

Baby's **EERSTE HAPJE** beter met zes maanden

Melk uit borst of fles, meer voeding heeft een baby de eerste zes maanden niet nodig. Toch zijn er in de supermarkt volop potjes en koeken voor kinderen vanaf vier maanden verkrijgbaar. „Daar mag best strenger naar worden gekeken.”

door **Mandy Pijl** foto **GPD**

Een halfjaar alleen borstvoeding is het beste voor een baby. Dat concludeerde kinderarts in opleiding Liesbeth Duijts (Erasmus MC) onlangs in haar promotieonderzoek. Een kind dat korter aan de borst drinkt, heeft meer kans op infectieziekten aan de luchtwegen of buikgriep. Duijts' bevindingen sluiten aan bij het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de Inspectie voor de Volksgezondheid om pas met bijvoeding te beginnen als een kind zes maanden is, om over-

gevoeligheidsreacties op voedsel te voorkomen en er voor te zorgen dat de productie van moedermelk niet in gevaar komt. De consultatiebureaus volgen die richtlijnen. Eerder bijvoeding geven is ook onnodig. De eerste zes maanden hebben baby's genoeg aan melk, zegt diëtiste Anita Badart. „Met bijvoeding begin je vooral omdat een baby ijzer nodig heeft dat in melk amper voorkomt. Dat hoeft pas na een halfjaar omdat de ijzervoorraad van een pasgeborene pas dan langzaam begint op te raken.” Ook is de lichamelijke ontwikkeling na een halfjaar zo ver dat een baby andere voeding dan melk goed verwerkt. Badart: „Vanaf dan maakt het lichaam voldoende maagzuur aan om vast voedsel te verteren en zijn de darmen volgroeid.” Dat betekent niet dat het voor een kind ongezond is of dat het de darmen beschadigt als het eerder bijvoeding krijgt. Liesbeth Duijts: „Wel is het waarschijnlijk zo dat hoe langer een kind alleen borstvoeding krijgt, hoe beter de darmen rijpen. Dat geeft een beter afweersysteem.” Een onvolledige darmrijping geeft ook verhoogde kans op allergische reacties. Badart: „De darmwand van een baby is de eerste zes maanden doorlaatbaar. Brokstukken voeding kunnen er doorheen sijpelen.” Dat kan eczeem of andereovergevoeligheid veroorzaken. Als de darmen zijn volgroeid, blijft dat wellicht uit. Is het dan wel wenselijk dat er volop groen-

te- en fruithapjes voor baby's vanaf vier maanden in de winkels verkrijgbaar zijn? „Ouders kunnen door dat soort producten in de war raken”, vindt Ineke Volkers, woordvoerder van het Voedingscentrum. Maar onwenselijk vindt ze ze niet. Volgens Volkers zijn er genoeg kinderen die wél eerder toe zijn aan vast voedsel. Badart beaamt dat. Ook al hoeven baby's voedingskundig niets anders dan melk te krijgen, sommigen zijn zo vlot in hun ontwikkeling, dat ze wel al met vier maanden ander eten aankunnen. „Als je baby je het eten uit de mond kijkt, volgt hoe je het naar je mond brengt en hij vervolgens smakende geluiden maakt, weet je dat hij aan bijvoeding toe

is”, zegt diëtiste Badart. Een voorwaarde om je baby dat eten te geven, is een stabiele zithouding. „Die bepaalt of een kind vaste voeding weg kan krijgen. Een baby die zijn hoofd niet recht op zijn romp kan houden, kan ook niet eten.” Een baby die achterover hangt in een wipstoel is er volgens Badart niet aan toe. Naar je kind kijken, is volgens haar de truc. „Behalve de zithouding, is de kokhalsreflex belangrijk. Die voorkomt dat een kind stikt.” Bij de geboorte ligt de kokhalsreflex vooraan in de mond. Naarmate een baby ouder wordt, verschuift die reflex naar achteren. „Geef je je kind met drie, vier maanden een hapje en blijft hij dat met zijn tongetje naar buiten werken, dan is dat een teken dat hij er niet aan toe is.”

Ook Badart vindt het niet per definitie verkeerd dat er pot-

jes en koeken verkrijgbaar zijn voor baby's vanaf vier maanden. Omdat er nu eenmaal kinderen zijn die zich sneller ontwikkelen. Ze vindt wel dat die producten ouders op het verkeerde been kunnen zetten. „Zo'n etiket lijkt een goede informatiebron. Maar het is natuurlijk doodzonde als de borstvoeding terugloopt door fruithapjes. Een potje peer bevat echt niet de vetzuren die belangrijk zijn voor de hersenontwikkeling.”

Als het aan Badart ligt, komt er op de verpakking van bijvoorbeeld fruithapjes een tekst die uitlegt dat dergelijke producten bij volwaardige voeding niet nodig zijn. „Om het geven van borstvoeding te stimuleren, is het verboden reclame te maken voor flesvoeding voor baby's tot een halfjaar. Naar potjes mag ook best strenger worden gekeken. Die sluipen tussen de regelgeving door.”

