

**GEHEEL HERZIEN: GESCHIKT VOOR
BORST- EN FLESKINDEREN**



ETEN voor de Kleintjes

Kleintjes van 0-4 jaar
leren zelf eten

Stefan Kleintjes

Lactatiekundige IBCLC & NLG
Kinderdiëtist

KOSM • S

Inleiding: de Kleintjesmethode	10
1. Kleintjesmethode combineren met borstvoeding	12
Moedermelk, dé voeding voor de kleintjes	12
Belangrijke aspecten van en bij borstvoeding	14
Voeding van de moeder bij borstvoeding	29
Zelfstandig leren eten met borstvoeding	31
WHO-groeistandaard	32
Bewaren en opwarmen van moedermelk	34
2. Kleintjesmethode combineren met een flesvoeding	38
Hoeveel (kunst)voeding heeft mijn baby nodig?	41
Therapeutisch flesvoeden	42
Bijkomende wetenswaardigheden	45
3. Ontwikkeling	46
Hoe werkt het kinderbrein?	46
De lichamelijke ontwikkeling in relatie tot het eten	48
Over zelfvertrouwen en eigenwaarde	54
4. Voedselinductie na zes maanden	56
Eten aanbieden in stukjes eten en zelf doen	56
Een samenvatting van praktische tips	70
Voedselinductieschema na zes maanden	72
Kleintjesmethode: de voordelen op een rijtje	76
5. Voedselinductie & bijzondere omstandigheden	82
Als je kind ziek is	82
Groenten weigeren	85
Kies een handige stoel!	88
Irritante vragen en opmerkingen, wat doe je eraan?	90
6. Voedingswetenswaardigheden	92
Alles over groenten, fruit, vlees, vis, alcohol, suiker, honing, zout, mineralen, vitaminen, vezels, vetten en zuivel	92
Duurzaam eten	114
Fruit-seizoenskalender	120
Groente-seizoenskalender	121
Gezonde voedingsgewoonten en opvoeding	123
Ontlasting: de kleur, verstopping, laxeren	126
Overgewicht	128
Voedselovergevoeligheid	130

7. Vragen, problemen, antwoorden & tips	138
Vragen aan en antwoorden van Stefan	138
Wat eet een kindje: praktijkvoorbeelden	142
Enkele voordelen van de Kleintjesmethode	148
Als je de borstvoeding wilt minderen	149
8. Samenvatting & reacties van lezers	150
Herhaling van de belangrijke aandachtspunten	150
Vertrouwen nodig? Lees vooral deze tips!	152
Reacties van klanten	154
9. Menusuggesties	156
Zeven en acht maanden	156
Negen, tien en elf maanden	157
Twaalf maanden tot anderhalf jaar	164
Anderhalf jaar tot twee jaar	172
Twee jaar tot twee en een half jaar	182
Twee en een half jaar en ouder	192
Recepten	198
10. Tips en Tools Lees ook	224
Tips en Tools	224
Gebruikte literatuur	227
Register Algemeen & Recepten	230
Over de auteur	232



VOOR- WOORD

Door **Silke Bouman**
Moeder en fan van
de Kleintjesmethode

*Tara stukjes eten
aanbieden blijkt
ook nog eens heel
gezellig te zijn.*

Mijn dochttertje Tara knijpt een stronk gekookte broccoli in haar knuistje fijn. Groene smurrie komt tussen haar vingers vandaan en valt op de tafel, die al bezaaid is met het oranje en groen van wortel en broccoli. Ze pruttelt als ze met haar priegelvingers een ander stukje pakt. Al smakkend en sabbelend brengt ze het naar haar mond, het meeste belandt op haar wang en kin. Mijn blik glijdt van Tara naar de uitdraai van het voedselinductieschema van Stefan, dat achter haar op de koelkast hangt. Wat zal ik haar de volgende keer aanbieden? Ze is net zes maanden en we zijn begonnen met bijvoeding.

De bijvoeding, daar had ik me op verheugd toen Tara begin 2006 werd geboren. Ik zou geen potjesvoeding kopen, maar zelf verse, gezonde hapjes bereiden en die pureren. Al dat lekkers met een lepeltje aan haar voeren, leek me fantastisch. Het pakte echter volkomen anders uit. Tijdens de eerste maanden na haar geboorte stuitte ik namelijk op een heel andere opvatting van bijvoeden: het aanbieden van vast voedsel in de vorm van stukken. Ik was meteen om: je baby de regie over wat hij of zij wil eten in eigen handen geven, spreekt me enorm aan. Zo kwam ik in contact met Stefan, die deze 'Kleintjesmethode' in Nederland heeft geïntroduceerd.

Tara stukjes eten aanbieden blijkt ook nog eens heel gezellig te zijn. Ik hoef haar niet eerst eten te geven, om vervolgens zelf nog te gaan eten. Dat een kind eten nog moet leren kennen en dat mijn melk voldoende voedingsstoffen bevat, geeft me de rust en het vertrouwen om haar in haar eigen tempo vast voedsel te laten ontdekken. Daarbij heb ik steeds een opmerking van Stefan in mijn achterhoofd: mensen proeven met al hun zintuigen, zoals handen (voelen), neus (ruiken), ogen (kijken) en mond (tasten en proeven). Verplicht proeven en bord leegeten zijn bij ons dus geen issues.



