

Bijvoeding volgens de Rapleymethode

Hapklare brokkes



Driftig sabbelt Jan aan het roosje van de broccoli

Bijvoeding betekende tot voor kort vooral pureren en voeren. Maar tegenwoordig eten baby's vanaf zes maanden met de pot mee. Volgens de Rapleymethode tenminste. Journalist Mandy Pijl nam de proef op de som en serveerde haar zoon Jan hele bananen, sappige peren en knapperige ijsbergsla.

Het idee dat ik Jan met een lepeltje moet gaan voeren, staat me tegen. Zes maanden lang bepaalde hij aan de borst het tempo en hoeveel hij drinkt. Wie ben ik om hem prutjes op te dringen die ik bepaal? Als ik over de Rapleymethode lees, een vorm van bijvoeding waarbij de baby de leiding heeft, ben ik meteen enthousiast.

De Engelse Gill Rapley, werkzaam bij Unicef, deed voor haar masteropleiding onderzoek naar babygeleide bijvoeding. Volgens Rapley is het onnodig om voedsel voor een baby te pureren. Beter is het om eten in hapklare stukken aan te bieden. Het kind bepaalt wat hij eet en hoeveel. Eerst zal hij vooral spelen en experimenteren. Dat experimenteren neemt volgens Rapley serieuze vormen aan als een kind zeven maanden is. Vanaf acht maanden eet hij hoeveelheden die ertoe doen. Intussen zorgt moedermelk ervoor dat een kind niets tekort komt. Met deze methode leert hij afzonderlijke smaken kennen en waarderen.

Borstgevoede baby's hebben daarbij een voorsprong. Ze hebben sinds hun geboorte de leiding over hun voeding, en hebben via de moedermelk kunnen wennen aan verschillende smaken, lees ik. Toch zou de methode ook geschikt zijn voor baby's die flesvoeding krijgen. Alle kinderen ontwikkelen op ongeveer dezelfde leeftijd interesse voor hun omgeving en gaan op dezelfde leeftijd dingen in hun mond stoppen. Ik ben om. We gaan aan de slag!

Zaterdag: Kokhalzen

Ik wil Jan niets opdringen. Maar een beetje pusherig ben ik natuurlijk wel als ik een banaan op tafel leg voor een kind dat geen benul heeft van wat er tijdens een maaltijd aan tafel gebeurt. Mijn man Ronald en ik kijken ademloos toe hoe Jan

de banaan grijpt en eraan sabbelt. Jan is verbaasd als er stukjes banaan in zijn mond achterblijven. Hij heeft geen idee wat hij moet doen en kijkt vies. Hij loopt rood aan, kucht, hoest en kokhalst tenslotte. Ronald en ik krijgen het Spaans benauwd. Wat moeten we doen? Het kokhalzen stopt. Een stukje banaan komt terug. Vragend kijkt Jan ons aan. Bij Ronald rijzen de Rapleytwijfels. Maar Jan is niet in paniek en dat stelt mij gerust. Tijdens de lunch – Jan krijgt een rijstwafel – laten we hem daarom ook zelf eten. We houden hem wél extra scherp in de gaten. Hij kan de rijstwafel prima vasthouden. Met zijn twee ondertanden knabbelt hij er tevreden aan. Al snel prikken stukjes wafel in zijn keel. Jan kokhalst, geeft koek en moedermelk terug. Wij schrikken, maar hij peuzelt rustig verder.

Gill Rapley: Kokhalzen is een natuurlijke veiligheidsreactie die voorkomt dat hij stikt. Zorg er wel voor dat Jan rechtop zit als hij eet en dat alleen hij iets in zijn mond stopt. Laat hem nooit alleen met eten.

Zondag: Gulzig sabbelen aan broccoli

Ik geef de broccoli die vanavond op het menu staat weinig kans. Nog voordat we aan tafel gaan, is Jan moe. Desondanks graait hij de groente van tafel. Het steeltje is een prima handvat. Driftig sabbelt Jan aan het roosje. Zijn gulzigheid verrast ons. Het liefst stopt hij de broccoli helemaal in zijn mond. En dat lukt bijna. Een klein stukje van de steel steekt uit zijn mond. Ik houd het vast om te voorkomen dat alles in zijn mond verdwijnt. Met moeite, want Jan zuigt er hard aan. Ronald geeft hem een ander stuk met een langere steel. Maar wie vertelt Jan dat de roos eerst in zijn mond moet? Help!

