

1

MITEN LAPSI OPPII SYÖMÄÄN?

Jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää lapsen syömiseen liittyviä oireita ja vaikeuksia, on syytä aloittaa perusasioista, siitä miten terve lapsi oppii syömään. Osallistuin hiljattain terveydenhuollon ammattilaisille suunnattuun erinomaiseen koulutuspäivään, jossa kokenut konkari, puheterapeutti Helena Törölä käsitteli monipuolisesti lasten syömisvaikeuksia. Hänen inspiroivaa luentosarjaa kuunnellesani minulle syntyi ajatus kuvata kirjan ensimmäisessä luvussa, miten lapsen normaali syömiskehitys etenee.

Luonto tikanpojan puuhun ajaa – lapsen tavallinen syömiskehitys

Jo heti syntymän jälkeen terve, täysaikaisena syntynyt lapsi osaa syödä. Vastasyntyneen imeminen ei ole opittu taito, vaan vauvan syöminen on tahdosta riippumatonta, heijasteiden ohjaamaa toimintaa. Nälkää vauva ilmaisee lipomalla ja maiskutteleamalla huu-liaan, aukomalla suutaan ja imemällä käsiään. Kun vauva nostetaan ihokontaktiin äidin rinnalle, hän käyttäytyy edelleen refleksinomaisesti, hamuten. Vauva nokkii rintaa, lipoo rinnan päätä, avaa suutaan ja hakeutuu kiinni äidin rintaan tai vaihtoehtoisesti tuttipullon tuttiin. Hamuaminen on merkki siitä, että vauva on valmis syömään. Kun vauva saa suullaan rinnanpäästä kiinni, seuraa puremisvaihe,

jolloin leuat sulkeutuvat. Sitten pieni suu imee ja nielee, imee ja nielee. Syödessään vauva tarttuu usein kädellään kiinni johonkin, kuten äidin sormeen tai tuttipulloon. On jännää, miten vauvan imu vahvistuu samalla, kun annat hänen syödessään tarttua vaikkapa omaan sormeesi. Kyseessä lienee evoluution jäännös ajoilta, jolloin vauvat vielä kirjaimellisesti roikkuivat kiinni äidin karvoissa.

Hamuaminen on vauvan keino osoittaa nälkäänsä. Muita vauvan varhaisen nälän merkkejä ovat (tutin) imeminen ja käsillä huitominen, vauva voi vaikuttaa hieman levottomalta. Vauvan itku onkin jo myöhäinen nälän merkki. Kun opit tunnistamaan imeväisen nälkäsignaalit, osaat syöttää vauvan, kun hänen vireystilansa ja nälän tunteensa ovat syömiselle otolliset. Vauvan jokainen itku ja äännähdys eivät tarkoita ”haluan maitoa”.

Täysaikaisena syntyneellä vauvalla on syömiseen liittyviä suojaheijasteita, vauva osaa yskiä ja yökätä. Yskänrefleksin avulla vauva puhdistaa tarpeen tullen hengitystiet sinne syömisestä vahingossa päätyneestä maidosta. Kyseinen suojaheijaste ilmaantuu suunnilleen 34. raskausviikolla, minkä takia tätä varhemmin, kovin ennenaikaisena, syntynyttä lasta ei vielä voi syöttää. Varana olisi, että maitoa joutuu epäkypsän keskosen keuhkoihin syömisestä, eikä hän vielä keskeneräisen kehityksen vuoksi osaa yskiä sitä pois hengitysteistä. Tämän takia sairaalahoidossa oleva pieni ja epäkypsa keskonen, käytännössä ennen 34. raskausviikon ikää, saa ravinnon joko nenä-mahaletkuun tai suonensisäisesti vointinsa mukaan.

Myös yökkäysrefleksi suojaa lasta, ja tämän heijasteen voimakkuus on yksilöllistä. Vauvalla yökkäysheijaste laukeaa kielen etuosasta, vaikkapa ruoanmurusesta kielen kärjellä. Imeväinen opettelee viemään ensin käsiään ja myöhemmin luluja suuhun, ja hiljalleen yökkäysrefleksi siirtyykin laukeamaan vasta kielen takaosasta.

