



Matintroduktion till för tidigt födda barn



Clara älskar att äta och kladda!

Munmotorisk utveckling

När barnet ska övergå från amning eller flaskmatning till andra konsistenser sker ett växelspel mellan medfödda reflexer och nya erfarenheter.

Vid ca 4-5 månaders ålder börjar hjärnan mogna så att reflexerna blir mindre viktiga. I takt med att barnet får smaka på nya konsistenser och utforskar sin omvärld med hjälp av munnen omvandlas eller avklingar reflexerna. Åtandet blir allt mer viljestyrt. Detta gäller för det fullgångna såväl som för det för tidigt födda barnet. Det är vanligt att man tror att man måste vänta med matintroduktion tills barnet är i "rätt" korrigerade ålder. Det kan dock finnas fördelar med att det för tidigt födda barnet får börja träna på att äta mat tidigare än så.

Sugreflexen gör att barnets käke öppnas och stängs samtidigt som tungan arbetar fram och tillbaka. Det gör att flytande mat förs långt bak i munnen och sväljs ned, medan tjockare mat till en början trycks ut av tungan. Detta är helt normalt. Allt eftersom barnet utvecklas kommer sugreflexen att försvinna och det blir lättare att äta puréer.

Kväljreflexen utlöses till en början långt fram vilket gör att en del barn kväljer eller kräks när de försöker svälja tjockare puréer eller matbitar, men när barnet tränar att svälja puréer och att stoppa fingrar och/eller föremål i munnen flyttar kväljreflexen längre bak. Det tar olika lång tid innan barnet kan hantera fasta matbitar och det är helt normalt att barnet ulkar och kräks av matbitar innan hen kan hantera matbiten på ett säkert sätt.

Bitreflexen omvandlas med erfarenheter till ett tuggande.

Det är viktigt att barnet får utforska världen med hjälp av munnen och att barnet tillåts att bli kladdig om munnen och händerna i samband med måltiderna eftersom det förbereder barnet på ett mer moget ätande och ger åtgäldje.

Det är svårt att utforma generella råd som kan gälla för alla för tidigt födda barn då ätutvecklingen kan skilja mycket från barn till barn. Det är givetvis skillnad i mognadhetsgrad vid samma ålder mellan ett barn som är fött i exempelvis graviditetsvecka 22 och ett barn som är fött i graviditetsvecka 30. På nästa sida listas olika tecken som fungerar som vägledning för om barnet är redo att smaka. Konsultera vårdpersonal om du är osäker på var ditt barn befinner sig matmognadsmässigt.

Tecken på att barnet är redo att smaka

- Är ditt barn intresserad?
 - Gillar att stoppa händerna eller andra saker i munnen.
 - Öppnar munnen och lutar sig framåt när skeden kommer.
 - Visar intresse för andras mat. Till exempel genom att sträcka sig efter mat på bordet.
- Sitt- och huvudstabilitet
 - När barnet endast får små smakportioner/smaksensationer krävs ingen större sitt- eller huvudstabilitet. Detta blir viktigt först när barnet börjar få större mängder. Då bör barnet kunna sitta själv med lite stöd samt hålla huvudet stabilt.

När kan man börja med vanlig mat?

De generella riktlinjerna för matintroduktion till barn är inte riktigt densamma som till för tidigt födda barn. Generellt kan man börja introducera fast föda tidigare och spannet för när det är lämpligt att starta är större. Spannet varierar utifrån barnets mognad och intresse. Tidigast från tre månaders korrigerad ålder är det lämpligt att börja med smakportioner om barnet visar tecken på att vara redo. Till en början kan mängden mat motsvara ungefär ett kryddmått per tillfälle. Maten bör vara mjuk men får innehålla salt eftersom barnet fortfarande äter så små mängder. Dessa initiala små smakportioner/smaksensationer behöver inte bidra med så mycket näring utan endast främja och tillvarata nyfikenheten hos barnet. Det är fortfarande bröstmjök eller ersättning som ska vara huvudkosten.

I takt med att barnets utvecklas och dess intresse växer kan matmängderna trappas upp. Det finns inga regler för hur snabbt detta bör gå. Det kan ta några veckor till några månader för ett barn att komma upp i fulla mängder fast föda. Amning, ersättning och/eller välling kan fortsatt vara huvuddelen av kosten tills vanlig mat räcker till. Det är positivt att fortsätta amma under matintroduktionen och så länge barnet och mamma önskar.

