

ALS DE KLEINE NIET MEER EET THERAPIE VOOR BABY'S MET EETPROBLEMEN

Een baby of peuter die niet eet, maakt de ouders ongerust. Soms leidt die ongerustheid tot stress en worden maaltijden drama's. Een team van het AMC en het Nederlands Psychoanalytisch Instituut helpt ouders die problemen te overwinnen. "In de hoop dat hij zou eten, deden we extra leuk aan tafel. Maar hij voelde de spanning. Dus at hij niet."

"Als baby was Joris een lekkere dikkerd. Hij groeide en bloeide door de borstvoeding", vertelt moeder Margreet. Met vier maanden veranderde dat. Zijn antipathie tegen voeding groeide, ook aan de borst ging hij moeilijker drinken. Terwijl andere baby's in de omgeving van het gezin met een halfjaar het eten uit de handen van hun ouders keken, had het jongetje geen enkele interesse in voedsel. "Hij kokhalsde van gepureerd eten en wilde zijn handjes er liever niet aan vies maken. Eten en drinken boeiden hem niet, hij wilde kruipen en spelen." Uit angst dat hun zoon te weinig voedingsstoffen binnenkreeg, deden de ouders er alles aan om hem te laten eten. Ze zetten muziek op ter afleiding, deden spelletjes aan tafel en legden speelgoed bij zijn bord. "We wilden het heel graag leuk houden."

Maar Joris at nauwelijks en groeide slecht. Daarom zocht het gezin hulp bij een kinderarts en volgden medische onderzoeken. Joris bleek, zoals zijn moeder al vermoedde, een koemelkallergie te hebben. Maar een dieet en adviezen van een orthopedagoog zetten hem niet aan het eten.

"Er waren perioden dat het beter ging. Maar zodra hij ziek werd of anderszins uit balans raakte, waren we terug bij af. We maakten ons grote zorgen. Zijn gewicht bleef erg achter en de krampachtige sfeer die rondom het eten was ontstaan, was niet goed voor zijn ontwikkeling en zijn relatie met ons. Alles draaide om eten."

LEVEN EN DOOD

Volgens klinisch psycholoog en kinderanalytica Marja Rexwinkel zijn eetproblemen bij jonge kinderen niet te onderschatten. "Een dag niet eten is geen probleem, maar weken strijd rondom eten, zien dat je kind mager wordt, ontregelt het gezin. Ouders gaan de voedingsrichtlijnen van het consultatiebureau als een wetboek zien en verliezen hun eigen intuïtie. In hun beleving is het een kwestie van leven en dood."

Rexwinkel is een van de behandelaars van het programma voor baby's en peuters met eetproblemen van het Academisch Medisch Centrum en het Nederlands Psychoanalytisch Instituut, waar ook de ouders van Joris terecht kwamen. De therapie voor ouders en kind moet de negatieve spiraal waarin gezinnen terecht zijn gekomen, doorbreken. En dat gebeurt niet alleen door over de concrete voeding te praten.

Centraal staat wat Rexwinkel de 'emotionele voeding' noemt. "Vaak is het plezier tussen ouder en kind flink afgenomen en staat de hele dag in het teken van het eten." En dat versterkt de weigering om te eten.

Veel ouders die Rexwinkel begeleidt, hebben een complexe voorgeschiedenis. Moeders met een postnatale depressie, gezinnen die in een sociaal isolement verkeren of ouders die in hun leven geconfronteerd zijn met de dood van een kind. "Als hun eigen baby weigert te eten, slaat de angst toe dat ook zij hun kind verliezen. Soms neemt die angst zo de overhand, dat ouders niet meer onbevangen naar hun baby kunnen kijken. De stress vertroebelt hun zicht." Ze zien niet meer dat eten spel is. "Ouders zijn er zo op gebrand dat hij iets naar binnen werkt,

dat ze het een verkwisting van calorieën vinden als hij met eten speelt. De maaltijden worden spanningsvolle gebeurtenissen. Kinderen raken overstuur, ouders raken uitgeput.”

Om ontspanning te brengen in de relatie tussen ouder en kind, worden sessies gehouden op ooghoogte van het kind. Ouders en een psycholoog zitten op een kleed, terwijl het kind speelt. In die gemoedelijke sfeer leren therapeut én ouders naar hem te kijken. Een openbaring voor de ouders van Joris. “We zaten met zijn vieren op de grond. Joris speelde er lustig op los en wij konden in alle rust praten en naar hem kijken, zonder aan eten te denken. Dat waren we verleerd.”

VERZWAKT

Behalve een psycholoog zijn bij de behandeling een kinderarts en een kinderpsychiater betrokken. Voor ouders is dat volgens Rexwinkel van groot belang, beaamt ook de moeder van Joris. “Aan het begin van de therapie was hij echt verzwakt. Hij viel vaak en huilde daar allang niet meer om. Dat was heel naar, maar doordat een heel team hem in de gaten hield, lukte het ons om onze zorgen los te laten en te doen wat de therapeut aanraadde, namelijk weer tot onszelf te komen.”

Inmiddels eet Joris, al een peuter van twee jaar, meer en groeit weer. “Toen hij onlangs aan tafel met zijn pasta begon te spelen, beseften we dat er echt iets veranderde. Het is nu heerlijk om hem met eten te zien klieren en spelen. We durven het weer aan hem over te laten of hij eet of niet.”

De namen van Margreet en Joris zijn om redenen van privacy gefingeerd.

Eettips van psycholoog Marja Rexwinkel

- Durf je baby de ruimte te geven om met zijn eten te spelen, dit is een manier om op een positieve manier met eten om te gaan.
- Kijk naar je kind en vertrouw op wat je ziet. Is hij vrolijk en alert, maak je dan geen zorgen of hij wel voldoende eet.
- Ga soepel om met voorschriften van het consultatiebureau. Die hoeven niet bij elk kind te passen. Net als volwassenen hebben kinderen hun eigen eetpatroon en dat kan per dag wisselen.
- Zoek hulp bij serieuze signalen die erop wijzen dat je kind echt te weinig eet en drinkt, bijvoorbeeld als hij geen natte luiers meer heeft of als je baby minder actief wordt.