Kaikki vastasyntyneen toiminta perustuu aluksi imeväisen refleksiin, näin keho reagoi niin ulkoisiin kuin omiin, sisäisiin ärsykeisiin. Näihin imeväisen automaattisiin heijasteisiin perustuu vauvan ääntely, liikkuminen ja syöminenkin. Lapsi huijaa ja potkii, sillä ääntely vaatii alkuun liikkumisen tuomaa hengitystukea. Konserttilavalla laulava tenori saa tämän saman tarvittavan tuen keskivartalon lihaksilta, joten hän voikin mainiosti esiintyä yleisölle huijatta raajojaan, ihan paikallaan seisten.

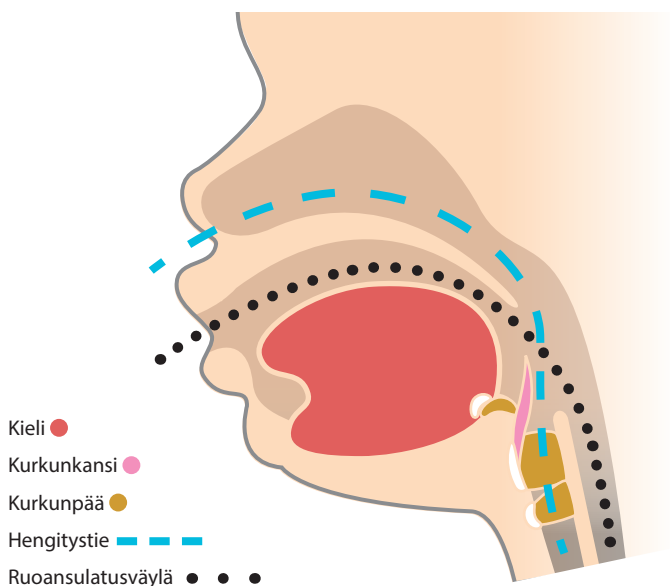
Kun vauva kehittyy normaalisti, moni kehon toiminnoista muuttuu heijasteesta tahdonalaiseksi kypsymisen myötä. Suun seudun liikkeiden eli oraalmotoriikan kehitys seuraa hermoston kypsymistä.

Syöminen on suun liikemalleja

Ihmisen syöminen kehitys koostuu erilaisista vaiheista: imemisestä, mutustelusta ja pureskelusta, jonka voi puheterapeutti Helena Törö-län tapaan jakaa varhaiseen ja kehittyneeseen pureskeluun. Tämän jälkeen syöminen taidot on saavutettu.

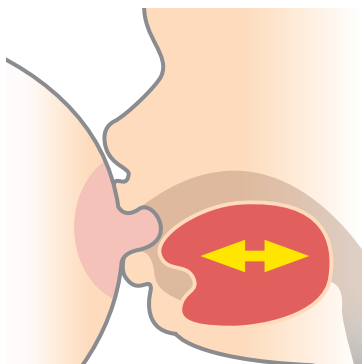
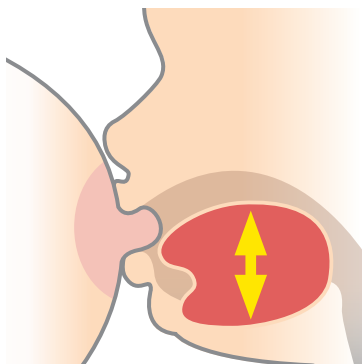
Täysaikaisena syntyneen terveen vauvan heijasteet aikaansaavat refleksivaiheen imemisen (*suckling*). Refleksivaiheen imeminen koostuu kolmesta osasta, imemisestä, nielemisestä ja hengityksestä, ja jokainen näistä kestää noin sekunnin. Näitä ime-nielehengittäysyklejä vauva toistaa 10–30 imun sarjoissa. Ruokailun alussa imusarja on pitkä ja vauva pitää vain lyhyen tauon. Kylläisyyden kasvaessa taukoa edeltävien imemisen, nielemisen ja hengittämisen toistokertojen määrä vähenee ja vastaavasti tauko näiden välillä piteenee, kunnes lapsi lopulta lakkaa syömästä. Vauva syö, kunnes refleksit ohjaavat häntä lopettamaan imemisen, omalla tahdonvoimalla ei tässä syömiskehityksen vaiheessa ole roolia.

