



Uitgave nr. 2, november 2013

De werkgroep bestaat uit lactatiekundigen van de Twentse ziekenhuizen, Verloskundigen, de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk, vrijgevestigde lactatiekundigen, GGD Twente, Naviva kraamzorg en VVT kraamzorg, met medewerking van de andere Twentse kraamzorginstellingen.

Introduceren van vaste voeding

Waarom vaste voeding?

Vanaf een bepaalde leeftijd levert het geven van borstvoeding en/of kunstvoeding op den duur niet meer voldoende van alle voedingsstoffen die een baby nodig heeft. Het is t van belang dat kinderen leren wennen aan ander eten om daarna uit meer producten voedingsstoffen te kunnen halen.

Daarnaast merken ouders ook dat hun kind interesse gaat tonen in ander eten, bijvoorbeeld als het zijn ouders ziet eten. Op den duur is het natuurlijk de bedoeling dat het kind "met de pot mee" gaat eten. Als ouders daar de tijd voor nemen, kan de weg om daar te komen voor het kind heel leuk en leerzaam zijn. Het ontdekken van ander eten geeft het kind de mogelijkheid om nieuwe smaken en andere voedingsstructuren te leren kennen en zijn coördinatie (oog-handcoördinatie, grove en fijne motoriek), zijn kaakspieren en orale motoriek te trainen. Dit laatste is ook belangrijk voor de ontwikkeling van de spraak.

Kortom: redenen genoeg om met dit nieuwe avontuur te gaan beginnen.

Wanneer beginnen met vaste voeding?

Het advies van de World Health Organisation (WHO) is om te starten vanaf 6 maanden. Op die leeftijd zijn de volgende belangrijke punten bereikt:

- het immuunsysteem is voldoende ontwikkeld
- het darmstelsel is voldoende uitgerijpt
- de orale motoriek is voldoende getraind
- de hand- oogcoördinatie is aan het ontwikkelen
- de fijne en grove motoriek is voldoende ontwikkeld

Het voedingscentrum en het consultatiebureau beginnen vanaf 4 maanden met het geven van informatie aan ouders over het starten met vaste voeding. Het is aan de ouders zelf om te beslissen wanneer hiermee willen beginnen. Het ene kind is er qua ontwikkeling eerder aan toe dan het andere kind. Als een kind bijvoorbeeld nog niet rechtop kan zitten, is er meer kans op verslikken.

Ouders vergelijken hun kind vaak met andere kinderen, maar het is geen wedstrijd. Belangrijk is om goed op de reacties en vaardigheden van het kind zelf te letten bij het geven van vaste voeding.



Wat kan er als eerste gegeven worden?

Informatie over welke groente-(en fruit)soorten geschikt zijn staan in het groeiboekje, dat alle ouders van het consultatiebureau krijgen. Op de website van het voedingscentrum is ook informatie te vinden, zoals bijvoorbeeld een voedingsschema. (www.voedingscentrum.nl)

Groente of fruit: gekookte appel, wortel, aardappel, bloemkool, broccoli. Banaan of zachte peer, meloen of mango hoeven niet voorgekookt. Citrusfruit of sap kan beter vanaf 9 maanden gegeven worden i.v.m. prikkelende werking op de darmen. Later kan de groente uitgebreid worden met rijst, pasta of aardappelen en geleidelijk kunnen (vloeibare) vetten en oliën toegevoegd worden. Wanneer dit goed gaat, kan er vlees/vis/gevogelte/kaas/ei bij gegeven worden. Brood(korstjes) kunnen geprobeerd worden. Stukjes brood met evt. wat boter en/of fruit(puree) er op en later wat kaas/vleeswaren: (smeer)leverworst max. 1 a 2 boterhammen per week i.v.m. de hoge vitamine A-waarde(->bron: www.voedingscentrum.nl).

Bij allergische aanleg is het raadzaam sommige producten pas later te geven. Voor meer advies hierover kunnen ouders terecht bij een diëtist.

Let bij alle hapjes/maaltijden er op dat er geen toegevoegde suikers, siroop of honing, zout of (scherpe) kruiden in zitten. Wees ook matig met verzadigd vet en nitraatrijke groente (bietjes, andijvie, spinazie max. 2 x per week).

