

Rapley-methode 11.04.2009

Voeding zonder prakjes

Bijvoeden is leuk! Het eerste hapje is vooral voor de ouder een spannende en leuke aangelegenheid, de camera wordt erbij gepakt en alle gekke gezichten die je kindje trekt worden zorgvuldig vastgelegd op de gevoelige plaat. Een doel van bijvoeding is een stapje zetten richting het zelfstandig eten van je baby. Toch wordt er veelal gestart met het voeren van je kind met een lepeltje waarbij de baby het eten dus passief ondergaat. Het kan ook anders. De bijvoedingsmethode van Gill Rapley, die gericht is op het zelfstandig eten door je kind, zullen we hier beschrijven.

Belangrijke onderwerpen die deze methode kenmerken zijn 'er klaar voor zijn' en 'de manier waarop het geïntroduceerd wordt'.

Klaar zijn voor vast voedsel

Hoe weten we of een kind klaar is voor vast voedsel? De richtlijnen die bij het consultatiebureau liggen geven zes maanden aan. Ook onderzoek (van Naylor en Morrow¹) geeft aan dat zes maanden een goed tijdstip is om te beginnen met het introduceren van vast voedsel. Deze zes maanden zijn uiteraard niet heilig. Elk kind ontwikkelt zich op een eigen tempo, en dus is hét moment waarop een baby klaar is voor vast voedsel niet in een simpel getal te vatten. Argumenten die uit dit onderzoek naar voren komen zijn:

* Rond dat tijdstip is de immunologische ontwikkeling zover. Of te wel: het immuunsysteem (dat het lichaam beschermt tegen lichaamsvreemde stoffen en daarmee ziektes voorkomt) is dan klaar voor vast voedsel.

* (Oraal)motorisch heeft de baby genoeg vaardigheden om eten tot zich te nemen. De baby kan dan dus eten naar het mondje brengen, kauwen en de baby kan met steun redelijk rechtop zitten.

* Het spijsverteringskanaal is dan in staat vast voedsel daadwerkelijk te verwerken.

Toch wordt er nog vaak geopperd om eerder te beginnen met bijvoeding. De baby zou bijvoorbeeld erg geïnteresseerd zijn in de voeding van de ouders. De enige ervaring die de baby echter heeft met eten is het drinken van melk. Je kunt je dus afvragen of de baby het voedsel van de ouders dus überhaupt in verband kan brengen met het stillen van eventuele honger. De baby vindt alles wat de ouders doen interessant. Wanneer je met je autosleutels rammelt, zal de baby net zo 'hongerig' naar de autosleutels kijken, als dat hij naar het eten op je bord kijkt wanneer je aan het eten bent. Als de gewichtstoename langzamer wordt zou het moment aangebroken zijn om met vast voedsel te beginnen. De gewichtstoename van een borstgevoede baby is rond de derde maand vaak minder snel dan in de periode daarvoor. Dit is echter een natuurlijke buiging van de curve, die niets zegt over het al dan niet te weinig binnenkrijgen van voedingsstoffen.

De baby stopt dingen in zijn mond, is een andere motivatie. Het in de mond stoppen van van alles en nog wat is echter vooral een uiting van een ontwikkelingsfase. Een kind stopt ook kralen, zand of poep in zijn mond als het de kans zou krijgen.

Het staat op de potjes, wordt ook wel aangevoerd als argument. De fabrikanten maken de potjes om te verkopen. Des te eerder mensen beginnen met vaste voeding, des te meer winst voor de fabrikant. Ook zou de baby moeten wennen aan het lepeltje. Het wennen aan een lepeltje kan ook spelenderwijs zonder voeding erop. Maar daarbij is het de vraag of het überhaupt nodig is om te wennen aan een lepeltje.

Tenslotte zijn we geneigd om bij anderen af te kijken hoe het moet: als hun baby klaar is voor vast voedsel dan is die van mij dat ook. Het liefste zouden we besluiten dat onze baby er eerder aan toe is dan de rest.

Het introduceren

De gangbare bijvoedingsmethode houdt in dat je kindje passief een gladde of gepureerde massa met een lepel krijgt gevoerd. Het is echter wel de bedoeling dat het kind gaandeweg zelf (dus actief) en met de pot mee (dus niet gepureerd) eet. Wanneer je er bij stil staat dat een kind bij zes maanden in

staat is een actieve houding aan te nemen om te eten, is er geen enkele reden om het kind hierin niet te stimuleren. De bijvoedingsmethode volgens Rapley houdt dan ook in dat het kind zelf actief eet, en zelf aangeeft wanneer het klaar is om te eten en op welk tempo. Het voedsel bestaat dan ook uit hapklare stukken in plaats van een gepureerde maaltijd.

Zelf eten

De meeste kinderen zijn met zes maanden in staat om te zitten, iets vast te houden en naar het mondje te brengen. Kortom, alle ingrediënten om het zelf te kunnen zijn aanwezig. Verder is het belangrijk dat een kind niet afleert om naar zijn eigen lichaam te luisteren. Vol is vol. Verder is het vooral leerzaam en leuk; je kind voelt de verschillende structuren en texturen van voedsel met zijn handje. Het zal waarschijnlijk minder snel gaan en meer gekliederd veroorzaken dan sommige ouders lief is. Het kan dat je kindje door deze methode minder eet van het vaste voedsel dan met gladde papjes, maar bedenk dan dat hij of zij het op het eigen tempo doet en je op deze manier kindvolgend bezig bent. Het heet ook niet voor niets BIJvoeding, het is een aanvulling op de melkvoeding, niet andersom. Borstvoeding alleen is nog lange tijd een volledige maaltijd.

Hapklare stukken

Het kind is motorisch in staat om te kauwen, dus vast voedsel is ook wat dat betreft geen punt. Sterker, om een bepaalde vaardigheid eigen te maken is het belangrijk dat wanneer de ontwikkeling van het kind zover is, er ook ruimte tot oefenen geboden moet worden. Met het voeren van gepureerd voedsel op een lepeltje mist het kind deze ruimte. Verder kunnen kinderen in het begin geen prakje of een erwte zelf oppakken. Daarom wordt aangeraden vuistgrote stukken aan te bieden.

Verslikken

Welke bijvoedingsmethode je ook kiest, het is altijd belangrijk dat je je kindje in de gaten houdt. Daarom laat je hem of haar niet alleen eten. Sta er eens bij stil wanneer je je zelf meestal verslikt. Waarschijnlijk kom je tot de conclusie dat dit een vloeistof is. Verslikken gebeurt als je tegelijkertijd kauwt en ademt. Je verslikt je het snelst als je onverwacht iets achter in je keel krijgt. Dit is het gemakkelijkst met vloeibare dingen, of eigenlijk met alles wat we opzuigen. Jonge baby's die gewend zijn aan zuigen, doen dat ook met vloeibaar voedsel op een lepel. Zij doen dit niet met vast voedsel dat zij het zelf in hun mond stoppen en niet kunnen opzuigen.

Meer weten?

<http://www.borstvoeding.com/voedselinleiding/>

In het boek "Eten voor de Kleintjes" gaat Stefan Kleintjes ook uit van het zelf laten eten. Hij geeft menusuggesties en informeert over het introduceren van voedsel

¹ Naylor AJ and Morrow AL. Reviews of literature concerning infant gastrointestinal, immunologic, oral motor and maternal reproductive and lactational development. Wellstart (2001)