gedraaid wordt en de mond zich opent (zie foto's hierboven).

De **kokhalreflex (of wurgregreflex)** is een bescherming tegen voedsel (of iets anders), dat nog niet doorgeslikt kan worden en deze is direct na de geboorte aanwezig. Bij het kokhalzen maken tong en hoofd bewegingen naar voren en er zijn samentrekkingen van de keel, met als doel het naar buiten brengen van voedsel of iets anders dat in de mond terecht is gekomen. Bij jonge zuigelingen kan deze reflex in de hele mond worden opgewekt, maar wordt grotendeels onderdrukt door goed gecoördineerde zuig- en slikbewegingen. Gedurende het eerste jaar verplaatst deze reflex zich naar achter in de mond. Vaak kokhalzen of overgeven stimuleert de opwekbaarheid van de reflex. Hierdoor zal deze sneller en gemakkelijker optreden. De **hoestreflex** is ter bescherming van de luchtwegen aanwezig en zal optreden, wanneer er voedsel of speeksel in de bovenste luchtwegen terechtkomt. Veelvuldig hoesten gedurende en na het eten moet daarom ook als signaal van een niet goed lopend slikproces worden opgevat. De kokhals- en hoestreflex verdwijnen niet, maar blijven het hele leven als bescherming bestaan.

In de loop van de eerste drie tot zes maanden wordt het zuigen en het naar achter in de mond brengen van voedsel langzamerhand bewust en willekeurig. Het laatste gedeelte van het slikproces blijft het hele leven een reflexmatige activiteit. Een pasgeboren baby zal de hele voeding reflexmatig drinken. Een zuigeling van 3 maanden zal nog reflexmatig starten, waarbij het hongergevoel een duidelijke rol speelt, maar het laatste gedeelte van een voeding zal willekeurig gedronken worden. Een baby van 6 maanden drinkt meestal de gehele voeding willekeurig, waarbij eetlust en hongergevoel het kind stimuleren om tot actie over te gaan.



Leren eten van een lepel



Het beste moment om met lepelvoeding te starten zal per kind verschillen, meestal tussen de 5 en 6 maanden. Na een aantal malen zal het kind bij het zien van de lepel de mond bewust gaan openen. In het begin zal de voeding (onder invloed van de nog aanwezige zuigreflex) van de lepel gesabbeld worden. Doordat de tong aanvankelijk nog naar voren golvende bewegingen maakt, zal een gedeelte van de voeding weer uit de mond gewerkt worden. In de daaropvolgende periode zal het openen van de mond, het afhappen van de lepel met de bovenlip en het naar achteren brengen van het voedsel met de tong steeds sneller en gemakkelijker gaan.

De meeste kinderen kunnen meestal 6 weken nadat ze gestart zijn met het eten van de lepel goed afhappen. Ze kunnen hun tong in de mond houden bij het afhappen, het voedsel naar achter brengen in de mond en slikken.

Voor zuigelingen zijn verschillende lepeltjes beschikbaar. Voor de meeste kinderen maakt het niet uit welke lepel je gebruikt. Sommige kinderen vinden het niet fijn om van een diepe lepel eten te krijgen. Gebruik dan een plattere lepel, bijvoorbeeld de lepel van Difrax:



Sommige kinderen hebben moeite met de scherpe randen van een gewoon lepeltje. Je kunt dan een zacht babylepeltje van Jippies gebruiken:



Ook aan de smaak van groente en fruit moeten sommige kinderen wennen. Het helpt dan om een paar dagen dezelfde smaak te geven en na een aantal dagen te starten met een nieuwe smaak. De meeste kinderen zijn na 2 of 3 maanden gewend aan verschillende smaken en kunnen gewone hoeveelheden van een lepeltje eten.

