

# For tidligt fødte børn – kost og spisning

---

*Af Jonna Jepsen, forfatter og underviser, stifter af Dansk Præmatur Forening*

Jeg har valgt at skrive denne artikel i punktform med det formål at gøre spiseproblemernes mange arter og årsager så overskuelige som muligt og at gøre det nemt for dig som læser at få overblik over de dele af teksten, som netop er relevante for dig. Desuden vil jeg gerne skabe et alternativt supplement til dette temanummers øvrige artikler, der på hver sin måde beskriver kost og spisning.

Forældre til for tidligt fødte spædbørn vil måske synes, at alt dette er overvældende og skræmmende, og derfor er det vigtigt at understrege, at der er stor forskel på graden og hyppigheden af spiseproblemer hos for tidligt fødte børn. Nogle kæmper en del med det, andre ”går glat igennem”. Det meget væsentlige er at se på barnet uden frygt og bekymring, men med rolig iagttagelse vel vidende, at der er råd og hjælp at hente, hvis barnet skulle få problemer af den ene eller den anden art.

## Spiseproblemernes arter og årsager

### Fordøjelsesbesvær, hård mave (opstipation), smerter i forbindelse med og efter måltider

Årsager:

- Umodent mave-/tarmsystem (lille mavesæk, lidt plads, meget luft)
- Brystmælk/erstatning i stedet for moderkageernæring fra fødsel til terminstidspunkt kan belaste udviklingen af fordøjelsessystemet, som endnu ikke er parat til denne ernæringsform
- Tarmfloraen påvirkes negativt af mælkeerstatninger, tilsætninger og medicin, og der dannes ikke tilstrækkeligt mange mælkesyrebakterier
- Klemte nakkehvirvler (pga. håndtering og lejring uden for livmoderen) samt andre blokeringer i knogler og led kan hæmme kroppens udskillelse af affaldsstoffer og næringstilførslen til organerne, herunder mave-/tarmsystemet
- Jerntilskud kan give hård mave
- Hvis døgnrytmen/søvnen er uregelmæssig og/eller mangelfuld, kan fordøjelsen belastes. Dels fordi fordøjelsessystemet også har en rytme, som påvirkes af søvnrytmen, dels fordi mave-/tarmsystemet restituerer sig under en lang og dyb søvn

### Hyppig gylpen og opkast

Årsager:

- Uudviklet lukkemuskel ved mavemund (reflux) bevirker, at maden ikke ”lukkes inde” i mavesækken, men har frit løb opad
- Uudviklet synkerefleks betyder, at maden ophobes i svælget og senere aspireres til luftvejene
- Barnet kan være forkvalmet

### For få kræfter til at sutte længe nok

Årsager:

- Umodenhed i øvrige organer og svækket immunforsvar
- Infektioner afkræfter ofte barnet mere end normalt, bl.a. fordi luftvejene er umodne og belastede af behandling, og immunforsvaret er svækket
- Barnet kan have lav energi forårsaget af mange af de forhold, der er beskrevet i artiklen her

### Manglende sultfølelse (også på sigt)

### Årsag:

- Langt forløb med sondemadning

### Vanskeligheder med at sutte, tygge og synke og manglende evne til at spise selv

#### Årsager:

- Umodne reflekser (kan ikke koordinere søge-/sutte-/synkereflex – svært ved at die)
- Uudviklet mundmotorik (problemer med at sutte og spise af ske)
- Reduceret/øget tonus (spænding) i kæbemuskulaturen (vanskeligt at åbne munden)
- Reduceret tonus/kraft i læbe- og kindmuskulatur (vanskeligt at lukke læberne)
- Øget tonus i tunge (kraftige bevægelser, maden skubbes ud af munden)
- Reduceret/mangelfuld udvikling af synkereflexen (mangelfuld lukning af luftveje. Mad ophobes i svælget og aspireres senere til de åbne luftveje. Mad/drikke ned i åbne luftveje før synkning er startet = evt. infektion)
- Uudviklet nerve- og muskelvæv (dysfagi = dårlig synkeevne)
- Anatomisk obstruktion: Forsnævring i hals/spiserør, hævede mandler, stor tunge, strubehovedet højt placeret i svælget vanskeliggør samtidig synken og respiration, svag blød gane kan forårsage, at mad og drikke kommer ud af næsen, reflux (spiserørets lukkemuskel uudviklet – kan give smerter, opkast + spisevægring)
- Vigtig periode for accept af klumper i maden er 6-15 mdr. korrigeret, dvs. fra terminstidspunkt. Barnet skal meget gerne acceptere klumper i maden, inden det er 15 mdr. gammelt, da det herefter kan have meget vanskeligt ved det
- Ud over de ovennævnte forhold, som specifikt gælder de for tidligt fødte børn, bør man også overveje, om trøske eller tandfrembrud kan være årsag til vanskeligheder

