

De fleste børn med ganespalte kan spise og drikke, uden at der kommer ret meget ud af næsen. Men det er forskelligt fra barn til barn, hvornår det kan, og hvornår det har lyst til at spise. Det må ikke være tvang!

Pjecer om børnemad

Jeres lokale sundhedsplejerske har pjecer om børnemad, og hvordan I efterhånden kan prøve med forskellig slags mad efter barnets alder. Der vil også være opskrifter på, hvordan I selv kan tilberede maden.

Hvis I har spørgsmål, er I velkomne til at kontakte os på tlf. 4511 4494

Venlig hilsen

Specialsygeplejerskerne i Læbe–Ganespalte Centret



Fra sutteflaske til skemad

- Information fra specialsygeplejersken

INFORMATION FRA LÆBE–GANESPALTE CENTRET

RYGÅRDS ALLÉ 45, ST • 2900 HELLERUP • TLF. 45 11 44 75 • WWW.LGCENTER.DK

Overgang fra sutteflaske til skemad

Vælling på flaske

Når jeres barn er blevet ca. 4 måneder, mærker I, at dets appetit er blevet større - det kræver større portioner, og barnet bliver hurtigere sultent end før. Hvis jeres barn endnu ikke har fået vælling, kan man give det til 1-2 måltider som supplement til modermælk eller modermælkserstatning. Det mætter mere end mælk. Husk, at hullet i sutten skal være lidt større end ellers!

Ny mad

I vil sikkert også tænke på at give barnet noget mad med ske, noget som mætter endnu mere. Det er som regel ikke sværere for et barn med ganespalte at spise med ske, end det er for andre børn - blot man giver sig tid. Og tid og ro omkring måltiderne er vigtigt for barnet. Børn, der ikke har ganespalte, kan også være længe om at komme i gang med skemad - de vil have flasken, som de plejer. Nogle børn er omkring et halvt år, før de er modne til at føre maden tilbage i munden med tungen.

Det gælder om, at måltidet stadigvæk er en hyggelig og rar stund.

Find en god stilling, så både den voksne og barnet sidder godt, og hold barnet i hånden, så det føler tryghed og ikke vifter skeen væk.

Tilvænning til ske

Hæld lidt af "flaskemaden" op i en kop og tag derfra med skeen - det er nok bedst, at barnet ikke ser flasken! Giv f.eks. 2-3 skefulde i begyndelsen af hvert måltid, så barnet vænner sig til skeen og finder ud af, at det også er en rar måde at spise på. Sæt skeen godt ind på tungen, ikke kun på underlæben. Når barnet har spist et par skefulde, gives resten af måltidet med flasken. Husk på, at barnet skal vænne sig til flere nye ting: ny spisemåde, ny konsistens, ny smag. Lad barnet lære én ting ad gangen.

Når I begynder på grød, kan I stadig have lidt af barnets mælk i en kop

og give 1-2 skefulde grød, så en skefuld mælk og sådan skiftevis. Så skylles mund og gane, og barnet kan nemmere komme videre. De første gange spiser barnet måske 4-5 skefulde grød, mere kan man ikke forlange. Ofte kommer maden ud ad næsen, indtil barnet har vænnet sig til den nye konsistens. Barnet må derfor have tid til at lære at styre mundbevægelserne og maden. Det kommer med øvelsen.

Sidde med ved bordet

Det hjælper især, når barnet kan sidde i høj stol og får lov til at spise selv. Så kan det have mælk eller vand i en kop og drikke ind i mellem. Barnet lærer meget ved at sidde ved bordet sammen med den øvrige familie. Så får barnet lyst til at smage og kan også føle den nye mad med både mund og hænder.



Grove ting som f.eks. brød er godt for mundmotorikken. Det kræver lidt øvelse, men pludselig kommer det!