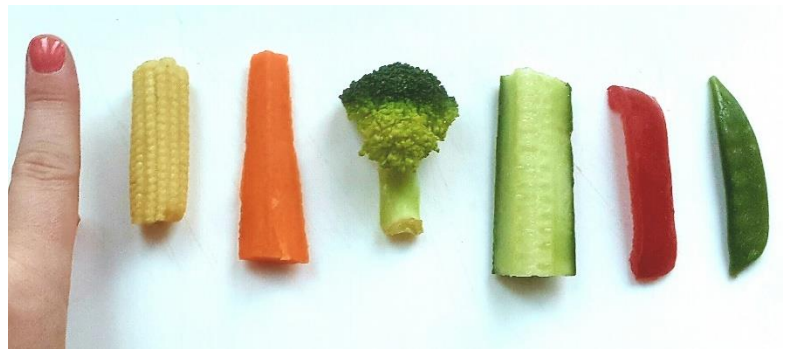




Lilypoppy's top tips om te starten met de Rapley-methode

1. Leve de reepjes!

Baby's van zes maanden gebruiken hun hele hand om dingen op te pikken. Zorg er best voor dat de stukjes niet te breed zijn, zodat ze gemakkelijk hun hand errond kunnen sluiten. Start met stukjes die groot genoeg zijn voor hun handje en er dan ook nog een **stuk bovenuit steken**. Ik raad aan om eten in reepjes van 5-6 cm te snijden. Zo zit de helft in het vuistje en de andere helft steekt er bovenuit.



2. Begin zachtjes...

Start met **zachtere vingerhapjes**, zoals gekookte/gestoomde wortel, broccoli, zoete aardapen, repen banaan, avocado en komkommer. Het is aangeraden te wachten met hardere voeding zoals bijvoorbeeld stukjes toast totdat je kleintje tanden heeft.

3. Zelf voeden aub!

Als je start met Rapley, laat dan je baby echt zichzelf voeden. Baby's moeten leren om zelf veilig eten in hun mondje rond te laten bewegen, dus zeker **zelf niet eten in hun mondje steken**. Op die manier leren ze enkel eten op te pikken dat in hun mondje past. In het begin zullen ze soms **kokhalzen**, maar hierdoor leren ze voeding niet te ver in hun mond te steken.

4. It will be messy!

Bereid je voor op een 'ontplofte' ervaring. Als je start leg dan het eten gewoon **rechtstreeks op het eetblad** van de kinderstoel. Het eten blijft toch van zijn levens niet in dat bordje liggen en weer iets minder om af te wassen (hoera!). Kies een kinderstoel met een **verhoogde rand** aan het eetblad, zodat de meeste voeding daar blijft en niet op de grond.



5. Vermijd extra opkuiswerk

Investeer in een paar goede **waterproof slabbetjes met lange mouwen!** De slabbetjes van Lilypoppy zijn hier speciaal op voorzien en houden de kleertjes schoon en het meeste eten wordt **opgevangen in het gootje** dat ontstaat tussen je baby en het eetblad van de kinderstoel. Een '**splashmat**' voor op de vloer is ook erg handig. Deze leg je op de vloer onder de kinderstoel en na het eten vouw je deze samen en kan je alle gevallen eten in de vuilnisbak dumpen. Tenzij je een hond in huis hebt natuurlijk, dan lost hij dit wel op 😊. Hiernaast vind je een voorbeeld van een splashmat of je kan ook gewoon een goedkoop douchegordijn kopen en dat als splashmat gebruiken. Als je kleintje vaak met de **vuile handjes in het haar** zit, zet dan een douchekapje op. Dit is gemakkelijk af te wassen onder de kraan en jij hoeft niet telkens je baby in bad te steken na het eten.



6. Met de pot mee-eten

Bij Rapley is de maaltijd een **sociale aangelegenheid!** Jij kan rustig eten terwijl je kleintje zichzelf voedt. Kleine (in het begin vooral zachte) hapjes zijn belangrijk, maar laat hem gerust met de pot mee-eten (spaghettifight!). Zorg er enkel voor **geen zout** toe te voegen!

7. Smaken leren kennen

Maak je geen zorgen als je baby bepaalde voeding niet lust, het is belangrijk dat ze zelfstandig **zoveel mogelijk texturen en smaken leren kennen**. Biedt wel niet te veel verschillende dingen tegelijk aan, want dit kan een beetje overweldigend zijn voor je kleintje. Een paar reepjes wortel en reepjes kip is voldoende om te starten.

8. Te vermijden voeding

Volgende voedingswaren zijn afgeraden wegens verstikkingsgevaar:

- Hele **druiven, bosbessen** of **kerstomaatjes**: altijd in vier snijden
- Hele en gesneden **noten** worden afgeraden tot de leeftijd van 5 jaar
- **rauwe wortel** onder de leeftijd van 1 jaar wordt afgeraden, stukjes kunnen in de keel blijven steken.
- Hele **steenvruchten** zoals pruim, kers, lychees, ...
- **vis met graten** (duh!)
- **rozijntjes en popcorn**
- groenten en fruit steeds in reepjes snijden en **niet in schijfjes**
- bij **worstjes**, vel verwijderen en in reepjes of kwartjes snijden, niet in schijfjes. Frankfurter worstjes of 'Zwam'-worstjes zijn ook gevaarlijk en bevatten te veel zout bovendien.



9. Is mijn kleintje er klaar voor?

De primaire voeding bij baby's is borstvoeding of flesmelk. Pas **vanaf 6 maand** is hun maagdanstelsel echt genoeg ontwikkeld om te starten met vaste voeding. Wacht voldoende lang tot je kleintje er klaar voor is, ze moeten **zelfstandig kunnen rechtzitten** in de eetstoel. Ze moeten vlot **dingen kunnen grijpen en naar hun mondje brengen**.

10. Keep calm and have some coffee!

Ik weet het is lastig mama, maar probeer je baby er niet van te overtuigen een bepaalde hoeveelheid op te eten of ze te rushen. Zij bepalen **wat ze eten, hoeveel ze eten en hoe snel ze eten**. Let it goooooo en drink een taske koffie!



The story of Lilypoppy

Kom binnen en welkom! Zet u! Taske koffie?

Ik ben Stefanie, mama van stuiterbal Jef (°2015) en de ambitieuze (ze wil later zeemeermin worden) Lily (°2013), gedreven ondernemster en halve trouwboek van de Engelse Iain.

Jarenlang werkte ik voor een grootbank – totdat er weer een grote herstructurering werd aangekondigd. Dit was voor mij de schop onder mijn spreekwoordelijke kont die ik nodig had om eindelijk mijn ambities als ondernemende mama van stal te halen!

En ik hoefde mijn ondernemersidee niet ver te zoeken: met twee opgroeiende kids in huis botste ik bijna dagelijks op situaties waarvan ik dacht: 'goh, als dit of dat zou bestaan, hoeveel **makkelijker zou mijn leven als mama** dan niet zijn!'.



Case in point: het eetritueel van onze jonge spruiten dat vaak eindigde met een ontplofte keuken, vieze kleertjes en een vloer vol etensresten. Welke mama heeft zin (of tijd!) om na elke maaltijd keuken én kleren én kinderen (én zichzelf 😊) te moeten wassen... de vraag stellen is ze beantwoorden!

Toen bleek dat er amper slabbetjes op de markt waren die hielpen voorkomen dat elke maaltijd gepaard ging met nieuwe outfit(s), ontwikkelde ik Lilipoppy's eerste (en nog steeds meest succesvolle product): de **slabbetjes met lange mouwen** voor knoeikampioenen.

Van mama's voor mama's

Het was het startschot voor Lilypoppy: een merk van **kwaliteitsvolle accessoires** voor baby's en peuters die het leven van mama's (en papa's) makkelijker maakt.

Producten gemaakt door een mama die dag in, dag uit ondervindt waar de *mainstream* producten tekort schieten. In een hip jasje gestoken én uitvoerig getest en goedgekeurd door onze professionele testers Jef en Lily, dat spreekt!

Real. Clever. Fun.

En ik heb nog véél plannen met Lilypoppy: ik zie het als mijn missie om mama's échte, clevere en leuke handvaten aan te reiken over het mama-zijn:

- met inspirerende blogs die jou meer vertrouwen geven in je rol als mama
- met originele producten die de ontwikkeling van je kids stimuleren
- met activiteiten die jullie samen *quality time* doen beleven

Als jonge mama vond ik het ouderschap best pittig en met zelf een postnatale depressie door te maken is het echt mijn missie om het leven van andere mama's gemakkelijker te maken.

Het is mijn ultieme droom om andere mama's te inspireren naar een ontspannen ouderschap waarbij jij de dingen kan doen die jij als mama écht belangrijk vindt!

x Stefanie

Heb je vragen? Wil je iets kwijt?

Contacteer mij!

En lees zeker de Lilypoppy Blog vol tips, inspiratie en handvaten voor mama's!