Gaandeweg ontdek ik dat de Kleintjesmethode veel meer is dan je kindje eten geven. Het is een leerschool in vertrouwen. Tara vertrouwen dat ze weet wat goed voor haar is en wat ze nodig heeft; en daarbij durven loslaten wat ik denk dat goed voor haar is en wat deskundigen beweren. Daar is voeding een onderdeel van, maar ik merk dat het zich uitstrekt naar alle andere vlakken van haar ontwikkeling: van leren kruipen en lopen tot de wereld en haar interesses ontdekken. Voeding blijkt slechts de insteek te zijn van een heel andere kijk op mijn kind en opvoeding.

Elf jaar later. Tara schept een berg eten op haar bord, terwijl ik vraag: 'Is dat niet een beetje veel?'

'Nee hoor, mam, ik heb honger! Wat is het eigenlijk? Heb ik dat al eens gegeten?'

'Volgens mij niet,' antwoord ik.

Ze neemt een grote hap. 'Mmm... Rare smaak, maar wel lekker.'

Als we klaar zijn, zet ze de lege borden op het aanrecht, huppelt naar de koelkast en rukt de deur open op zoek naar een toetje. Het voedsel-introductieschema is intussen vervangen door een tekening van een vis tussen zeewier met veel groen en paars die ze bij Artis Ateliers heeft gemaakt. We zitten nu in een andere fase van haar ontwikkeling. Maar nog steeds pluk ik dagelijks de vruchten van dat leerproces in vertrouwen. Ook nu durf ik erop af te gaan dat zij weet wat goed voor haar is en wat ze nodig heeft. Ze barst van het zelfvertrouwen. En haar gezonde eetlust? Komt die door de Kleintjesmethode? Ik durf het niet te zeggen, het is een beetje een kip-of-ei-kwestie. Hebben we zo'n lol en plezier beleefd aan borstvoeding en bijvoeding omdat ze van nature een goede eter is? Of is ze zo'n goede eter geworden door het stukjes eten?

Hoe het ook zij... Ik hoop dat meer ouders mogen genieten van gezellige maaltijden met hun kinderen, zonder strijd en gedoe. Daar zal dit boek zeker aan bijdragen!

Mensen proeven met al hun zintuigen, zoals handen (voelen), neus (ruiken), ogen (kijken) en mond (tasten en proeven).



BORST- VOEDING, NACHT- VOEDING EN CARIËS

De diverse onderzoeken die wij bestudeerd hebben, laten zien dat er meer studies gedaan zouden moeten worden, waarbij dan vooral aandacht moet zijn voor de combinatie van alle factoren, en niet alleen voor de factor borstvoeding (na de eerste verjaardag en in de nacht).

Want als er goed wordt gepeet en kinderen krijgen geen suikers en andere geraffineerde koolhydraten te eten en te drinken, ook overdag niet, is er vooralsnog geen aantoonbaar verhoogd risico op cariës door het drinken aan de borst na de eerste verjaardag en/of in de nacht.

*Beperk de
eetmomenten
naast
borstvoeding.*

Moedermelk en borstvoeding vormen in principe geen risico voor tandbederf. Daar mogen we van uitgaan. Borstvoeding gedurende enige jaren en nachtelijk voeden zijn onderdeel van het overlevingsmechanisme dat zich in de afgelopen honderdduizenden jaren heeft ontwikkeld en dat bewezen heeft effectief te zijn.

Hoewel sommige onderzoeken suggereren dat langer dan één jaar je kind voeden aan de borst en frequent nachtvoeden risicofactoren zouden zijn voor cariës, is deze conclusie te prematuur. In diezelfde studies wordt namelijk ook aangegeven dat er beter en zorgvuldiger onderzoek naar de werkelijke oorzaken van cariës bij zuigelingen en peuters zou moeten worden uitgevoerd.

Evolutionair gezien is het bovendien uitermate onlogisch dat het overlevingsmechanisme, zowel lichamelijk als psychisch, een gevaar zou zijn voor de gezondheid en overlevingskansen van een kind. Kinderen met een slecht gebit zouden in de natuurlijke en oorspronkelijke omstandigheden (jager-verzamelaar) geen grote overlevingskansen hebben, als hun gebit als gevolg van het zich voeden aan de borst hoge risico's zou lopen op het ontstaan van cariës.

Duidelijk en niet tegen te spreken is inmiddels wel het gegeven dat het hele pakket, dus alles wat met voeding en onderhoud te maken heeft, van invloed is op een meer of minder verhoogd risico op cariës.

Beperk dus jouw eigen consumptie van alle suikers en die van je kind:

de zichtbare suiker en ook vloeibare suikers zoals in gesuikerde drankjes, koemelk- en koemelkdrankjes, (vers) vruchtensap, diksap en frisdranken. Laat je ook niet verleiden tot consumptie van voedingsmiddelen waarin kunstmatige en 'nieuwe' zoetstoffen verwerkt zijn. De impact daarvan op onze gezondheid is nog behoorlijk onbekend.