De steel gaat tot achter in zijn keel! Een seconde is Jan stil, dan volgt de grootste kokhalskreet tot nu toe, gevolgd door een flinke stroom braaksel. Geen nood. Jan rapleyt vrolijk verder en slikt stukjes broccoli heel door. Ik vind ze ongeschonden terug in zijn volgende luier.

Gill Rapley: Zijn lichaam verteert slechts een klein beetje van de groente. Hij is immers nog steeds in ontwikkeling. Geleidelijk aan zal zijn lichaam meer verteren.

Maandag: Gestuntel

Ik heb het gevoel dat ik te veel van mijn kind verwacht. Ik zet hem drie keer per dag in zijn kinderstoel en vervolgens stuntelt hij alsof zijn leven er vanaf hangt. Het succes met de broccoli verbleekt bij het gekluns met de peer die ik hem vandaag geef. De geschildte stukken glibberen over tafel. Bij het ontbijt geeft Jan het na één poging op. Tijdens de lunch toont hij meer doorzettingsvermogen. Hij graait, raakt het stuk peer met zijn vingers en ziet het daarna op de vloer belanden. Zijn inzet heeft vooral een flinke kliederboel tot gevolg. Omdat ik toch wil weten wat hij van het fruit vindt, hou ik het voor hem vast. Bingo. Jan wil wel, maar kán nog niet. Broccoli en een rijstwafel, meer lijkt zijn motoriek nog niet aan te kunnen.

Gill Rapley: Ga door! Hoe meer je hem de kans biedt te experimenteren met verschillende soorten eten, hoe eerder hij zijn vaardigheden ontwikkelt. Je zult verstandig staan hoe snel hij leert. Overigens kan hij fruit beter vasthouden als je de schil er deels om laat. >



Jan graait, raakt het stuk peer met de vingers en ziet het daarna op de vloer belanden

Dinsdag: Honger?

Een telefoongesprek met een vriendin maakt me onzeker over Rapley. Zij houdt de methode voor gezien. "Natuurlijk kan mijn dochtertje een banaan vasthouden en in haar mond stoppen. Maar wat moet ze met een mond vol banaan? Kauen kan ze niet. Spelen met eten is leuk, maar ze heeft al genoeg speelgoed."

Ik bel een andere vriendin. Ook gestopt. "Mijn schoonmoeder past op en die wilde het niet meer vanwege het kokhalzen. Het kinderdagverblijf vond het ook niks. En ze kreeg bijna niets binnen."

Ze raakt een gevoelige snaar. Jan krijgt ook nauwelijks iets binnen van de bijvoeding, en dat zit me toch niet lekker. Op internet lees ik dat de borstvoeding ervoor zorgt dat hij niets tekort komt. Maar als Jan het bij de volgende voeding met drie minuten voor gezien houdt, kan ik mijn twijfels niet onderdrukken. Helemaal als hij daarna driftig op zijn vingers sabbelt. Een hongersignaal? Ik snap er niets van.

Gill Rapley: Je moedermelk bevat echt alles wat hij nodig heeft. En je hoeft niet bang te zijn dat je ineens te weinig hebt. Je productie past zich aan aan zijn vraag. Zolang je hem geen ander drinken geeft (dat heeft hij ook niet nodig), blijft je voeding op peil.

Woensdag: Schoonmoeder

Hoe zit het eigenlijk met mijn schoonmoeder? Ik heb een week vakantie, maar normaal gesproken past zij drie dagen per week op. Wat als hij straks kokhalzend bij haar aan tafel

zit? Ik voorzie een voortijdig einde van ons Rapley-avontuur en neem maatregelen. Ik nodig oma uit voor een lunch. Jan heeft meloen in zijn knuistjes, maar het fruit glibbert uit zijn handen. Ik had een stuk van de schil erom moeten laten! Oma ziet dat Jan geen hap binnenkrijgt. Wat denkt ze? Neemt ze zich voor potjes in te slaan? Ik hou het stuk meloen voor hem vast. Hij duikt er met zijn mond bovenop, hapt er een stukje vanaf, en... hij kauwt! "Dit heeft hij nog niet eerder gedaan," roep ik uit, hopen dat de Rapleykoorts overslaat. Oma is allang blij dat het niet op kokhalzen uitdraait.

Gill Rapley: Als je wilt dat ze Jan op deze manier laat eten, geef haar dan informatie over babygeleide bijvoeding. Ze moet weten hoe het werkt.

