

# De Rapley methode



Naam: Tess de Koning  
Studentennummer: 2141482  
Klas: 1F2  
31 december 2009



## Inleiding:

Ik ben een eerstejaars student pedagogiek en ik loop sinds kort stage op “Het vrolijke Sterretje”, een gastouder/kinderopvang. Ik moet voor mijn stage een aantal opdrachten doen en eentje ervan was om een handleiding te schrijven over een pedagogisch gerelateerd onderwerp. Alleen een onderwerp bedenken was toch nog niet zo simpel! Daarom heb ik samen met mijn stagebegeleidster hierover nog een tijdje nagedacht en kwamen we opeens op een heel goed idee: de Rapley methode! Er is namelijk op mijn stage een tweeling die volgens deze methode voeding heeft gekregen en daarom dat we op dit idee kwamen. Ik ga eerst even wat vertellen over wat de Rapley methode nou precies inhoudt en daarna zal ik aangeven wat de voor- en nadelen zijn.

## Hoofdstuk 1 Wat is de Rapley methode?

De overgang van borstvoeding naar vast voedsel, hoe kun je dit nou het beste doen en wanneer moet je hiermee beginnen?

Ik wil in deze handleiding dus meer vertellen over de methode van Gill Rapley. Deze methode gaat uit van het zelfbepalende kind, dus dat het baby'tje zelf bepaalt wat en hoeveel het wil eten.

### *De Rapley methode*

Deze methode geeft baby'tjes de kans om te ontdekken dat er vele soorten voedsel bestaan. Dit ontdekken en proeven maakt deel uit van het gehele ontdekken van de wereld om zich heen. Eigenlijk speelt de methode in op de aangeboren drang van kinderen om te onderzoeken en te experimenteren. De overgang naar vast voedsel wordt zo natuurlijk mogelijk in gang gezet, doordat de baby het tempo van elke maaltijd bepaalt en de nadruk ligt op het spelen en onderzoeken i.p.v. het eten. Het is gebaseerd op hetgeen dat baby's motiveert, namelijk nieuwsgierigheid en honger.



### | *Wanneer moet je beginnen met het introduceren van vast voedsel?*

Maar hoe weet je nou wanneer je baby'tje klaar is voor vast voedsel? Nou vroeger wist eigenlijk helemaal niemand dat en had iedereen zo zijn eigen redenen om te beginnen met bijvoeding. Voorbeelden daarvan zijn:

- “Het staat in het boek”. Dit geeft echter geen zekerheid, want boeken kunnen verschillende dingen aangeven.
- Als de gewichtstoename langzamer ging, zou dit een teken zijn om te beginnen met bijvoeding. Dit was vaak rond de derde maand.
- Ouders dachten te zien dat hun kindje honger had. Bijvoorbeeld als het 's nachts wakker werd.
- Als kinderen reageerden wanneer ze hun ouders zagen eten, zou dit een teken kunnen zijn dat ze klaar waren voor bijvoeding. Maar dit kan eigenlijk helemaal niet, want het kindje heeft alleen nog maar ervaring gehad met de fles. De baby wil meedoen in de activiteit, niet met het eten zelf!
- Sommige mensen dachten dat als hun kindje dingen in de mond ging stoppen, hij klaar was voor bijvoeding. Alleen dit hoort bij de ontwikkelingsfase. Het kindje steekt namelijk alles in de mond.
- Het staat op de potjes. Maar we moeten niet alles geloven wat fabrikanten zeggen. Voor 6 maanden heeft een kindje namelijk niks extra's nodig om groot te worden!

Geen een van deze redenen is een goede basis om te stoppen met exclusieve borstvoeding voor 6 maanden. De leeftijd voor vast voedsel ligt nu volgens consultatiebureaus op ongeveer 6 maanden. Er is ook uit onderzoek gekomen dat 6 maanden een goede leeftijd is om te beginnen met vast voedsel. Argumenten uit het onderzoek zijn:

- Het immuunsysteem is dan klaar voor vast voedsel
- (oraal) motorisch heeft het kindje genoeg vaardigheden. Dus het kindje kan eten naar de mond brengen, kauwen en kan met steun redelijk op een stoeltje zitten
- Het spijsverteringskanaal is er klaar voor! Het kan vast voedsel verwerken.

Natuurlijk is dit niet bij ieder kindje precies op 6 maanden! Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen tempo.

Bovendien moet er ook rekening gehouden worden met premature baby's. Dan werken we namelijk met een gecorrigeerde en met een kalenderleeftijd. De Rapley methode wordt aangeraden vanaf 6 maanden uitgaande van de gecorrigeerde leeftijd. Dat wil dus zeggen dat er wordt gerekend vanaf de geplande bevallingsdatum en niet vanaf de werkelijke geboortedatum.

### | *Borstvoeding of kunstvoeding, maakt het verschil?*



Inmiddels is het wel algemeen bekend dat het voor een baby'tje het beste is 6 maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Baby's die borstvoeding krijgen, voeden eigenlijk al zichzelf. Ze bepalen namelijk zelf het tempo en de inname van het voedsel (doordat ze zelf kunnen bepalen hoelang de voeding duurt). Nog een voordeel van borstvoeding is dat het kindje al verschillende smaken leert ontwikkelen, doordat afhankelijk van het eten van moeder de smaak van de moedermelk verandert.

Door borstvoeding heeft het kindje dus al kennis gemaakt met verschillende smaken en heeft het ook al geleerd zelf zijn eten te reguleren.