Erfelijke factoren spelen uiteraard ook een rol in de cariësproblematiek.

Dat is bekend. Minder bekend is de invloed van **externe factoren in de tijd dat het glazuur werd aangelegd**. Dat zijn bijvoorbeeld stress en antibioticagebruik door de moeder tijdens de zwangerschap.

Tot slot kan een **afwijkende anatomie van het mondgebied** cariës veroorzaken, maar dit facet is nog onderbelicht, zowel bij onderzoekers als bij gezondheidswerkers. Zuigelingen, peuters en kleuters met een te korte, beperkende tongriem en/of lipriem, kunnen met de tong hun eigen mond niet goed schoonhouden. De tong kan niet overal bij, waardoor restjes vuil in de mond achterblijven, onder andere rondom de bovenlipriem. Met name een te korte bovenlipriem kan een cariësbeeld geven dat sterk lijkt op zuigflescariës. Door een te korte tongriem kunnen de kaken zich niet goed ontwikkelen en de verkeerde vorm krijgen, zodat tanden en kiezen te weinig ruimte hebben, scheef komen te staan en minder goed schoon te houden zijn.

Van belang in relatie tot tandbederf is niet alleen wat en hoeveel een kind eet en drinkt, maar ook het aantal eetmomenten op een dag. De hele dag door eten en drinken is funest voor de tanden.

Je kind mag wel onbeperkt water en in principe ook moedermelk drinken. Moedermelk bevat veel levende cellen die een actief afweermechanisme vormen tegen de bacteriën. Kunstmatige zuigelingenvoeding bevat die levende afweermechanismen niet en het gebruik daarvan brengt dan ook zonder meer een groter risico op het ontstaan van cariës dan het drinken aan de borst met zich mee.

Poets voor het slapengaan de tandjes.



De belangrijkste adviezen zijn:

- Poets het gebit van je kind twee keer per dag met een klein zacht borsteltje met een suikervrije (peuter)tandpasta met of zonder fluoride.
- Poets het gebit voor het slapengaan wanneer je kind daarvoor kunstvoeding heeft gedronken of een kant-en-klaar slaappapje kreeg, want in die papjes zitten bergen suiker.
- Poets sowieso voor het slapengaan de tandjes. Hoe minder plaque op de tanden en kiezen, hoe minder bacteriën en hoe minder sterk de zuuraanval op het gebit.
- Beperk in hoge mate het gebruik van suiker, suikerhoudende voeding én suikerhoudend drinken door je kind én door jezelf.
- Beperk de consumptie van geraffineerde koolhydraten.
- Zorg ervoor dat je eigen gebit schoon is. Klinkt raar, maar hoe schoner je eigen gebit, hoe minder infecties vanuit jouw mond in de mond van je baby kunnen komen.
- Geef 's nachts uitsluitend borstvoeding of water en niets anders als je weet dat het babygebit absoluut schoon en jullie voeding suikervrij is.

HOOFDSTUK 2

KLEINTJESMETHODE

COMBINEREN MET

EEN FLESVOEDING

*Ze zijn. Ze willen
warmte, liefde,
geborgenheid
en eten.*

Jarenlang schreef en vertelde ik over de Kleintjesmethode vanuit het gegeven en met de bedoeling dat een kind zich aan de borst zou kunnen én blijven voeden. De realiteit is anders. Veel kinderen (80%) beginnen er wel mee, maar door allerlei omstandigheden gaan zij over naar deels borst, deels fles of helemaal fles.

Het is niet anders. Het is een beslissing van de moeder of er waren factoren die bepalend waren voor het minder of niet meer voeden aan de borst. Het was soms een opluchting, soms een verdrietig besluit of gegeven.

Daarom dit hoofdstuk over de combinatie van de Kleintjesmethode in het geval je je kind niet helemaal of helemaal niet aan de borst voedt. In de andere hoofdstukken vind je steeds informatie over de Kleintjesmethode bij zowel borst als fles.

Overigens gebruik ik door elkaar allerlei begrippen: kunstvoeding, flesvoeding, kunstmatige zuigelingenvoeding, voeden aan de fles.

Zo groot is de maaginhoud van je baby op dag 1: 5-7 ml

Deze is net zo groot als een kers, een druif of een kleine aardbei.



Zo groot is de maaginhoud van je baby op dag 3: 20-30 ml

Deze is net zo groot als een walnoot, een kumquat of een kleine pruim.



Zo groot is de maaginhoud van je baby op dag 10: 60-70 ml

Deze is net zo groot als een kiwi of een ei.





Je kind komt ter wereld en weet van niets. Heeft geen internet of smartphone tot zijn beschikking, geen studies gedaan en kent geen culturele gewoonten. Kinderen die geboren worden 'doen' het waar ook ter wereld allemaal hetzelfde. Ze zijn. Ze willen warmte, liefde, geborgenheid en eten. Ze willen worden verschoond en in alle rust kunnen slapen. Krijgen ze dat alles, dan groeien de meeste kinderen ook nog eens ongeveer hetzelfde.

Hoe je je kind ook voedt, waar je je ook bevindt: ik roep je op je kind te volgen. En toevallig of niet: dit is nou juist de essentie van de Kleintjesmethode.