In honing kan de botulisme bacterie zitten. Geef dit pas na een jaar. Zout is slecht voor de nieren en (scherpe) kruiden kunnen last geven met de darmen. Datzelfde geldt voor teveel volkoren producten.

De ontlasting krijgt na nieuwe hapjes vaak een andere kleur, geur en structuur. Vaak lijkend op wat er gegeven is. Dit is normaal.

Als het kind echt diarree krijgt of sterke obstipatie/of gaat overgeven moet de oorzaak achterhaald worden en vaak kan er dan beter nog even gewacht worden met het starten met vaste voeding.

Hoe kan het gegeven worden?

Het kan als gepureerd of geprakt hapje gegeven worden met een lepeltje, maar het kan ook in stukjes ter grootte van het kindervuistje gegeven worden en het kind ermee laten experimenteren. Dit laatste heet de Rapley-methode.(zie verderop voor meer info)



Geef in het begin een paar hapjes of 1 stukje om het kind te laten wennen.

Geef gerust een paar keer achter elkaar hetzelfde, dan krijgt het kind de gelegenheid om het te leren (her)kennen. Bij sommige producten is hier wel 5-10 keer voor nodig.



Geef geen nieuwe voedingsmiddelen als het kind ziek of niet lekker is of na een inenting. Als het niet goed valt, dan is het moeilijk te bepalen door welke van deze oorzaken het dan komt.

Als kindjes heel moe of heel hongerig zijn, zijn ze ook vaak niet in de stemming om iets nieuws uit te proberen en willen liever het oude vertrouwen.

Soms vind een kind iets meteen heel lekker, soms duurt het langer. Geef het niet meteen op en blijf gewoon proberen. Lijkt een kind ergens last van te hebben, wacht dan 1 of meerdere weken voor het opnieuw te proberen. Bij allergische reacties kan het zelfs zijn dat er 1 of meerdere jaren gewacht moet worden.

Wanneer kan er melkvoeding afgebouwd worden?

In het begin kan het kind het beste eerst een melkvoeding krijgen (borst of fles), voordat er vaste voeding gegeven wordt. Anders heeft hij teveel honger om in de stemming te zijn om iets anders te proberen. Gaandeweg wordt hij steeds meer vertrouwd met ander eten en zal hij er meer van opeten.

Vanaf ongeveer 8-10 maanden worden de hapjes steeds meer echte maaltijden. Dan kunnen geleidelijk één of meer melkvoedingen vervangen worden.

Als het kind al wat meer eet, kan de melkvoeding erbij of er na gegeven worden. Dus een (halve) fles of als toetje drinken aan de borst. Op deze manier vermindert de hoeveelheid melkvoeding al geleidelijk.

Gaat het kind echt maaltijden (brood of warm) eten, dan kan er ook gewoon drinken (water, thee, verdund vruchtensap) of toetje (yoghurt en/of fruit) bij gegeven worden en kan een melkvoeding (borst of fles) weggelaten worden. Vanaf een jaar mogen kinderen ook gewone (halfvolle) melk i.p.v. zuigelingenvoeding.

Zo zal op een natuurlijke manier het aantal borst -of flesvoedingen afnemen en uiteindelijk stoppen. Sommige kinderen vinden een borst -of flesvoeding voor het slapengaan en/of 's morgens vroeg nog een tijd lang heel fijn. Het is aan de ouders om te beslissen wanneer dat ook weggelaten kan worden.

Wat is de Rapley-methode?

De Rapley-methode, ook wel "Baby let weaning" genoemd, is het geven van vast voedsel aan een baby en hem uit te dagen om te gaan onderzoeken, experimenteren en activiteiten na te apen (van de ouders). Het idee is dat kinderen het voedsel zelf kunnen beetpakken en naar hun mond brengen, het voedsel wordt dan ook niet gepureerd en het kind wordt niet gevoerd.

De methode is genoemd naar de Amerikaanse kinderdiëtiste Gill Rapley. Zij onderzocht voor haar Master's of baby's spontaan op vast voedsel over zouden gaan, als ze de kans kregen. De conclusie was dat ze dat niet alleen deden, maar dat het ook leuker, leerzamer en gemakkelijker was voor hen en de ouders. Tevens speelt de methode goed in op de aangeboren drang van baby's om te ontdekken en imiteren. Verder stimuleert het ook andere ontwikkelingen zoals de oog-hand-coördinatie en de mondmotoriek, wat weer belangrijk is voor de spraak-ontwikkeling.