Refleksi-imemisessä lapsen kieli liikkuu suussa eteen ja taakse. Taaksepäin suuntautuva kielen liike on voimakkaampi, ja samalla maito siirtyy suun etuosasta nieluun. Imemisliike aiheuttaa automaattisen maidon nielemisen, ja nieleminen estää hetkellisesti vauvan hengityksen. Ellei nielaisu keskeyttäisi hengitystä, maito sujahtaisi sisäänhengityksen mukana keuhkoihin. Imemisrytmi ajaa siis



Vauvan syöminen koostuu imemisen, nielemisen ja hengittämisen sykleistä, joita vauva toistaa sarjoissa. Ruoan kulkureitti ja hengitystiet risteävät alanielun alueella. Jottei ruoka kulkeudu henkitorveen vauvan syödessä, keskeyttää jokainen nielaisu hengityksen. Tätä kutsutaan imeväisen nielemisapneaksi. Lapsen niellessä maitoa kurkunkpää nousee ylös, ja samalla maito ja kielen takaosa painavat kurkunkannen alas äänihuulten suojaksi, jolloin maito sujahtaa ruokatorveen ja sieltä mahalaukuun. Tämän jälkeen ilmatiet avautuvat, lapsi hengittää ja uusi imusykli voi alkaa.

Refleksi-imeminen

tahdonalainen
imeminen

Noin parin kuukauden ikään vastasyntyneen syöminen on refleksi-imemistä (*suckling*). Refleksi-imeminen tarkoittaa imemismallia, jossa kieli liikkuu suussa eteen ja taakse. Tämä syömistapa korvaantuu 2–6 kuukauden iässä tehokkaammalla, tahdonalaisella syömisellä (*sucking*). Tahdonalaisessa imemismallissa kieli tekee eteen ja taakse suuntautuvan liikkeen lisäksi ylös ja alas suuntautuvaa liikettä ja huulet osallistuvat imemiseen aiemman pelkän suun sulkeutumisen sijaan. Vanhempi huomaa muutoksen vauvan tavassa syödä syömisnopeudessa merkittävästi.



hengitysrytmin yli. Kyseessä on ainoa vaihe ihmisen elämässä, kun jokin muu tarve voittaa yksilön tarpeen hengittää. Refleksi-imeminen kestää yleensä syntymästä parin kuukauden ikään, kirjallisuuden mukaan jopa puolivuotiaaksi. Vauvan syödessä imemällä maito valuu suussa poskiin, ja vastasyntyneelle kehittyikin poskiin syömistä helpottavat rasvakertymät ohjaamaan maitoa nielua kohden. Nämä poskien rasvakertymät näkyvät myös päällepäin aiheuttaen imeväiselle ominaiset söpöt, pulleat vauvanposket.

Pienen imeväisen kasvuvauhti on elämän alkutapaleella huiuman nopeaa, keskimäärin 25 cm lisää pituutta ensimmäisen elinvuoden aikana. Vastasyntynythän näyttää muutaman kuukauden kuluttua syntymästä ihan eri lapselta, sillä pään kasvun myötä kasvotkin muuttuvat. Noin 2–6 kuukauden iässä vauvan imemisrefleksi sammuu ja heijasteen tilalle tulee tahdonalaisuus. Tahdonalaisuus tarkoittaa, että lapsi voi itse valita, syökö hän vai pitääkö tauon, kun refleksi-imemisessä heijasteet ajavat syömistä. Vauva kat-

selee imiessään äitiä, liikuttelee käsiään ja pystyy nyt halutessaan keskeyttämään syömisen. Tässä vaiheessa lapsi tarvitseekin rauhaa syödäkseen, muuten ympäristön virikkeet vievät keskittymisen muualle eikä syöminen etene.