Je voedt je kind dus op verzoek – fles of borst – want dat is voor je kind het fijnst en meest natuurlijk. In de eerste maanden is tien tot twaalf keer voeden per etmaal gewoon, of zelfs minimaal. Van zes tot twaalf maanden zal de voedfrequentie licht afnemen.

Je vertrouwt je kind in zijn behoeften. Instanties, hier niet nader te noemen en sommige medewerkers niet te na gesproken, willen maar al te graag dat je je kind snel in een schema drukt én dus ook dat je je kind maar een paar keer per dag voedt en dus grote voedingen geeft. Aan de borst lukt dat niet. Maar een fles leent zich er wel voor. Laat het je niet gebeuren. Een fles met melk geef je je kind 'alsof het de borst is': dus op verzoek, zeer frequent en in kleine porties. Met een speen met het kleinste gaatje. En na maanden nog steeds met die speen met het kleinste gaatje. De gaatjes in je tepel worden met de jaren ook niet groter, toch?

ALGEMENE ZAKEN

Afmetingen maag

De natuurlijke maagcapaciteit van een pasgeboren baby is klein, heel klein: 7 ml. Heel geleidelijk groeit die naar 40 ml tegen het einde van de tweede week. In de derde en vierde maand is de maaginhoud ongeveer 80 ml. Geef je je kind melkvoeding met een fles, houd daar dan rekening mee en voorkom dat zijn maag onnodig oprekt; pas de hoeveelheid voeding die je per keer geeft aan. Dat betekent dat je frequenter zult voeden dan wordt voorgeschreven of gangbaar is bij flesvoeding.

Belangrijk om te weten

De ontwikkeling van de hand-motoriek gaat gelijk op met de ontwikkeling van de mond-motoriek, dus naarmate je baby meer met zijn handen kan, kan hij ook meer met zijn mond. De algemene ontwikkeling van je baby gaat gelijk op met zijn vaardigheid om voedsel in zijn mond te manoeuvreren en om het te verteren. Heeft hij moeite om voedsel in zijn mond te krijgen, dan is hij er ook nog niet aan toe om het te verteren.



DE VOLGENDE STAP IS HET DOORSLIKKEN

Slikken is even wennen, maar gaat in principe altijd goed als je je baby het helemaal zelf laat doen. Er is geen haast, je kind zal het vanzelf leren. En weet: elk kind gaat vast voedsel eten!

Soms komt het eten er weer uit: het valt per ongeluk uit zijn mond of hij werkt het de verkeerde kant op. Of het is te groot, niet goed gekauwd en valt weer uit zijn mond. Vrolijk pakt je kind het dan weer op en begint opnieuw: zo leert hij met vallen en opstaan en in zijn eigen tempo. En je zult zien: het ene kind is het andere niet – de een lijkt een natuurtalent en eet alsof hij nooit anders gedaan heeft, de ander doet er misschien wel een paar maanden over.

Als je gaat helpen, grijp je letterlijk en figuurlijk in en verstoor je de rust en het vertrouwen die nodig zijn om het helemaal zelf te doen.

Een baby die gepureerd eten krijgt met een lepeltje, hoeft niets te doen, behalve slikken. Passief wacht hij op het volgende hapje – mond open en doorslikken. Het is zuigvoeding en op deze manier zal hij niet leren kauwen. Als hij dat dan op zeker moment wel moet leren omdat wij het daar tijd voor vinden, zij we geneigd om hem gepureerd eten met stukjes te geven. Niets is lastiger voor een baby om dat fatsoenlijk in zijn mond te verwerken. In de eerste plaats omdat deze baby nog niet heeft leren kauwen, maar ook omdat een mix van gepureerd eten en vaste stukjes in zijn mond voor verwarring zorgt: het kan niet zomaar worden opgezogen, maar het kan ook niet makkelijk gekauwd worden.

Niet alleen moeders, maar ook vaders, opa's en oma's zijn benieuwd naar de ontwikkeling van de nieuwe baby. Iedereen wil weten wanneer hij gaat lachen, rechtop gaat zitten, gaat rollen, tijgeren, kruipen, op zal staan en langs de bank gaat lopen, voor het eerst 'mama' of 'papa' zegt, contact maakt met opa of oma en begint met vast voedsel eten. Vooral dat eten geeft soms een bepaalde druk, maar als je uitlegt dat leren eten net zoiets is als leren praten, valt misschien het kwartje. Als je filmpjes laat zien van kinderen die zelfstandig hebben leren eten, raken ze wellicht geïnteresseerd.

Heeft je baby moeite om voedsel in zijn mond te krijgen, dan is hij er waarschijnlijk ook nog niet aan toe om het te verteren.

BIJVOEDING EN HET VOEDEN AAN DE BORST

Je hebt kleine en grote potjes babyvoeding, speciaal bedoeld voor bepaalde leeftijden. De psychologie wil dat het potje leeg moet en hoe meer potjes 'erin gaan', hoe beter. Daarbij is het advies dat potjes borstvoedingen vervangen. Je 'mag' een bepaald aantal borstvoedingen geven en je 'moet' dus een voeding laten vallen als je potjes of zelf-gemaakte gepureerde voeding aan je baby geeft. Zo werkt het niet met borstvoeding in combinatie met stukjes eten. De Kleintjesmethode is anders.