Leren kauwen



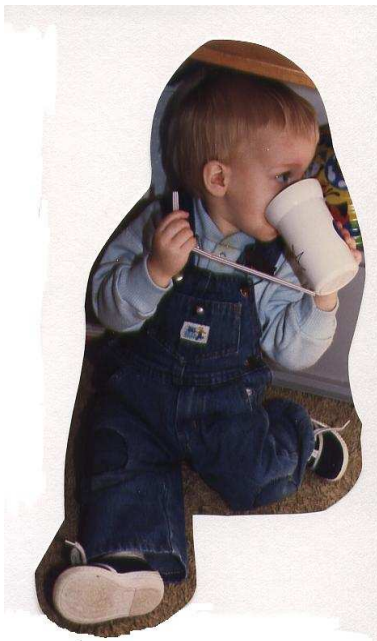
Rond de leeftijd van 7 tot 8 maanden wordt meestal gestart met het aanbieden van vast voedsel: een babykoekje, een broodkorstje, soepstengel of rijstwafel. Om goed te kunnen kauwen en je niet te verslikken, moet je het stukje met de tong naar de zijkant in je mond brengen en er dan met de kaakranden (kinderen hebben nog geen kiezen op die leeftijd) op kauwen. In het begin zal het meer sabbelen dan kauwen zijn. Daarom is Liga of ander voedsel dat snel zacht wordt gemakkelijker om mee te beginnen dan brood of Liga. In de loop van de tijd leren kinderen om het voedsel goed naar de zijkant in de mond te brengen en er steeds krachtiger op te kauwen. Daarom kunnen ze ook steeds harder voedsel goed verwerken.

Er zijn kinderen die het met de tong naar de zijkant in de mond brengen van het voedsel moeilijk vinden. Ze gaan er dan alleen op sabbelen en proberen na verloop van tijd het stukje zo door te slikken. Dat gaat niet altijd goed. Het kind gaat kokhalzen, hoesten en soms overgeven. Ouders kunnen daar erg van schrikken. Soms bieden ze dan het vaste voedsel niet meer aan. Na een tijdje wordt het dan weer geprobeerd, maar vaak gebeurt dan hetzelfde omdat het kind het verder niet geoefend heeft. Het is dan handig om kleine stukjes (b.v. Liga) aan de zijkant in de mond te stoppen. Het kind kan dan de kauwbewegingen gaan maken, zonder dat de tong die eerste "moeilijke" stap (het stukje met de tong naar de zijkant in de mond brengen) moet doen. De tong zal het voedsel gaan zoeken en zo leren om

zijwaarts te bewegen. Op die manier zal het kind na verloop van tijd ook vast voedsel goed kunnen kauwen.



Leren drinken uit een beker



Vanaf 8 tot 10 maanden kan een kind enkele slokjes uit een beker drinken. Vaak is bij het drinken uit een beker hetzelfde sabbel- of zuigpatroon te zien als bij het drinken uit een fles. Meestal duurt het enkele weken tot maanden voordat een kind goed uit een beker kan drinken: mondopening, kleine slok in de mond en starten met de lipsluiting, terwijl de beker bij de mond gehaald wordt. Vaak knoeien kinderen in het begin veel. Er wordt dan vaak eerst gebruik gemaakt van een zgn. tuitbeker waar het kind aan kan sabbelen, vergelijkbaar met het drinken uit de zuigfles.

Ook zijn er antilekbekers in de handel. Het is echter niet noodzakelijk om eerst uit een tuitbeker te leren drinken, voordat je uit een gewone beker kan drinken. Het drinken uit verschillende bekere kan ook goed afgewisseld worden.

Wanneer het kind enkele slokjes uit een gewone beker kan drinken, zal het ook al snel de stap naar het achter elkaar drinken kunnen maken.



Het drinken uit een rietje kunnen kinderen leren vanaf ongeveer 12 maanden. In het begin hebben kinderen hier soms moeite mee: het opzuigen lukt niet, ze krijgen te veel binnen in één keer of ze verslikken zich. Een paar keer oefenen met een kort rietje of met dikkere vloeistof helpt meestal om het goed onder de knie te krijgen.

