

factsheet



4-6 MAANDEN



Stephanie

X SLEEP EXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

4-6 MAANDEN



4-6 maanden: Rood licht

Baby's van vier tot zes maanden oud hebben een ritme. Dankzij alle radartjes die nu goed werken en je inzet om je baby te leren slapen, is er nu een voorspelbare regelmaat in de dag. Dat is in de ideale situatie, want baby's kunnen de eerste maanden van hun prille leventje best onrustig zijn en niet altijd even makkelijk in een ritme glijden. Soms gaat het als vanzelf, soms moet je er heel veel geduld voor hebben. Hoe dan ook: alle baby's van vier maanden oud hebben een ritme, alleen is het niet altijd een ritme waar je zelf helemaal blij mee bent. Of je nu een goed of minder goed ritme hebt: dit is niet het moment om het aan te passen. Je baby gaat net naar de volgende ontwikkelfase en heeft voorspelbaarheid nu meer nodig.

Rood licht

De tweede grote ontwikkelfase doet zijn intrede: Acties en resultaten. De wereld wordt daardoor heel spannend voor je baby. Hij is sneller afgeleid en kan onrustiger gaan drinken en slapen. Pappen en nathouden is hier het devies, omdat het op dit moment belangrijk is voor je baby om voorspelbare reacties van je te krijgen. Dit versterkt de basishechting en de geborgenheid. Je baby heeft je nu nodig voor de knuffels, niet als trainer.

Ontwikkeling

Je baby verandert van een passief wezentje in een doelgericht mensje: hij kan ineens twee dingen tegelijkertijd en zo resultaat krijgen van zijn acties. Doordat de wereld ineens zo spannend is, kan je baby sneller zijn afgeleid. Dat kan de voeding wat onrustiger maken.

ZO KRIJG JE EEN BLIJE BABY

Slapen

Een baby van vier tot zes maanden oud doet vaak drie slaapjes overdag en slaapt hiermee zo'n vier uur overdag. Meestal is er een kort ochtendslaapje, een lang middagslaapje en een echt kort namiddagslaapje. Tussen de slaapjes door is je baby steeds 90 minuten wakker. Aangezien hij minder slaapjes doet, consolideert hij zijn slaap beter. Kortom: zijn slaapjes duren wat langer. Je baby kon fysiek gezien al 's nachts doorslapen. Vanaf de leeftijd van vier maanden zullen meer en meer baby's dit ook echt gaan doen. Doorslapen betekent niet dat je baby je de hele nacht niet gaat storen, het betekent wel dat hij een blok slaap van zo'n vijf uur achter elkaar gaat doen. Als je overdag een goed ritme hebt en je baby voldoende slaapt, niet teveel en niet te weinig, dan gaat je baby bijna vanzelf de nachten goed doen. Soms pakken baby's dat lange blok slaap echter te vroeg op de avond, waardoor je alsnog 's nachts vaak wordt gewekt. Vanaf de leeftijd van zes maanden kun je dit langzaam gaan opschuiven zodat je baby dan wel 'echt' doorslaapt.

Ritme

Je baby heeft nog steeds een wakkertijd van 90 minuten. Ben je in de vorige fase nog niet begonnen met een bedtijdrutueel, dan is nu zeker het moment om van start te gaan. Houd de dag voorspelbaar en maak het bijna saai: juist die voorspelbaarheid is belangrijk in deze fase, het geeft je baby geborgenheid in onzekere tijden en helpt hem zo beter te slapen en daarmee beter te drinken. Zo groeit hij vanzelf weer naar de volgende fase toe.



Voeding

Je baby is nu in staat om meer voeding per keer tot zich te nemen. Het aantal voedingen per dag zal dus minder worden. Geef je borstvoeding en vraagt je baby nog vaak de borst maar gaat verder alles goed? Dan is dit geen probleem. Je baby hoeft niet in een schema van vijf voedingen te worden gedrukt, sterker nog: beter van niet. Veel borstgevoede baby's willen en krijgen meer voeding en als er verder geen bijzondere dingen zijn, dan is dit prima. Zolang je ook weer niet doorslaat naar de andere kant uiteraard, want dan krijgt je baby geen lekker ritme. Het gaat er simpelweg om dat je een eigen ritme krijgt. Krijgt je baby flesvoeding, dan kun je uitgaan van circa vier flesjes per etmaal. Hier kun je wel meer in sturen. Probeer in ieder geval de dag op een vast tijdstip te laten beginnen met een voeding, maak je baby eventueel wakker hiervoor. Zo heb je een duidelijk begin van de dag en zit je direct in het ritme. Dat borgt goede voedingen en slaapjes gedurende de dag.

Hoewel verpakkingen op babypotjes je anders vertellen geef je op dit moment nog geen bijvoeding. Misschien lijkt het alsof introduceren van vaste voeding een goed idee is, maar dit is nog niet het geval. Gewoon wachten tot de leeftijd van zes maanden. Dat is beter voor baby's buikje, het voorkomt ook dat hij later allergieën gaat ontwikkelen en zorgt nu voor een goed basisritme.