Jij en je kind hebben een bepaald ritme, en dat varieert. Soms heeft je baby een paar clusterdagen, soms heb jij wat minder melk omdat je ongesteld bent, er breekt weer een tandje door, je baby is gevaccineerd, er heerst griep of het is warm, zomers weer. Dan verandert meteen het ritme dat je samen hebt. Dat hoort er allemaal bij en hoe langer jij borstvoeding geeft en je baby borstvoeding neemt, hoe meer jullie op elkaar ingespeeld raken en hoe gezelliger, gemakkelijker en leuker het wordt. Borstvoedingen worden dus niet vervangen, maar de bijvoeding komt er geleidelijk bij. Uiteindelijk neemt de borstvoeding wel wat af, maar dat is meestal pas rond het jaar.

Je weet dat je baby de allerbeste melk krijgt en hij kan in een rustig tempo zich verder ontwikkelen. En voor je baby is het fijn omdat hij niets moet, maar op eigen wijze eten mag ontdekken, er altijd bij mag zijn en mee mag doen met de rest van het gezin. Tussendoor is er dan altijd weer die veilige, warme borst met lekker warme melk – even bij mama, even bijkomen, even een rustmoment.

BIJVOEDING EN HET VOEDEN MET EEN FLES

Je kind voeden met een fles kan ook een dergelijke dynamiek hebben als je vlot op elkaar bent ingespeeld, als het voeden op verzoek gewoon is voor jullie en voor beiden prettig voelt. Maar ook als je meer van de vaste tijden bent, en jullie voelen je daar beiden goed bij, is het prima. Prima in die zin dat je ook dan het tempo van de introductie van vaste voeding met een gerust hart aan jouw baby kunt overlaten. Laat het maar wat gebeuren, je zal eens een flesvoeding vergeten, je kind zal ook ander drinken gaan nemen. En geleidelijk aan zal vaste voeding ook calorieën gaan leveren.

Drinken aan de borst of fles, maar ook vast voedsel eten, betekent voor je kind niet alleen voedsel opnemen, maar een fysieke, sociale en mentale ontwikkeling, gezellig samenzijn, erbij horen, geborgenheid en vooral veiligheid.



VOEDSEL- OVER- GEVOELIG- HEID

Als voedsel niet goed verdragen wordt, is dat een voedsel-overgevoeligheid. Dit is een overkoepelende term en we maken onderscheid tussen allergische en niet-allergische aandoeningen. Allergische aandoeningen worden onderverdeeld in IgE-gemedieerde en niet-IgE-gemedieerde allergische reacties. **Een voedsel-allergie** heeft altijd te maken met een reactie op eiwitten. Het verschijnsel allergie is nog steeds niet goed verklaard en telkens komen er nieuwe inzichten en ideeën over.

*Na ongeveer
negen maanden
zijn de darmen
'rijp' oftewel
volgroeid.*

Als voedsel niet goed verdragen wordt, is dat een voedsel-overgevoeligheid. Dit is een overkoepelende term en we maken onderscheid tussen allergische en niet-allergische aandoeningen. Allergische aandoeningen worden onderverdeeld in IgE-gemedieerde en niet-IgE-gemedieerde allergische reacties. Een voedselallergie heeft altijd te maken met een reactie op eiwitten. Het verschijnsel allergie is nog steeds niet goed verklaard en telkens komen er nieuwe inzichten en ideeën over.

WAT IS VOEDSELALLERGIE?

Je pasgeboren baby heeft nog onrijpe darmen. Dat betekent dat ze nog niet volledig in staat zijn ongewenste, lichaamsvreemde stoffen buiten de deur te houden. Dat komt onder andere doordat de cellen in de darmwand niet goed tegen elkaar aan liggen, er is nog ruimte tussen. Lichaamsvreemde stoffen kunnen in die openingen terechtkomen en sommige van deze stoffen zorgen voor de aanmaak van antistoffen (IgE) en het ontstaan van gecodeerde cellen. Komt deze zelfde stof een volgende keer opnieuw via een dergelijke ruimte tussen de cellen binnen, dan herkennen deze gecodeerde cellen de stof. Ze maken dan onmiddellijk antistoffen aan en die veroorzaken een reactie van het lichaam. Dat is de allergie.

De ruimtes tussen de cellen in het nog onrijpe darmsysteem groeien later dicht. Na zes maanden zijn ze nog niet dicht, maar wel een heel stuk kleiner en kunnen de stoffen er minder makkelijk doorheen. Na ongeveer negen maanden zijn de darmen doorgaans voldoende gesloten.

DE KLACHTEN BIJ ALLERGIE

Maag-darmkanaal:

- buikpijn: krampjes, kolieken, op volle sterkte langdurig en ontroostbaar huilen;
- projectielbraken (grote hoeveelheden);
- reflux: terugstromen van maagzuur in slokdarm, waarbij vaak braken;
- stinkende ontlasting;
- chronische diarree door het niet absorberen van de voeding, beschadiging van het darmslijmvlies, volledig verdwijnen van de vlokken in de darmen;
- bloed en/of slijm bij ontlasting (dit kan of darminfectie of voedselallergie zijn);
- eventueel groene ontlasting;
- obstipatie (ontlasting die langer dan tien dagen wegblijft bij borstvoeding);
- slechte groei (gewicht zal meer dan vier weken achterblijven, lengtegroei goed).