Pään kasvun ja leuan muuttumisen myötä suuhun muodostuu tiilaa kielen yläpuolelle. Tämä johtaa imemismallin muutokseen. Kielen eteen- ja taaksepäin suuntautuvien liikkeiden lisäksi kielen lihakset ryhtyvät tekemään samanaikaisesti ylös ja alas suuntautuvaa liikettä. Nyt huuletkin aktivoituvat imemään, kun aiemmin huulet pelkästään sulkeutuivat. Tällaista imemismallia kutsutaan englanniksi *sucking*-malliksi, ja näin juommekin läpi loppuelämän. Uuden liikemallin myötä imeminen on vahvempaa, joten vauvan syöminen nopeutuu ja tehostuu. Onkin arvioitu, että ensimmäisen neljän minuutin kuluessa vauva syö nyt neljä viidesosaa (80 prosenttia) koko ateriastaan. Varhaisempi refleksi-imeminen vie paljon enemmän aikaa.

Vauvan terve imemismalli on rytmitettyä

Vauvan syömistaidot eivät aina kehity suoraviivaisesti, ja lapsi saat- taakin kotiutua varhain synnytyslaitokselta vielä epävarmoilla syömistaidoilla. Äitien synnytyskipuja lievitetään usein epiduraalipuudutuksella, jonka vaikutuksen alaisena vastasyntyneen imeminen voi olla heikkoa jopa neljä ensimmäistä elinvuorokautta. Tämä ohimenevä ja tunnettu epiduraalilääkkeen sivuvaikutus häviää puudutusaineen poistuttua vauvan elimistöstä.

Vauvan normaali imemismalli koostuu rytmikkäistä liikkeistä, ja imemismalli on rytmitettyä, kuin musiikki Samuli Putron Olet puolisoni nyt -laulussa. Ensin vauvan suu sulkeutuu rinnan tai tutin ympärille. Imemisheijaste käynnistyy vasta, kun nänni tai tutti

koskettaa suulakea. Imuvaiheessa kieli ja leuka toimivat yhdessä, ja imuliikkeitä ilmenee noin kerran sekunnissa. Kuppimainen kieli liikkuu, leuan liikkeitä vastaten, nännin tai tutin ympärillä rytmikkäästi eteen ja taakse. Tehokas imu saa maidon virtaamaan, ja imua seuraa nieleminen. Vauvan nälkää enteilevät leuan itsestään syntyvät, vaistomaiset liikkeet reaktionä kosketukselle. Näitä tahattomia leuan liikkeitä nähdään jo noin puoli tuntia ennen seuraavaa ateriaa.

Tutti estää kätkytkuolemia

- Tutin käyttö vähentää kätkytkuoleman riskiä jopa 50–90 %.
- Ensimmäisten kuukausien aikana tuttia voi vapaasti käyttää.
- Tutti ei vaikuta täysaikaisena syntyneiden lasten imetyksen onnistumiseen tai kestoon.
- Tutin käyttö nopeuttaa keskosien siirtymistä suun kautta tapahtuvaan ruokintaan sekä pulloruokintaan ja imetykseen ja kotiutumista teho-osastolta.
- Tutti lievittää pieniin toimenpiteisiin liittyvää kipua keskosien hoidossa.
- Tutin käyttö voi lisätä purennan virheitä ja välikorvatulehdusten riskiä. Nämä haitat ilmenevät vasta yli puolen vuoden iässä.
- Tutin käyttöä on hyvä rajata nukahtamiseen ja isompiin harmituksiin yksivuotissyntymäpäivän lähestyessä.
- Päätöksen tutin tarjoamisesta tekevät vanhemmat.
- Kaikki lapset eivät huoli tuttia.



Suun liikkeet – oraalimotoriikka

Olen edellä kuvannut vauvan tavallista syömisen kehitystä ja ime-mällä syömiseen vaikuttavia seikkoja. Kaikki imeväisen syömis-vaiheet ovat tärkeitä, ja jotta osaisimme tunnistaa vauvan syömistä mahdollisesti rajoittavan ongelman, on oleellista tarkkailla kaikkia syömisen osatekijöitä. Vasta kun solmukohta on tunnistettu, voi sii-hen aktiivisesti pyrkiä vaikuttamaan. Esimerkiksi kireäksi epäiltyjä kielijänteitä katkaistaan usein hätiköidysti. Terve lapsi voi monesti itse kompensoida syömistä rajoittavaa tekijää, eikä edes herttamai-sen kielen aiheuttava kiristävä kielijänne ole aina este syömiselle.