### Negativ reaktion på berøring med mad (ofte fedtet, blød mad)

#### Årsag:

- Taktil skyhed, som ofte skyldes uudviklet og negativt stimuleret følesans

### Manglende koncentrationsevne

#### Årsager:

- Sanseintegrationsproblemer, overstimulering
- Utryghed
- Ustabil døgnrytme/søvn
- Utilstrækkelig myeliserings, dvs. dannelse af fedtbeskyttelse omkring nervetrådene i hjernen

### Manglende appetit og spiselyst, madlede, spisevægring

#### Årsager:

- Forkvalmet tilstand
- Utryghed
- Ustabil døgnrytme samt urolig og/eller mangelfuld søvn
- Traumer i mund og svælg stammende fra behandlingsperioden, manglende lyst til at smage
- Smagssans understimuleret fra fødsel til ammestart. Stimuleres i fosterperioden via mors mad
- Speciel smag pga. energiberigelse
- Præsentation af for avancerede konsistenser
- Forstoppelse
- Svækket immunforsvar – infektioner
- Nedkørte, usikre, angst og magtesløse forældre (for meget fokus på mængde og vægt – for lidt opmærksomhed på samspil)
- Sociale vanskeligheder og dårlig trivsel

- Ond cirkel: Manglende appetit → mangel på proteiner, kulhydrater, fedt, mineraler, vitaminer → vægttab/-stagnering → svækket immunforsvar → lav energi → nedsat appetit

**Afvigende madvaner** som fx kun at ville spise få slags mad og at ville ha' mad uden for måltiderne

Årsager:

- Tidlige spise- og fordøjelsesproblemer kan give modstand på at smage nyt og på selve måltidssituationen.
- En manglende eller nedsat appetit kan betyde, at barnet spiser så lidt ad gangen, at det må have hyppige mellemmåltider
- Urolige og krævende måltider kan bevirke, at barnet ikke har lyst til at spise, hvorefter det har behov for at få stillet sin sult inden næste måltid
- Mangel på konsekvens giver barnet styringen (efter 1 års-alderen, korrigeret), og måltidet bliver et psykologisk spil mellem barn og voksne

**Vægttab, stagnering af længde- og hovedvækst**

Årsag:

- Fysiske reaktioner på sygdom og underernæring, som kan skyldes mange af de forhold, der er beskrevet i denne artikel. Vægt, længde og hovedomkreds skal følges ad

**Glubende appetit**

Årsag:

- Let dysmaturitet. Nogle børn med meget lav fødselsvægt i forhold til fødselstidspunkt har på grund af sultfølelse i fosterperioden en meget stor appetit og kan have svært ved selv at stoppe med at spise

**Overfølsomhed/allergi**

Årsager:

- Svækket immunforsvar – infektioner, medicin
- Komælk
- Arvelige faktorer

**Hvad kan vi gøre?**

**Ved måltidet**

- God tid, men ikke langdrag
- Få og rolige lyd- og synsindtryk
- Få hapsere/mundfulde ad gangen
- Findelt og flydende/halvflydende kost i længere tid end normalt, ofte meget længe
- Smag efter alder og konsistens efter funktionsniveau
- Lidt men tit, rytme
- Indbydende anretning
- Glæde, kontakt, omsorg og god stemning
- Giv små smagsprøver
- Tilbyd det samme flere gange, vær tålmodig
- Ingen tvang, pressen, lokken eller trussel – det har modsat effekt
- Lad barnet spise selv, så snart det overhovedet er i stand til det, så det får et afslappet og interesseret forhold til mad
- Evt. samme slags mad i perioder for at gøre barnet trygt ved at spise fast føde, ellers varieret + bredt udbud, så barnet vænnes til at spise meget forskelligt, og det får alle de vigtige næringsstoffer, som varierede fødevarer kan bibringe
- For dysmature med glubende appetit: afmålte portioner
- Følgende kostemner er gode for fordøjelse, immunforsvar, udvikling af hjerne/ nervesystem og almen helbredstilstand: Figen-/sveskesaft, grød, øllebrød, suppe, mos,

groft brød, æg, fisk, planteolie, frugt + grønsager, især bælgfrugter, avocado, banan, tørret frugt, nødder, soja. Desuden rigeligt vand, som gives uden for måltiderne, da indtagelse af mad uden samtidig indtagelse af væske stimulerer fordøjelsessafterne