Huid:

- rode vlekken tijdens of kort na een voeding in gezicht, hals en op romp (vooral bekend bij gebruik van kunstmatige zuigelingenvoeding);
- de vlekken verdwijnen vaak binnen enkele uren;
- jeuk aan het gehemelte, klakkende geluiden en neusje optrekken;
- eczeem, dauwworm.

Luchtwegen:

- neusverkoudheid, doorzichtig snot, loopneus;
- oorontsteking;
- hoesten met benauwdheid, piepende hoest, slijm;
- astma.

Algemene verschijnselen:

- toegenomen prikkelbaarheid bij het kind;
- veelvuldig huilen;
- onrustig gedrag
- voedselweigeren bij kunstmatige zuigelingenvoeding = aversie tegen 'gewone' kunstmatige zuigelingenvoeding;
- slechte groei in gewicht, borstweigeren door krampen en een onrustige baby.

HOE LANGER BORSTVOEDING, HOE BETER

Na de eerste zes maanden is het belangrijk om in een rustig tempo vast voedsel te introduceren. Het 'eerste flesje' met kunstmatige zuigelingenvoeding (gemaakt van koemelk) in de eerste zes maanden verhoogt de kans op het ontstaan van een koemelkallergie. Sommigen zeggen dat dat alleen geldt als er al sprake is van een verhoogde kans op het krijgen van een allergie, anderen zeggen dat dit voor alle kindjes geldt. Hoe het ook zij, de erfelijke component speelt een rol: in sommige families komen allergieën voor en in andere helemaal niet.

De laatste jaren zijn er veel nieuwe inzichten over voedselallergieën gekomen. Zo weten we nu dat het niet altijd zinvol is om de kennismaking met zogenaamde 'verdachte' ofwel 'sterk allergene' voedingsmiddelen zo lang mogelijk uit te stellen. Daarom zijn de regels voor het introduceren van vast voedsel versoepeld en wordt er steeds meer belang gehecht aan borstvoeding, omdat je kind via de moedermelk op heel subtiele wijze al vanaf dag één kennismaakt met allerlei soorten voedsel.

Er is een verdenking van een voedselallergie als twee of meer van de volgende punten voorkomen:

- De klachten herhalen zich en steeds op dezelfde manier (na gebruik van een voedingsmiddel).
- Bij twee of meer klachten van maag en/of darm, huid, luchtwegen of algemene klachten van het kind.
- Een verhoogd risico: erfelijkheid (een eerstegraads gezinslid met allergie).
- De klachten blijven ondanks een juist dieet.
- Voor de klachten is geen andere voor de hand liggende verklaring.

Voedselallergie bij zuigelingen

Moedermelk geeft de beste bescherming tegen het ontstaan van allergische aandoeningen. Met andere woorden: moedermelk is de beste voeding om de kans op een allergie te verminderen of een allergie te voorkómen. Dat is natuurlijk voor ieder kind heel belangrijk, maar vooral voor die kinderen die een vader, moeder, broertje of zusje hebben met een aangetoonde allergie. Zes maanden exclusieve borstvoeding – dus uitsluitend moedermelk – beschermt tegen allergieën. Kunstmatige zuigelingenvoeding doet dat niet.

GLUTENINTOLERANTIE (COELIAKIE)

Kinderen die zowel via hun vader als hun moeder erfelijk zijn belast, hebben een duidelijk hoger risico op het ontwikkelen van coeliakie. Recent onderzoek laat zien dat de leeftijd van glutenintroductie, alsook het krijgen van borstvoeding, kennelijk geen effect hebben op het wel of niet ontwikkelen van coeliakie op driejarige leeftijd bij kinderen die erfelijk belast zijn. Een verbazingwekkend resultaat, dat sindsdien ook door andere studies is bevestigd.

Het lijkt dus nog steeds niet verstandig om de introductie van gluten uit te stellen om zo het ontstaan van de allergie te voorkomen. Kenmerkende verschijnselen van een glutenintolerantie zijn groeivertraging, diarree, dikke buik en een slecht humeur.

De volgende producten bevatten gluten: tarwe, rogge, gerst, haver, tarwemeel, havermeel, roggemeel, roggebloem, griesmeel, tarwebloem, couscous, bulgur, seitan, gort, gerstemoutbloem, parelgort, grutten, tarwekiemen, havervlokken, tarweflokken, muesli, havermout, spelt (wilde tarwe), mout, alle soorten brood, tarwegries, beschuit, crackers, gebak, koek en ontbijtkoek. Ook deegwaren zoals macaroni, pasta, spaghetti en vermicelli bevatten gluten en in worst, soepen en sauzen wordt het als bindmiddel gebruikt. Spoortjes van gluten zijn genoeg om klachten te geven, dus je moet in de keuken de glutenhoudende en glutenvrije producten strikt van elkaar gescheiden houden als je kind een glutenvrij dieet volgt.