Joskus on. Kun imu muuttuu refleksivaiheen imemisestä tahdonalaiseksi imemiseksi, kielijänne ei aina riitä joustamaan. Silloin lapsi riuhtoo rinnalla, syödessä kuuluu napsahtava ääni imuotteen irrotessa, ja vauva nielee ilmaa. Kielijänne on osa normaalia suun rakennetta. Kireä kielijänne sen sijaan on lievä rakennepoikkeavuus, joka rajoittaa kielen liikkeitä ja aiheuttaa uurteen vauvan kieleen. ”Sydänkieli” on helppo tunnistaa. Kireä kielijänne voi huonontaa vauvan imuotetta ja aiheuttaa imetyskipua äidille. Jos imetys sujuu hyvin, ei kireä kielijänne vaadi katkaisua.

Vastasyntyneen liiketaidot kypsyvät vähitellen. Alkuun vauvan kaikki liikkeet ovat satunnaisia eikä vauva hallitse kehoaan. Tämän takia pienen imeväisen päätä on aina tuettava, kun häntä nostetaan, muuten se retkahtaa roikkumaan. Samasta syystä vastasyntyntä autetaan asennonhallinnassa, kun häntä syötetään. Imetys äidin istuessa, vauvan ollessa sikiöasennossa äitiä vasten, antaa imevälle hyvän tuen. Hyvä muistisääntö oikeasta imetysasennosta on maha mahaa vasten, nenä ja nänni kohdakkain.

Karkeamotorisista taidoista kehittyvät ensin vauvan pään ja vartalon hallinta ja sitten vasta ääriosien, raajojen, hallinta. Riittävän pään ja vartalon hallinnan kehittymisen myötä vartalon stabiliteetti lisääntyy. Tätä kehitystä seuraavat ensin hallitut suun liikkeet eli oraalmotoriikka ja seuravaksi raajojen hallinta. Käytännössä imemisen taito onkin kykyä käsitellä nesteitä, maitoa. Seuraavaksi vauva opettelee mutustelemaan soseita ja puolikiinteitä ruokia: leuka aukeaa ja sulkeutuu kuten imiessä, ja joskus kieli voi käväistä suusta ulkona hallitusti. Täysaikaisena syntynyt vauva siirtyy mutusteluvaiheeseen noin viiden kuukauden iässä.

Mutusteluvaihetta seuraa ”varhaisen pureskelun” vaihe, jolloin vauva oppii käsittelemään karkeampaa sosetta. Vauva oppii liikutte-

lemaan koostumukseltaan raejuustomaisia ruokia suussaan. Varhaiseen pureskeluun liittyvät leuan ja kielen sivuttaiset, lateraaliset liikkeet yhdistettyinä leuan ja kielen ylös ja alas suuntautuvaan eli diagonaaliseen liikkeeseen.

Lopulta vauva oppii käsittelemään kiinteää ruokaa, mitä kutsutaan kehittyneen pureskelun vaiheeksi. Tässä vaiheessa leuka tekee sekä diagonaalista (ylös-alassuuntaista) että ympyrän muotoista liikettä eli rotaatiota. Noin seitsemän kuukauden iässä leuka jauhaa jauhavalla liikkeellä ruoan hienoksi, ja karkeasti kahdeksan kuukauden iässä vauva osaa siirtää ruokaa suussaan pysähtymättä puolelta toiselle, keskilinjaan yli. Rotaatio yhdistää syömisestä liikemallit toisiinsa. Normaalisti lapsi käyttää syödessään koko suuta, sekä oikeaa että vasenta puolta.

Pitkän imetyksen yhteydessä mutusteluvaihe voi jäädä täysin pois, jolloin vauva siirtyy suoraan varhaisen pureskelun vaiheeseen. Kehittynyt pureskelu koittaa 7–8 kuukauden iässä, ja tämä onkin syömisestä perusmalli loppuiäksi. Soseiden aloitus on mahdollista, kun vauvalla on valmius syödä, käytännössä refleksi-imuvaiheen sammuttua.