Veel "Rapley-kinderen" worden alles-etters, omdat ze zelf hebben mogen bepalen wat ze in hun mond stopten, hoeveel en in hun eigen tempo en tijd gekregen hebben om goed te leren proeven. Het is echter geen garantie.



Hoe gaat de Rapley-methode in de praktijk?

Vooraf benadrukken dat eten leuk moet zijn. Een ontspannen moment. Het gaat om proeven en oefenen. Het belangrijkste is, zeker in het begin, de borst en/of flesvoeding.

De volgende punten zijn van belang:

- Samen eten: betrek het kind erbij en maak het gezellig.
- Zet het kindje rechtop en geef hem zo nodig steun. Zo behoudt hij zelf controle en het helpt om verslikken te voorkómen. Laat het kind niet alleen!
- Bied stukjes aan ter grootte van hun vuistje, dus bied eten aan dat makkelijk te pakken is. Schijfjes, lange reepjes, brokken zijn goed. De steel van broccoli dient als handvat, en een stuk banaan of peer met schil zorgt voor grip. Groenten net kort koken, wel gaar maar niet te zacht.
- Geef het kind die soorten fruit en groenten die door de ouders ook het meest gegeten worden. (bij moedermelk heeft het kindje al kennis gemaakt met die smaken, dus is de kans dat hij juist dat eten accepteert groter).
- Laat het kind spelen en ontdekken. Ze zijn toch nieuwsgierig: ontdekken dat iets lekker smaakt is een beloning.





Lees meer over de Rapleymethode op www.borstvoeding.com

Voedselallergie

Wat als het kind niet alles goed verdraagt? Door 3 dagen hetzelfde product te introduceren en goed te kijken het de baby hierop reageert. Bij klachten als krampen, ontlastingsproblemen en/of huiduitslag, raden we aan het product te stoppen en na herstel van de klachten dit voedingsmiddel voorzichtig opnieuw te proberen. Als dan blijkt dat dezelfde klachten zich voordoen, dan weet je dat je kindje dit product op dat moment nog niet goed verdraagt.

Voedselallergie is een erfelijke auto-immuunziekte. Als er allergieën of overgevoeligheden in het gezin voorkomen zoals hooikoorts, astma, eczeem of een voedselallergie, is er een verhoogd risico. Heeft één gezinslid een allergie, dan is de kans voor een kind 20-40%, bij twee gezinsleden is het 40-60% en als beide ouders hetzelfde type allergie hebben dan is de kans 50-80%.

Bij baby's kan voedselallergie ontstaan doordat de darmwand nog niet helemaal volgroeid is en daardoor makkelijk grote stukjes eiwit doorlaat. Deze komen in het bloed en het lichaam reageert hierop met een afweerreactie. Bij deze vorm is de kans het grootst dat kinderen er overheen zullen groeien naarmate de darmen verder uitrijpen. Na een jaar verdraagt 56% weer koemelk en 92% weer na 4 jaar.

Adviezen voor allergiepreventie:

- Het geven van uitsluitend borstvoeding gedurende het eerste half jaar.
- Niet eerder starten met vaste voeding dan na 6 maanden*.
- Niet roken tijdens en na de zwangerschap.
- Eventueel volgen van een dieet.

(* informatie is op basis van de huidige inzichten en adviezen WHO)

Twentse Werkgroep Borstvoeding



Voor meer informatie over allergie verwijzen we naar ons infobulletin Allergie van de Twentse Werkgroep Borstvoeding. (februari 2013)

Informatiebronnen:

www.borstvoeding.com en de boeken van Stefan Kleintjes, kinderdiëtist en Lactatiekundige IBCLC.
Guiding principles for complementary feeding of the breastfed child, WHO
www.voedingscentrum.nl en informatiebrochures van het Voedingscentrum.
Het themanummer "Borstvoeding en allergie" van de Vereniging Borstvoeding Natuurlijk.
www.allergieplein.nl

Geschreven door:

Mariska Moddejonge-Winters, Lactatiekundige IBCLC
en Diëtist
november 2013
In samenwerking met Mathilde Plentinger, JGZ
verpleegkundige