Glutenvrije bindmiddelen zijn onder andere: maïzena, aardappelzetmeel, guarpitmeel (E412), tapioca (cassave), arrowroot (pijlwortel), agaragar, johannesbroodpitmeel/carobe (E410), gelatine, sago, kuzu, pectine en xanthaangom (E415).

Vroege of late introductie van pinda, ei of gluten? Daar schreven we al eerder over. Voor ons is vóór zes maanden te vroeg. Na zes maanden geleidelijk introduceren lijkt beter te passen bij de fysieke ontwikkeling van een kind. Doe het rustig aan en start met kleine hoeveelheden. Zie ook het vernieuwde voedselintroductieschema elders in dit boek, op borstvoeding.com en in [Graphico WHObabygroeicurveApp](#).

*Spoortjes van gluten zijn
genoeg om klachten te geven.*



HOOFDSTUK 9

MENUSUGGESTIES

ZEVEN EN ACHT MAANDEN



Een dag van een baby van zeven of acht maanden die tevreden is, ziet er mogelijk als volgt uit:

- rond zes of zeven uur een melkvoeding;
- negen uur: melkvoeding en daarna korst brood of stukje fruit;
- tussendoor melkvoeding;
- lunchtijd: melkvoeding en wat brood of fruit;
- tussendoor rond theetijd: melkvoeding;
- begin van de avond: melkvoeding en stukje groente of boekweitwafel;
- later op de avond: melkvoeding;
- voordat je zelf gaat slapen: een droomvoeding aan de borst of een melkvoeding met de fles;
- in de nacht: een of meerdere borstvoedingen of een melkvoeding met de fles.

Groenten in stukken om mee te beginnen

De makkelijkste groenten om mee te beginnen zijn broccoli en repen winterwortel. Neem gewoon je kindje op schoot en laat hem zelf pakken en eten van je eigen bord; dat is wel zo handig en veilig. Later komen dan vanzelf aardappel, aardpeer (topinamboer), amsoi, andijvie, artisjok, asperge, aubergine, bleekselderij, bloemkool, champignons, Chinese kool, courgette, jonge peultjes, jonge sperzieboontjes, jonge tuinboontjes, knolselderij, komkommer, koolraap, koolrabi, meiknol, paksoi, paprika, pastinaak, pompoen, postelein, raapstelen, rabarber, radijs (rettich), rammenas, rode biet, schorseneren, snijbiet, snijboon, spinazie, spruiten, tomaat, sla (alle soorten), venkel, waterkers, witlof, wortel, zoete aardappel (bataat) en zuurkool op het babymenu.



Fruit in stukken om mee te beginnen

Abrikoos (vers), ananasmeloen, appel, avocado, banaan, druif, duindoorn, kers, mango, meloen, peer, perzik, pruim (vers), stoofpeer, suikermeloen. Geef het fruit gewoon in stukken.

Suggesties voor broodbeleg

Roomboter, appelstroop, perenstroop, duindoornmoes, geprakt fruit, schijfje appel, banaan of mango. Of geef gewoon een boterham met niks, daar is niets mis mee.

Nog meer eetsuggesties

Zie Voedselinductieschema op pagina 72.

Omdat je op verzoek voedt, geef je elke dag een bekend of onbekend aantal borstvoedingen. Vier tot vijf daarvan zijn belangrijke, 'grote' voedingen, de andere zijn korter of gewoon troostvoedingen. Ander drinken is maar weinig nodig. Ander drinken kan zijn: klein slokje water, slappe (kruiden)thee, verdund vruchtensap en koemelk. Dit is vooral bedoeld om te oefenen met drinken uit een beker of kopje en niet voor de dorst, want daar is de borst voor.

Krijgt je kind een flesvoeding met melk, dan geef je die ook op verzoek. Misschien heb je wat meer regelmaat en voed je op gezette tijden. Extra water geef je bij dorst of warmte.

NEGEN, TIEN EN ELF MAANDEN

DAGMENU 1

- Muesli van 100 ml volle yoghurt, 2 el haver- en gerstevlokken, 1 el gehakte hazelnoten, 1 mandarijn in partjes en een halve el geweekte rozijnen
- Kop jasmijnthee

- Sneetje rijstebrood met roomboter
- Plakje roggebrood met roomboter en kaas
- Rauwkosthapje: struikje fijngesneden witlof en een halve geraspte appel, aangemaakt met 1 eetlepel yoghurt en een snufje dille en rozemarijn
- Beker karnemelk

- Rauwkosthapje: 25-50 g fijngesneden zuurkool en 1 eetlepel gare bruine bonen, aangemaakt met een halve eetlepel plantaardige olie, 1 theelepel dragonazijn en een beetje dille
- 100-150 g gekookte worteltjes met fijngehakte peterselie
- Kommetje couscous
- Gebakken sneetje (oud) brood en een gekookt ei

Tussendoor

- *Sappige peer en bekertje limonade van ingedikt appelsap*
- *Stuk wortel en een kopje jasmijnthee*
- *Glaasje vers sinaasappelsap*
- *Stukjes roggebrood met geitenkaas*
- *Puntje kwarktaart (zie recept op pagina 220)*