Of de Rapley methode ook werkt bij kindjes die kunstvoeding hebben gehad, is nog niet helemaal zeker. Dit komt doordat baby's dan zelf niet de voeding hebben geleid. Maar na uitgebreid overleg met zorgverleners en voldoende voorzorgsmaatregelen is het juist goed om dit te proberen, zodat ook deze baby's snel in aanraking komen met andere soorten smaken en voedsel!

#### | *Verslikken?*

Een veel gestelde vraag is "Maar kan mijn kind zich dan niet verslikken?". Nou in principe kan elke manier van voeden onveilig zijn. Het is daarom ook altijd belangrijk dat je op je kindje let als het eet! Maar deze methode is in ieder geval niet gevaarlijker dan andere methodes. Misschien is het eten van gepureerd eten wel riskanter dan ongepureerd eten, want we verslikken ons eigenlijk makkelijker in vloeibaar eten. Je verslikt je namelijk het snelst als er ineens eten achter bij je keel komt en dat heb je het snelst met vloeibaar voedsel! Dus laat het aan de baby over, maar zet hem wel goed rechtop.

#### | *Hoe pak je het aan in de praktijk?*

- Lekker samen eten! Betrek je kindje erbij als een ander iets gaat eten.
- Zet je kindje rechtop en geef als het nodig is steun. Zo heeft hij zelf controle en voorkom je dat hij zich verslikt.
- Geef je kindje stukjes ter grootte van zijn vuistjes, dus eten dat makkelijk te pakken is.
- Laat spelen en ontdekken toe.
- Ga door met borstvoeding op verzoek. Op het begin zal het eten van vast voedsel vooral spelen en ontdekken zijn. Het is namelijk nieuw voor het kindje! De borst is echt eten. Na een tijdje zal uw kindje steeds meer vergeten om aan de borst te gaan of zal de voeding korter duren. Het raakt gewend aan de vaste voeding!



## Hoofdstuk 2 Voor- en nadelen van de Rapley methode

De Rapley methode heeft net zoals andere methodes zo z'n voor- en nadelen. Daar zal ik nu wat meer over vertellen.

### Voordelen

Ik zal de voordelen eventjes achter elkaar op een rijtje zetten:

- Om te beginnen kan uw kindje zelf bepalen wat en hoeveel het eet. Uw baby'tje heeft zelf de leiding en leert luisteren naar zijn lichaam.
- Uw baby'tje komt in aanraking met heel veel verschillende kleuren, geuren, smaken en texturen, het krijgt dus een grote variatie aan voeding en leert veel smaken ontwikkelen! Het resultaat? Een minder kieskeurige eter.
- Wat ook handig is, is dat als uw kindje iets van de maaltijd niet lust, dat gewoon kan laten liggen. Bij gepureerd eten bedankt uw baby waarschijnlijk voor de hele maaltijd.
- Ontwikkeling van de motoriek. Het pakken van voedsel stimuleert bijvoorbeeld de oog – hand coördinatie.
- Het gezin kan gezellig samen eten. U hoeft uw baby'tje namelijk niet apart te voeden en het zal langer aan het eten zijn. Wat trouwens ook weer positief is voor de spijsvertering van uw baby.

### Nadelen



Naast de vele voordelen van de Rapley methode zijn er ook natuurlijk ook enkele nadelen.

- Als een kindje van 6 maanden uitsluitend vaste voeding als bijvoeding krijgt, kan het zijn dat het te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Sommige ouders willen het niet, omdat ze bang zijn dat hun kindje zich verslikt. Maar zoals ik al eerder heb vertelt kan elke manier van voeden gevaarlijk zijn! En bij de Rapley methode kan een kindje in ieder geval zelf zijn ritme e.d. bepalen. Ook moet u niet bang zijn dat uw baby'tje zich verslikt in kleine dingetjes als erwttjes, want tegen de tijd dat het die kan vastpakken is de mondmotoriek al zodanig ontwikkeld dat het zich er niet meer in kan verslikken



## Slot

Ik heb nu dus in het kort wat vertelt over de Rapley methode! Ik vond het heel interessant om hier dingen over op te zoeken! Ook heb ik aanvullende informatie gekregen van de ouders van de tweeling, wat erg fijn is. Dat maakt het namelijk levendig!

Ik hoop dat de handleiding genoeg informatie bevat over dit onderwerp en dat het nu duidelijk is wat de Rapley methode nou precies inhoudt en wat de voordelen en nadelen ervan zijn!

## Literatuurlijst

Kleintjes, S ( datum publicatie niet bekend). *Borstvoeding en introductie van bijvoeding*, 25 februari 2010

<http://www.borstvoeding.com/voedselinstructie/blw/bijvoeding.html>

Menzis (datum publicatie niet bekend). *Rapley – methode*, 25 februari 2010

<http://www.menzis.nl/web/Consumenten/GezondBlijven/Gezondheidsinformatie/Zwangerschap/Baby/Rapley-methode.htm>

Spruit, J (2009) *Kiind*, *Rapley methode*

<http://www.kiind.nl/articles/19/Rapley-methode.html>

Vrij vertaald door een lezing van Rapley, G (datum publicatie niet bekend). *Kindje op komst*, 25 februari 2010

[http://www.kindjeopkomst.nl/html/baby/rapley\\_002.htm](http://www.kindjeopkomst.nl/html/baby/rapley_002.htm)

Zuidbroek, J (2009). *Allergieplatform*

<http://allergieplatform.nl/informatie/informatie-algemeen/rapley-methode-2.html>

Tess de Koning

1F2, 2141482

Handleiding af op: 5 mei 2010