Donderdag: Jan kan meer dan ik dacht

De kauwprestaties van Jan zorgen ervoor dat ik ontspan. Ineens zie ik wat mijn kind allemaal al kan. Als ik de schil om het fruit laat, is hij inderdaad een stuk behendiger. De perzik van vandaag kan Jan zelf vasthouden en naar zijn mond brengen. Voor ik het weet is bijna een kwart op. "Goed zo!" moedig ik Jan aan. Hij glundert van oor tot oor en gaat ijverig door met zijn perzik. Ik besef dat ik hem niet eerder heb geprezen voor zijn eetprestaties. Zo gespannen was ik blijkbaar.

Gill Rapley: De beste aanmoediging is om samen met hem te eten en om hem erbij te betrekken wanneer jij eet. Kinderen doen van nature na wat ze zien.

Vrijdag: Zelf regelen

We gaan vandaag op familiebezoek. Bij thuiskomst besef ik dat Jan 's middags niet heeft gegeten. Even baal ik. Ik wil namelijk dat hij, naast de gebruikelijke borstvoedingen (het zijn er nu nog zes), elke dag drie maaltijden aan tafel meedoet. Die vaste eetmomenten geven me houvast. Op die manier kan hij naar hartelust experimenteren en heb ik tóch ook de leiding. Maar echte stress over de gemiste lunch blijft uit. Want Jan mag weer aan de borst, en wat drinkt hij gulzig! Als hij al iets heeft gemist vanmiddag, dan maakt hij het nu dubbel en dwars goed. Een kind dat het zelf regelt, ik begin ervan te genieten.

Gill Rapley: Natuurlijk is het geen probleem als hij een maaltijd mist. Hij is nog niet afhankelijk van de bijvoeding. Hij mist wel een leermoment. Waarom zou je hem trouwens alleen drie maaltijden mee laten eten? Geef hem ook iets als je zelf een tussendoortje neemt.

Een maand later: Jan kan niet wachten

De eerste week Rapley baarde Jans onhandigheid mij zorgen. Hoe zou hij zichzelf ooit kunnen voeden? Maar het kokhalzen is voorbij en ik zie dat mijn kind zich aan tafel enorm ontwikkelt. In het begin stopte Jan alles meteen in zijn mond. Nu hij zeven maanden is, begint inderdaad het serieuze experimenteren. Hij heeft het courgette pletten en het aubergine werpen ontdekt. Toch krijgt hij met al dat geknoei aardige porties binnen. Ontlasting wordt echte poep! Zijn behendigheid neemt dagelijks toe. Een appel raspt hij met zijn ondertanden, zodat hij de stukjes kan opeten. Een blad



ijsbergsla scheurt hij in stukken om het in zijn mond te krijgen. Een tomaat slurpt hij leeg als ware het een oester. Jan heeft oog gekregen voor wat wij aan tafel doen, kijkt hoe we opscheppen, hoe we bestek hanteren en hoe we kauen. Zelf kauwt hij steeds beter en is zich bewuster van zijn rol aan tafel. Als de pannen op tafel gaan, strekt hij zijn armen uit, alsof hij wil roepen: "Ik kan niet wachten met eten!" ■

Wil je meer weten over de Rapleymethode in combinatie met flesvoeding? Kijk dan op onze website www.oudersvannu.nl. Daar vind je ook links naar sites met meer informatie.

Als het kokhalzen voorbij is, neemt Jans behendigheid snel toe



Kritiek

Vooral in Nederland is de Rapleymethode populair, mede dankzij kinderdiëtist Stefan Kleintjes. Hij bewerkte de bevindingen van Rapley tot praktische richtlijnen en nam ze op in zijn boek *Eten voor de kleintjes* en op zijn websites over borst- en bijvoeding. Maar er is ook kritiek. Joke Hammink van het Voedingscentrum vindt Rapley geen volwaardig alternatief voor de 'ouderwetse' manier van bijvoeden. "Geef je kind gerust een broodkorst

om te leren kauen. Maar gevarieerd eten leert hij alleen als je hem daarin begeleidt." Hammink bestrijdt bovendien dat moedermelk na zes maanden nog alle benodigde voedingsstoffen levert. Zo zou een kind meer voedingsvezels moeten binnenkrijgen dan in de eerste weken Rapley mogelijk is. En die vezels zitten niet in moedermelk. Een tekort zou volgens haar negatieve gevolgen kunnen hebben voor de groei.