ZO KRIJG JE EEN BLIJE BABY

Op een rij: Blij baby 4-6 maanden

Timing	• Geen goede fase om aan verandering te werken. Je baby heeft nu voorspelbaarheid nodig.
Ontwikkeling	• Tweede ontwikkelfase van Acties en resultaten. • Fase van basishechting. • Baby leert interpersoonlijke vaardigheden. • Turbulentie tot zes maanden: de wereld staat even op zijn kop. • Groeisprong op 19 weken.
Slapen	• Baby slaapt twaalf tot vijftien uur per 24 uur. • Baby doet drie slaapjes overdag: twee lange slaapjes en een kort slaapje. • Baby kan doorslapen en doet dit ook steeds meer. • Begin met bedtijdritueel, geef de juiste slaapassociaties. • Wakkertijd: 90 minuten.
Ritme	• Baby heeft circadiaans ritme. • Slapen volgens het ritme van de wakkertijden. • Timing nog steeds belangrijk om de boot niet te missen. • Baby heeft een correct dag- en nachtritme.
Voeding	• Nachtvoedingen mogen nog steeds. • Regeldagen op de leeftijd van zes maanden. • Nog geen bijvoeding geven. • Vraag-aanbodprincipe of 4 flesjes per dag.
Recept	• Drie slaapjes overdag en voeding na het ontwaken. • Leg je baby binnen de wakkertijd (90 minuten) weer wakker op bed, mag eerder maar niet later. • Begin met een bedtijdritueel, geeft de juiste slaapassociaties. • Laat je baby per slaapje overdag niet langer dan 2-3 uur slapen en wek hem in de namiddag voor 16.30 uur. • Wees responsief, geef geborgenheid en voorspelbaarheid.



ZO KRIJG JE EEN BLIJE BABY

Recept baby 4-6 maanden: Voorbeeldritme slapen en voeding

Ritme baby 16 weken oud		Ritme baby 24 weken oud ¹⁹	
07.00	Wakker en voeding	07.30	Wakker en voeding
08.30	Slapen	09.00	Slapen
10.30	Wakker en voeding	11.00	Wakker en voeding
12.00	Slapen	12.30	Slapen
14.30	Wakker en voeding	14.30	Wakker en voeding
16.00	Slapen	16.00	Slapen
16.30	Wakker en voeding	16.30	Wakker
18.00	Voeden en naar bed	18.00	Voeden en naar bed
23.00	Wakker en voeding, weer slapen Eventueel nachtvoeding(en)	23.00	Wakker en voeding, weer slapen Eventueel nachtvoeding(en)

Bij flesvoeding krijg je een ander voedingsschema, omdat je baby minder flesjes per etmaal krijgt. Probeer wel het flesje zoveel mogelijk na het slapen te geven en niet er vlak voor, om voeding-slaapassociatie te vermijden. Ook drinkt een uitgeruste baby beter. Je doet nu niet meer iedere keer na het wakker worden een voeding. Uitzondering zijn de laatste voeding voor het slapen gaan voor de nacht en de eventuele 'dreamfeed'.

Een baby van 16 weken oud begint een nieuw ritme te krijgen doordat hij drie wat vastere slaapjes overdag doet. De wakkertijd blijft echter nog leidend. Het derde slaapje is een zeer kort slaapje.

¹⁹ Is je baby nog heel jong, dan kan het lastig zijn om exact uit te komen met wakker- en slaaptijden. Een beetje meer slaap is geen probleem: het belangrijkste zijn de wakkertijden en baby bij de eerste slaapsignalen op bed leggen. Als hij wat ouder is, dan past het wakkertijdschema perfect bij de slaapuren per dag. Kijk dus nu vooral naar wakkertijd en niet naar totale slaapuren.



Recept baby 4-6 maanden: Ritme in een oogopslag

1. 0 minuten: Baby wordt wakker

(Duur: 10 minuten)

Als je baby maar erg kort heeft geslapen, troost je hem en probeer je hem weer in slaap te krijgen. Is het slaapje prima geweest, dan haal je je baby uit bed en verschoon je hem.

2. 10-40 minuten: Baby gaat drinken

(Duur: 30 minuten)

Probeer minimaal twee uur pauze tussen de voedingen te krijgen, gerekend vanaf het begin van de vorige voeding. Stop tijdens de voeding regelmatig voor boertjes.

3. 40-90 minuten: Baby krijgt knuffels en aandacht

(Duur 50 minuten)

Knuffelen en aandacht geven kun je natuurlijk ook na het wakker worden en tijdens de voeding doen, hoe meer hoe beter. Na de voeding heb je nog ruim de tijd om even met je baby te spelen, één-op-één aandacht te geven. Laat hem ook even rustig zelf spelen, in de box of op een kleed. Start daarna het bedtijdrutueel.

4. 90 minuten: Baby gaat naar bed

(Duur: paar minuten)

Bij de eerste vermoeidheidssignalen, maar in ieder geval binnen 90 minuten na het wakker worden, leg je je baby weer in bed. Vermoeidheidssignalen zijn bijvoorbeeld wrijven in de oogjes, jengelen en wegstaren. Baby's van 4 tot 6 maanden oud worden steeds beweeglijker. Het kan verstandig zijn je baby in een slaapzakje te laten slapen. Het slaapzakje is dan ook meteen een goede slaapassociatie.



.....

© Stephanie | Slaapdeskundige 2009-2018

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming.

Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.