Vad som är lämpligt att smaksensationer och smakportioner innehåller skiljer sig inte från rekommendationerna till fullgångna barn. Till en början bör maten vara av mjuk konsistens så att barnet lätt kan svälja.

Skillnad mellan mat på sjukhus & mat hemma

Det är speciellt att starta sitt liv på neonatalavdelning, och mycket fokus ligger kring näring och energimängder. Det är noga med vilken typ av näring barnet får och hur mycket. Det är inte ovanligt att föräldrar till för tidigt födda barn behåller sitt fokus kring matvolym och vad barnet får för typ av mat lång tid efter utskrivning från avdelning. Men, i takt med att barnet växer och så småningom skrivs ut från sjukhuset krävs inte samma noggrannhet kring volymer och matinnehåll. Så länge det inte ordinerats av vårdpersonal behöver man som förälder inte skriva upp exakta volymer eller hur mycket barnet krävs. Det allra viktigaste är att känna in barnets signaler och försöka ge barnet möjlighet att utveckla lust och glädje i ätandet. Barn är duktiga på att visa om de är intresserad eller ointresserad, mätt eller hungrig, tycker om eller inte tycker om.

Tecken på att barnet inte vill ha mer

- Vänder bort ansiktet
- Tappar intresset vid matbordet
- Stänger munnen/knipper ihop läpparna
- Gråter eller skriker

Tips för att öka barnets intresse

- Ät tillsammans med ditt barn. Måltider är sociala händelser och blir mycket roligare tillsammans med någon annan för såväl vuxna som små.
- Barn lär sig genom att härma andra barn och vuxna. Smaka själv på maten och visa att du tycker det är gott och roligt.
- Det är utvecklande för barn att själva få känna och klämma på maten. Om barnet kan äta mat med mer konsistens: förbered små bitar som barnet själv kan plocka med.
- Undvik att torka rent runt munnen medan barnet äter. Området kring munnen är känsligt och det kan upplevas som obehagligt för barnet. Barnet behöver också träna på att slicka.
- Gör mat och måltider till en rolig stund. Undvik därför att truga i barnet mat. Risken är att ni hamnar i en ond spiral där mat blir förknippat med något jobbigt. Om barnet inte får i sig så stora mängder är det helt okej. Ha som riktmärke att en måltid ska ta max 20-30 minuter eller tills barnet visar att hen inte orkar eller vill längre.

Vad barn under ett år inte bör få:

Livsmedelsverket utfärdar rekommendationer som gäller för såväl fullgångna som för tidigt födda barn. Det finns inga särskilda livsmedel utöver de listade nedan som för tidigt födda barn bör undvika.

- Extra salt. Går bra med små smaksensationer som innehåller salt. Då barnet klarar av konsistensen går det bra att ge charkprodukter, t ex skinka samt färdiglagade köttbullar/fiskpinnar och annan färdigmat som innehåller salt.
- Gröna bladgrönsaker som exempelvis spenat och rucola.
- Grön potatis (gäller även äldre barn och vuxna)
- Honung
- Opastöriserade mejeriprodukter
- Större mängder mjölk/mejeriprodukter, då dessa inte innehåller järn
- Riskakor/risdrycker
- Hela nötter och jordnötter. Jordnötssmör går bra.
- Socker. Undvik att ge livsmedel med tillsatt socker i större mängder. Det går däremot utmärkt att ge barnet alla typer av frukt och grönsaker och andra typer av sockerarter som förekommer naturligt i livsmedel.

Järnbehov till det för tidigt födda barnet

Det för tidigt födda barnet föds med ett mindre järnförråd än det fullgångna barnet. Därför får alla för tidigt födda barn med födelsevikt <2500 gram extra järndroppar (Niferex) upptill sex månader eller ett års ålder. Utöver järndropparna kan det vara bra att barn som börjat äta större mängder får järnrik mat. Järn finns främst i inälv- och blodmat som lever och blodpudding. Men det finns även i kött, fisk, ägg och vegetabiliska livsmedel som till exempel fullkornsprodukter, nötter och baljväxter.

I dessa livsmedel finns mycket järn:

- Industritillverkade grötar/välling
- Paltbröd/järnrikebröd. Går bra att mortla och tillsätta i barnets mat.
- Leverpastej och blodpudding
- Rött/viltkött
- Torkad frukt, kikärtor och linser