DAGMENU 2

- Volkorenbeschuit met roomboter en brandnetelkaas
- Volkoren zonnebloemboterham met hazelnootpasta en paar druppeltjes sojasaus
- Halve grapefruit
- Thee van brandnetel met pepermunt

- Sojayoghurt met gerstevlokken en beetje honing
- Sneetje roggebrood met roomboter en appelstroop
- Slappe thee met melk

- Rauwkosthapje: 50 g fijngesneden andijvie, halve eetlepel zonnebloempitten, halve eetlepel plantaardige olie, 1 theelepel azijn, een snufje basilicum en rozemarijn
- 100-150 g savooiekool, gesmoord in een beetje roomboter
- 20 g bruine bonen
- 30 g jonge komijnekaas, geraspt over de kool

Tussendoor

- *Volkorenkoekje met een halve beker karnemelk*
- *Sap van een halve geperste citroen, sinaasappel en mandarijn*
- *Boekweitwafel*
- *Fruit van het seizoen*
- *Kopje vlierbessenthee en stuk appel*

ONTBIJT

LUNCH

WARMTE MAALTIJD

DAGMENU 3

DAGMENU 4

ONTBIJT

- Sneevolkorenbrood met roomboter en jonge kaas
- Krentenbol met dun roomboter
- Banaan of grapefruit
- Thee van rozenbottel met jasmijn

- Volkorenbeschuit met roomboter en brandnetelkaas
- Sneerijstebrood met appelstroop
- Thee van vlierbloesem, gezoet met fijngeprakte en meegetrokken rozijnen

LUNCH

- Volkorenboterham met roomboter en ontbijtkoek
- Kommetje volle yoghurt met een halve eetlepel geweekte roggevlokken en partjes mandarijn
- Thee van pepermunt met een snufje salie

- Sneerijstebrood, gebakken in de koekenpan met een dun plakje kaas
- Sneeknäckebrod met honing
- Bekertje sojavla

WARME MAALTIJD

- Rauwkosthapje: geraspte knolselderij en wortel (bij elkaar 50 g), aangemaakt met citroensap, halve eetlepel volle yoghurt, fijngesneden selderij, peterselie, bieslook en snufje karwij of kervel
 - 100-150 g pompoen, gekookt en gemengd met 1 gekookt ei en 2 eetlepels volle kwark
 - Kommetje quinoa
- Of:*
- Rauwkosthapje: tomaat, courgette en waterkers met een sausje van 1 eetlepel yoghurt, halve eetlepel zure room, halve theelepel gemberstroop en snufje rozemarijn, kruisnemt, dille, dragon en/of venkel
 - 100-150 g gekookte pompoen met blaadjes lavas
 - Paar opscheplepels gare vlinderpasta
 - Sneetje linzenbrood *(zie recept op pagina 211)*

- Rauwkost: fijngesneden witte kool, wortel, halve appel en wat krenten gemengd met een sausje van 1 eetlepel volle yoghurt, halve eetlepel citroensap, 1 theelepel gemberstroop en wat fijngehakte peterselie
- Haverrand met groentevulling en pompoensaus *(zie recept op pagina 208)*
- Banaanmix toe *(zie recept op pagina 208)*

Tussendoor

- Glaasje vruchtensap en een plak ontbijtkoek
- Slokje granenkoffie met melk
- Glaasje bronwater zonder prik met het sap van een halve citroen en een scheutje ingedikt appel- of perensap

Tussendoor

- Thee van brandnetel met kamillebloempjes
- Zelfgebakken speculaas *(zie recept op pagina 219)*
- Zelfgebakken zuurdesembrood *(zie recept op pagina 218)* met dun roomboter
- Mandarijntjes
- Water

ETEN voor de Kleintjes

Borstvoeding is logisch en natuurlijk, en het gaat meestal prima voor korte of voor langere tijd. Maar het lukt niet altijd. Daarom heeft Stefan Kleintjes deze geheel herziene editie van het boek *Eten voor de Kleintjes* aangepast en ook geschikt gemaakt voor de ouders die hun kind geheel of gedeeltelijk met een fles – met een andere voeding – voeden. Met de succesvolle Kleintjesmethode kunnen nu alle kinderen op een leuke manier leren zelfstandig nieuwe vaste voeding te pakken, te kauwen, te eten en te verteren. En dat alles in combinatie met borst óf fles.

Dit handboek staat boordevol praktische informatie voor ouders, (oppas)-oma's en opa's, verloskundigen, kraamverzorgenden, verpleegkundigen en medewerkers van kinderdagverblijven. Het voedselintroductieschema en de gevarieerde dagmenu's bieden houvast om een bewuste en duurzame voedselkeuze te maken. De rode draad is het volgen van het kind, waarbij het een eigen smaak en voorkeur kan ontwikkelen. Nooit meer stress of gedoe aan tafel! Het kan!

'Op deze manier ons kindje kennis laten maken met voedsel is gewoon één groot feest. Spannend ook, want niemand kent het. Mijn tip: informeer je met dit heerlijke boek. Maak je eigen keuzes en eet smakelijk!'

Evelien



**KOS
M•S**

NUR 853/440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen