

RAPLEY EN FLESVOEDING

In het decembernummer (2006) probeert Mandy Pijl de Rapleymethode uit. Dit houdt in dat je je baby ongepureerde groenten geeft - dus dat je 'm laat kauwen op een stronk broccoli. Hier kun je lezen hoe je Rapley combineert met borst-en flesvoeding.

De Rapleymethode wordt vooral gecombineerd met borstvoeding, omdat die ook op verzoek van de baby geschiedt. Doordat moedermelk lange tijd de basisvoeding blijft, kan een kind in zijn eigen tempo leren eten. Op die manier bepaalt je kind zelf wanneer het een borstvoeding laat vallen, aldus Gill Rapley.

Meer planning

In het geval van flesvoeding vergt het iets meer planning. Rapley: "Het is belangrijk dat je goed naar je kind luistert en zijn signalen oppikt. Daarmee geef je hem de kans om op een natuurlijke manier zijn melkinname te verminderen."

Zo doe je dat:

1. Hou het gebruikelijke aantal flesvoedingen in eerste instantie gelijk.
2. Als je duidelijk ziet dat je kind eet (dus eten doorslikt), geef hem dan water bij de maaltijden. Geef er geen flesvoeding bij, want dat kan tot overgewicht leiden.
3. Als je kind tijdens een flesvoeding minder drinkt, geef hem die ruimte dan. Hij krijgt door de bijvoeding minder trek in melk.
4. Uiteindelijk zal je kind een voeding 'vergeten'. Laat die voeding dan vervallen.

Meer weten?

In het boek Eten voor de kleintjes (2005) van kinderdiëtist Stefan Kleintjes lees je meer over de Rapleymethode.

Zijn site www.borstvoeding.com bevat ook veel informatie.

Met vragen over Rapley en andere bijvoedingsmethoden, kun je terecht op het bijvoedingsforum, www.network54.com/Forum/382080.

© 2006 Mandy Pijl