

Ontwikkeling:

Wanneer op 6 maanden een groter stuk gegaarde voeding vooraan in de mond komt, kunnen er stukjes worden afgebroken en afgebeten. Deze worden in de mond gebracht en zullen gekauwd worden als het kind deze functie verworven heeft. De mogelijkheid om een stukje voeding naar achter in de mond te brengen, is er aanvankelijk niet. Dan zal het kind het eten nog uit de mond laat vallen. Het is belangrijk dat het kind op dat ogenblik goed rechtop zit om het zich verslikken in stukken voeding te vermijden.

Het aanleren van alleen eten vergt aandacht en geduld. Ouders moeten daarin ondersteund worden, bij eender welke voedingsmethode. Of dat bij BLW vlotter of sneller verloopt is niet aangetoond, al wordt er wel langer en frequenter geoefend met deze methode.

Energie-inname

Als in de beginfase van vaste voeding enkel groenten en fruit worden aangeboden, geeft men meestal producten met lage energiedensiteit. Deze voedingsmiddelen in stukvorm zijn inderdaad het makkelijkst aan te bieden aan jonge kinderen.

Kinderen krijgen daarnaast uiteraard nog borstvoeding of een aangepaste melkvoeding die ook belangrijk is voor de aanbreng van voedingsstoffen.

Wanneer BLW goed wordt begeleid wordt aanbevolen bij elke maaltijd een energiedens product te geven zoals bijvoorbeeld *avocado, banaan, pompoen, peulvruchten*. (zie Voedingslijst te combineren met BLW eetpatroon)

Men is overtuigd dat deze methode beter tegemoetkomt aan de fysiologische noden van het kind. Onderzoek bevestigt dit niet en ook bij lepelvoeding gebeurt dit als men ingaat op de signalen van het kind en bij tekenen van verzadiging stopt met aanbieden van voeding.

Groei

De inname van te weinig/te veel energie kan leiden tot vertraagde/versnelde groei.

Er is nood aan onderzoek dat aantoont dat de groei na BLW gelijklopend is met vaste voeding die gradueel via verschillende technieken wordt ingevoerd.

IJzer

Bij opstarten van vaste voeding is de ijzertoevoer belangrijk. Zeker wanneer rond 6 maanden wordt gestart met vaste bijvoeding is het aan te raden voldoende aandacht te geven aan ijzerrijke voeding *bijvoorbeeld rood vlees, kip, granen, sommige groenten*. In alle vormen van toedienen van vaste voeding is dit een aandachtspunt. (zie Voedingslijst te combineren met BLW eetpatroon)

De WHO vraagt daar specifiek aandacht voor, ongeacht de gebruikte voedingstechniek.

Wanneer regelmatig vlees wordt gegeven als Fe-bron, dient men echter rekening te houden met de eiwitinname die niet mag overmatig zijn.

Bij kinderen door BLW gevoed worden vaak ijzerarme groenten en fruit als fingerfood toegediend.

Uit een studie (BLISS) bleek dat bij **begeleiding en voldoende informatie** men zag dat de ijzertoevoer hoger was en vooral meer gediversifieerde voeding werd gegeven.

Verslikken/verstikking

Er moet verschil gemaakt worden tussen zich verslikken en de wurgregreflex. Kokhalzen is normaal bij opstart van vaste voeding. Veel gevaarlijker is het zich verslikken met inademing van kleine harde stukjes. De kans op verslikken blijft zowel bij deze als de vertrouwde manier van voeden bestaan.

Belangrijk is dat de voedingsmiddelen (licht) gegaard zijn zodat deze kunnen gemalen/geplet worden tussen de tong en het verhemelte. Harde stukken, kleine harde stukjes, schijfvormige stukken voeding zijn te mijden. Gevallen van verslikken zijn beschreven en ook gemeld door ziekenhuizen, tijdens eten van rauwe appel, druiven, noten en vlees.

Aanleren van nieuwe smaken, gevarieerde en evenwichtige voeding

Het is niet duidelijk of het makkelijker aanleren van nieuwe smaken te maken heeft met de voedingsmethode dan wel met het herhaald aanbieden van nieuwe middelen, met BLW of met lepel.

De voedingsgewoonten van de directe omgeving heeft een zeer bepalende rol. Ouders en verzorgers die accenten willen leggen op een specifieke voedingstechniek zijn ook vaker bezig met variatie en evenwicht in de voeding, voor het ganse gezin. Wat de rol dan is van de voedingstechniek alleen is niet terug te vinden in onderzoek.

Wanneer de omgeving enkel aandacht schenkt aan de voedingstechniek en niet aan de samenstelling en bereidingswijze van de aangeboden voeding zal het gezondheidseffect veel lager zijn.

Hieronder vind je een aantal tips

Tips specifiek voor wanneer je de rapley methode volgt:

- Vergeet borden en kommetjes, biedt een keuze aan maar niet te veel. Probeer je baby niet te 'voederen' laat hem op eigen tempo experimenteren.
- Moedig bekertjes en bestek aan als hij hiervoor interesse heeft. Een vork is gemakkelijker dan een lepel!
- In het begin eten baby's niet zo veel (melkvoeding blijft belangrijk), rond 9 maanden eten ze meer vaste voeding en minder melkvoeding.
- Kokhalzen kan gebeuren, dit is een reflex om brokken uit te spuwen. Het is normaal en van korte duur.
- Neem voldoende tijd, hou het rustig zonder haast. Denk aan "spelen" en "leren" en niet aan "eten". Vertrouw erop dat je baby weet wat hij nodig heeft. Laat een geleidelijke vooruitgang toe, zonder 'fases'.
- Geef zachte stukken gestoomde groenten (ook niet te klef), reepjes of groenten met een handvat zoals broccoliroosjes of zacht fruit (het meeste fruit is geschikt), vlees in grote brokken of strips, brood is het best geroosterd.

- Wanneer men zorgt voor beetgare producten kan BLW op een veilige manier gebeuren, mits direct toezicht. De algemene ontwikkeling speelt hierbij een belangrijke rol. Bij kinderen met vertraagde ontwikkeling is voorzichtigheid geboden.

- Voorzichtigheid is geboden met producten die vaker problemen van verslikken en inademing geven. Rauwe appels, noten, druiven zijn te vermijden. Risico op verslikking verhoogt als een kind achteruit leunt tijdens het eten (bv. in een relax), nog steeds een zuigende beweging maakt om te eten, bij afleiding of als het kindje te veel beweegt.

- Biedt tijdens de maaltijden energiedense producten aanbod. Er is voldoende aandacht voor ijzerrijke producten. (zie Voedingslijst te combineren met BLW eetpatroon)

- Er moet gekeken worden naar hetgeen effectief wordt ingenomen en niet naar wat is aangeboden.

Tips zowel voor rapley als voor de meer klassieke voedingstechniek

- Weet dat er veel gemorst wordt in het begin, bescherm de vloer. Een grote plastic mat onder de stoel best handig.
- Volg de algemene adviezen inzake vaste voeding zoals deze m.b.t. nitraatrijke groenten, voedselhygiëne, gevarieerde en gezonde voeding enz.
- Geef daarnaast nog borstvoeding of kunstvoeding, op die leeftijd zijn zoveel melk als bijvoeding essentieel.
- Laat het kind goed rechtop zitten en blijf steeds in de buurt.
- Eet samen met je kind. Op die manier heeft het voorbeelden en kan hij de gezinsleden nadoen.
- Zorg voor gezond, gevarieerd en evenwichtige maaltijden
- Aanbieden van nieuwe smaken en texturen is altijd belangrijk