- Disse kostemner bør undgås: Hvidt brød og sukker er uden næringsværdi og har mange negative påvirkninger på kroppen. Rødt kød vil næsten altid være for voldsomt for fordøjelsessystemet hos det lille barn. Komælk kan give eller fremprovokere allergi, og det kan forværre infektioner, idet det er slimdannende. Der findes meget gode og effektive kalktilskud til børn

### **Kosttilskud**

- Vita Biosa, som er naturlige mælkesyrebakterier, der fremmer fordøjelsen. Når fordøjelsen fungerer, bedres immunforsvaret og de øvrige organers funktioner
- Eye Q, Udos Choice, Nutridan + Nutridan Strong. Omega 3, 6, 9-fedtsyrer, som hjælper til dannelsen af myelin (fedt) omkring nervebanerne og dermed til bedre hjernefunktion på mange områder. Se uddybning i boksen side XX.
- Olivenolie, rapsolie og tidselolie, som også indeholder de gode fedtsyrer
- Bio Strath, Kindervital, Sambucol, som styrker immunforsvaret
- Urtemix. Stimulerer fordøjelsessafterne, øger appetitten, og styrker immunforsvaret
- Naturligt vitamin- og mineraltilskud. Fx A-vitamin for slimhinderne, C-vitamin mod infektioner... spørg i helsekostbutikken eller andre relevante steder
- Ernæringspræparater, hvis barnet er meget lavvægtigt og næsten ikke spiser. Fås på apoteket og er lægeordineret

### **Træning og behandling**

- Sansintegrationstræning og -stimulering efter vejledning fra fysio-, ergo, eller motorikterapeut kan bl.a. afhjælpe koncentrationsbesvær og taktil skyhed
- Osteopati, kranio-sakral terapi eller kiropraktik for opløsning af spændinger samt regulering af forskubbete knogler og klemte nerver. Hermed forøges næringstilførsel til alle organer og udskillelse af kroppens affaldsstoffer, hvilket giver en markant bedre mave-tarmfunktion, lige som det afhjælper koncentrationsbesvær
- Zoneterapi kan forbedre fordøjelsessystemet og regulere appetitten
- Psykoterapi kan afhjælpe stress og forløse traumer. Der findes spædbarnsterapi, som anvendes til børn helt ned til to måneders alderen, og fra fire års alderen er legeterapi (sandplay) en rigtig god behandlingsform, der kan hjælpe barnet af med de traumatiske oplevelser fra indlæggelsesperioden, som bl.a. kan give spiseproblemer. En opløsning af traumerne vil ikke alene kunne give barnet en bedre funktion af mund og svælg, men også forløse fysiske spændinger og blokeringer i kroppen. Derved stimuleres og optimeres fordøjelsessystemet
- Mundmotorisk træning kan øge barnets evne til at sutte, tygge og synke
- Bevægelse/kropslig udfoldelse er vigtigt for fordøjelsen
- Gastrostomi (sonde i mavesækken) kan være en løsning, hvis alt andet ikke virker
- Fjernelse af hævede mandler giver i nogle tilfælde barnet en appetit, som det ikke tidligere har haft
- Læs om Grazermodellen på [www.lebahn.dk](http://www.lebahn.dk)

### **Andre forhold**

- Man kan ikke forvente et vækstforløb som hos et fuldbåret barn
- Vær obs på variation i dagsbehov ud fra aktivitetsniveau, vågenhed + sygdomsperioder
- Vær obs på barnets signaler om sult/mæthed og på dets måltidsrytme
- Udviklingen går langsommere, så den bør ikke forcéres
- Begrænsning af sanseindtryk øger koncentrationen
- Hvis barnet så vidt muligt skånes for infektioner/smitte, har det flere kræfter til at spise og mere appetit

- En fordeling af jerntilskud hen over døgnet kan reducere mavebesværet. En nedsættelse af mængden kan være forsvarlig og reducere besværet yderligere.
- Lange, stabile søvnperioder giver restituering af mave-tarmsystem og et overskud hos barnet, der kan initiere en positiv trivselskirkel
- Gode toiletforhold og –vaner kan hjælpe barnet til at undgå psykosomatiske reaktioner samt til at skabe tryghed og god rytme
- Nogle præmaturforældre kommer i den situation, at de skal være med til at tage stilling til, om deres barn skal have væksthormoner. Jeg vil ikke komme med anbefalinger på det punkt, men blot opfordre til grundigt at undersøge fordele og ulemper samt alle øvrige muligheder. Eller bare lytte opmærksomt til intuitionen...
- Det kan være meget værdifuldt for både forældre og barn, hvis man som forældre får bearbejdet det svære forløb, man har gennemlevet. Det kan enten være via professionel psykologisk/psykoterapeutisk hjælp, en lokal selvhjælpsgruppe eller familie og venner. Bearbejdelsen kan give overskud til at møde barnets vanskeligheder og til at være mindre frygtsom i forhold til dets indtagelse af føde.

Jeg håber, denne meget kompakte artikel med sit indhold og sin særlige form kan medvirke til at give klarhed over nogle årsager. Men mest ønsker jeg, at den giver mulighed for anvendelige tiltag, der kan gøre en positiv forskel i hverdagen for de for tidligt fødte børn, der ikke bare spiser og tager på som alle andre.

Spiseproblemer hos for tidligt fødte børn er ofte medårsag til lav vækst. Men det behøver ikke være et vedvarende problem! Min bror er født to måneder for tidligt i 1951. Han var den mindste og mest spinkle dreng i klassen, men pludselig tog hans vækst fart: på ét år voksede han 17 centimeter og blev den næsthøjeste i klassen!

Mine tvillinger, som er født i uge 27+2, og som i dag er 16 år, vejede ved fødslen ca. 1 kg. Da de var ét år, vejede de begge 11 kilo. I dag er de pænt slanke, men ikke tynde. Filip måler nu 1,85 m, Marina 1,66 m. Enten tager hun lige som sin morbror et kvantespring et af de kommende år, eller også bliver hun bare en middelhøj kvinde, der kan gå i høje hæle uden at være højere end mændene ☺

#### **Litteratur:**

Jepsen, Jonna. *For tidligt fødte børn – usynlige senfølger*, Hans Reitzels Forlag, 2004

Juhl, Jesper. *Smil, vi skal spise*, Forlaget Apostrof, 2000

Knudsen, Ann E. ”Hjerneudvikling og modning hos præmature børn”, Livsbladet nr. 4/2004 Spastikerforeningen. *Dysfagi*, temahæfte

## Fedtsyrer (myelin)

### Omega-3 + -6 fedtsyrer har en samlet indvirkning på:

- At kunne overføre informationer mellem nerveceller
- Hukommelse
- Hjernens restitueringsproces
- Indlæring
- Læse- og skrivefærdigheder
- Koordinationsevne
- Koncentrationsevne
- Problemløsningsevne

### Væsentlige forhold for fedtsyrer og hjerneudvikling:

- Når barnets nervesystem og hjerne udsættes for stress, angst og smerteoplevelser, belastes det negativt i udviklingen, og myelindannelsen hæmmes
- Man kan sætte spørgsmålstegn ved, om mælk kan tilføre lige så meget fedtsyre som moderkagen ville have gjort fra uge 30, hvor myeliseringen begynder?
- Der er en sammenhæng mellem fedtsyreomsætningen i hjernen og nervebanernes funktion.
- Især hos for tidligt fødte børn er kroppens dannelse af essentielle fedtsyrer (EPA, DHA, GLA) begrænset, og derfor må de tilføres
- Forskning viser, at ved bl.a. ADHD, DAMP, Autisme, depression og kronisk træthedssyndrom ses:
  - ofte mindsket mængde af essentielle fedtsyrer
  - forskydninger og forstyrrelser i fedtsyreomsætningen
  - = dårligere membranfunktion
- Får barnet ikke tilstrækkelig og varieret kost, kommer det til at mangle vigtige næringsstoffer. Derved bliver myelinmængden utilstrækkelig, og der forekommer forstyrrelser i signaltransporten mellem nervecellerne.
- I barnets 1. leveår går 60% energiindtag til hjernens vækst. Derfor er det især vigtigt i denne periode at sørge for tilførsel af fedtsyrer
- Da myelindannelsen fortsætter helt frem til 7 års alderen sluttende med pandelapperne, hvor de kognitive funktioner hører hjemme, er det uhyre vigtigt at sørge for tilstrækkelig tilførsel af Omega 3-6-9 fedtsyrer i hele denne periode.