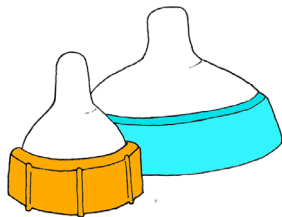
Sormiruokailun voi aloittaa, kun lapsi osaa istua syöttötuolissa, tarvittaessa tuetusti. Tukeva istuma-asento on erityisen tärkeää lapsen sormiruokaillessa. Vauvaa ei laiteta tuetta istumaan nurmikolle sormiruokailemaan tukehtumisvaaran vuoksi. Ilman riittävää tukea vauva saattaa horjautua ja ruoanpalanen voi joutua väärään kurkuun.

Onnistuneen sormiruokailun edellytys on istumatasapainon lisäksi kyky irrottaa ote kädessä olevasta ruoasta ja riittävät suun liikkeet, lapsen on osattava käsitellä ruokaa suussa. Sormiruokailu on lapselle syömisestä harjoittelua, ei niinkään ravitsemuksellisten

Vauvantahtinen pulloruokinta

Vauvantahtinen pulloruokinta on pienelle vauvalle turvallinen ja miellyttävä tapa syödä. Se vähentää vauvan kokemaa stressiä ja antaa hänelle mahdollisuuden syödä sopivia määriä kerrallaan. Ruokailun aikana on tärkeää, että aikuinen seuraa vauvan viestejä ja vastaa niihin.

Vauva viestii nälästään hienovaraisesti hamuilemalla: kääntelemällä päätään, aukomalla suutaan, lipomalla huuliaan ja viemällä käsiään suuhun. Itku on vauvan vihoviimeinen nälkäviesti, eikä sitä kannata jäädä odottamaan. Itkevä vauva voi olla liian hermostunut syödäkseen ja tarvitsee aikaa rauhoittumiseen.



1 Kosketa tuttipullon kärjellä varovasti vauvan huulia, jotta hän alkaa hamuilemaan ja avaa suunsa. Älä työnnä pulloa vauvan suuhun väkisin, vaan odota, että hän haukkaa pulloa suuhunsa.

2 Pidä pulloa niin, ettei tuttiesaan virtaa vielä maitoa. Anna vauvan imeä tyhjää tuttiesaa noin minuutin ajan, aivan kuin rintaa heruttaen.

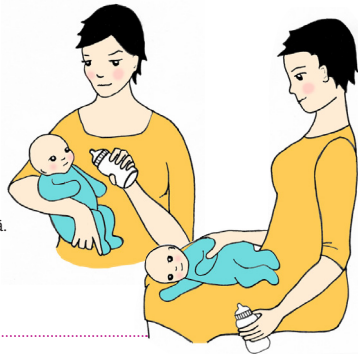
Ilmavaivoja?

Kun vauva imee tyhjää tuttiesaa, hän ei niele. Rauhallisesti, vauvan viestien mukaan syötettäessä vatsaan päätyy maidonkin mukana vähemmän ilmaa. Pystyn syöttöasennon ansiosta suuri osa ilmasta poistuu jo syönnin aikana nenän kautta.

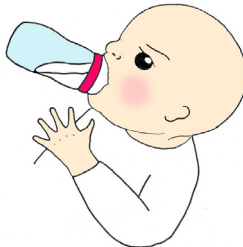
← Hyvä pullotutti muistuttaa rinnanpäättä: mahdollisimman pehmeä, suora ja virtaukseltaan hidas.

→ Vauva syötetään aina sylissä. Vauvantahtisesti syötettäessä vauva on pystyasennossa aikuisen käsivarren varassa tai kyljellään aikuisen reisien päällä.

Syötä vauvaa yhdellä syöttökerralla oikean, toisella kerralla vasemman käsivartesi puolelta. Puolen vaihtaminen tukee vauvan kehitystä.



3 Kallista pulloa niin, että tuttiesaan virtaa maitoa. Vauva imee ja nielee maitoa omaan ryhtiinsä, pitäen välillä lyhyitä hengitystaukoja.



4 Ole katsekontaktissa vauvaan koko ruokailun ajan. Jos maito valuu liian vuolaasti tai ruokailu on vauvalle epämiellyttävää, hän ilmaisee ahdinkonsa **stressiviestein**.



5 Kun huomaat stressin merkkejä tai vauva pitää pidemmän tauon imemisessä, kallista pulloa niin, että tuttiesa tyhjenee maidosta eikä tuttiesa kosketa vauvan kitalakea. Jos vauva haluaa vielä syödä, hän aloittaa imemisen pian uudestaan. Kun vauva on kylläinen, hän ei enää hamuile eikä jatka imemistä.

Stressistä kertovat

- kurtistuneet kulmat, huolestunut ilme
- harottavat somet tai varpaat
- suupielestä valuva maito
- nopea nielemistiheys ja äänekäs kulauttelu
- hengen haukkominen, huohottaminen
- yritykset kääntää päätä tai torjua pulloa

Pulloruokinta on yhteistyötä ja mukavaa vuorovaikutusta vauvan kanssa. Vauva tarvitsee ruokkijakseen ja viestiensä tulkitusjaksi aina aikuisen. Älä koskaan jätä vauvaa yksin syömään paikoilleen tuetusta pullost.

Näin lapsen syöminen kehittyy – tyypillinen aikataulu

- 0–4 kuukauden ikäinen lapsi syö imemällä, joko maitoa rinnasta tai korviketta pullostasta.
- 4–6 kuukauden iässä rintamaidon tai korvikemaidon rinnalle aloitetaan lusikoitavat, sosemaisat ruoat, ensin kasviksia ja hedelmiä, sitten viljoja ja lihaa.
- 7–9 kuukauden ikäinen lapsi voi harjoitella syömistä sormiruokailemalla, energia kasvuun tulee edelleen maidosta ja syötettä lusikoi uusia makuja suuhun.
- 10–12 kuukauden iässä lapsi saa opetella syömään itse, joskin vanhempi huolehtii riittävästä ruoan saannista syöttämällä.
- 1–2-vuotias lapsi syö muun perheen kanssa, opettelee keskittymään syömiseen.
- 2–3-vuotias lapsi opettelee ruokailutapoja ja syömään siististi lusikalla itsenäisesti.
- 3–4-vuotias lapsi käyttää haarukkaa ja opettelee pilkkomaan ruokaa itse. Ota lapsi mukaan ruokapuuhiin.
- 5–6-vuotias lapsi syö siististi veitsellä ja haarukalla ja oppii omatoimiseksi syömistä suhteen: annostelee ruoan, kuorii, pilkkoo ja voitelee leivän.

tarpeiden täyttämistä. Lapsi tutustuu sormiruokailun kautta uusiin makuihin ja erilaisiin ruokakoostumuksiin, keräten näin ruokakokemuksia. Valtaosan ravitsemuksestaan eli kasvun mahdollistavista kaloreista ja tärkeistä ravintoaineista alle yksivuotias saa käyttänsä rintamaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta. Molemmat sisältävät hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvaa ja tarjoavat sopivasti energiaa kasvuun. Lasten ravitsemuksesta kerron lisää luvussa 11.



Toimivia imetysasentoja on monia. Syöttöasennosta riippumatta hyvä muistisääntö on maha maha vasten. Kun äiti ja vauva ovat mahat vastakkain, ei vauvan tarvitse kääntää päätänsä syödessään. Emmehän me aikuisetkaan syö pää sivulle käännettynä, vaan katse on kohti lautasta. Kun imettäjän ja vauvan mahat ovat vastakkain, laitetaan nänni vauvan nenän korkeudelle, jolloin vauva taivuttaa päätänsä hieman taakse ja avaa suun isosti auki. Seuraavaksi vauva ottaa nannin suuhunsa ja silloin autat häntä asennonhallinnassa tukemalla vauvaa selän takaa itseäsi vasten. Vauvan pitää voida liikuttaa päätänsä vapaasti syödessään.