

factsheet



6-8 MAANDEN



Stephanie

X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

6-8 MAANDEN



6-8 maanden: Groen licht

Als je baby de mijlpaal van zes maanden heeft bereikt, dan wordt alles makkelijker. Als het goed is tenminste. Het prille is verdwenen en heeft plaatsgemaakt voor een heus mini mensje met een eigen karakter. Je baby kan zich al omrollen of gaat dit binnenkort doen. Zijn signalen zijn duidelijker en hij heeft al grote stappen in zijn ontwikkeling gezet. Zo is zijn spijsverteringssysteem helemaal klaar voor de vaste hap doordat de enzymen die nodig zijn om de vaste voeding te verteren nu aanwezig zijn en doordat de kauwreflex nu actief is. Ook neurologisch gezien heeft je baby een behoorlijke sprong gemaakt, waardoor hij nu ook echt in staat is om in slaap te vallen, 's nachts door te slapen en een ritme te ontwikkelen. Is het je baby tot nu toe niet gelukt zelfstandig in slaap te vallen? Dat gaat dat nu gebeuren (mits je de juiste slaapassociaties meegeeft natuurlijk). Hij krijgt namelijk een nieuw setje bouwstenen waardoor het voor je baby makkelijker wordt om zelf de weg naar dromenland te vinden.

Groen licht

De tweede ontwikkelfase van Acties en resultaten, waar je baby een paar maanden geleden aan begonnen is, loopt nog steeds door. Alles went, dus de nieuwe dingen die je baby zich eigen heeft gemaakt zijn nu minder spannend. Dit betekent dat je kleintje nu stabiel is en nieuwe dingen of veranderingen beter aan kan. Er is nog geen verlatingsangst, waardoor dit moment zich goed leent voor verandering. Misschien is het wel het beste moment, omdat je baby in tegenstelling tot de vorige fasen nu stabiel is en nog geen last heeft van verlatingsangst zoals in de volgende fasen het geval zal zijn.

Ontwikkeling

Je baby is druk bezig met de wereld en alles wat daarin voorkomt. Dat was hij al, maar nu is hij bedreven geworden in zijn nieuwe kunstjes. Hij heeft door hoe relaties werken, hoe het één in verband staat met het ander. Dat betekent ook dat je baby nu in de gaten heeft dat hij gaat slapen als er een slaapzakje in zicht komt, dat je weggaat als hij in bed ligt, dat er een fijn moment komt als er eten in zicht is en zo verder. Je baby krijgt nu dus door hoe zijn ritme werkt (en kan hier (proactief) op reageren).

Je baby beweegt soepel, alles wordt makkelijker en daarmee voorspelbaar. Zijn zelfvertrouwen krijgt hierdoor een enorme boost en dat geeft emotionele stabiliteit en relatieve onafhankelijkheid. Een perfecte basis voor het leren van nieuwe dingen, ritmes en gewoonten. Heb je tot nu toe nog niet echt consequent een ritme gevolgd, dan is dit een fijn moment om te beginnen.

Slapen

Baby's van deze leeftijd slapen zo'n 14 van de 24 uur en kunnen langer achtereen in dromenland verblijven. De slaapjes zullen daarom meer geconsolideerd zijn. Waarschijnlijk doet je baby nu drie slaapjes overdag. Als je baby nog niet goed slaapt overdag, niet lekker in slaap valt of 's nachts nog vaak wakker wordt, dan kun je daar nu echt verandering in aanbrengen. Dat komt omdat je baby nu in staat is om zichzelf te troosten en om weer in slaap te vallen zonder daarbij een voeding nodig te hebben. Bovendien is je baby, mits de omstandigheden in het begin goed waren, nu goed gehecht en emotioneel verzekerd.

Om je baby te helpen goed te slapen kun je werken aan de slaapgewoonten. Goed slapen wordt voor een groot gedeelte bepaald door de juiste gewoonten. In deze fase geldt dat helemaal: de slaapradartjes beginnen naar de achtergrond te gaan, je baby wordt meer en meer gestuurd door gewoonten in plaats van zijn interne klokjes.



Ritme

Een baby van zes tot acht maanden oud kan alweer langer wakker zijn tussen de slaapjes, namelijk 90 tot 180 minuten. Hij is nu in een ander 'schema' terechtgekomen: in plaats van steeds 90 minuten wakker te zijn, heeft je baby nu twee periodes op een dag waarin hij wat langer wakker is. Die periode bestrijkt 180 minuten en valt meestal in de ochtend en in de namiddag. Het ligt aan je baby wanneer hij hieraan toe is: het ritme wordt namelijk steeds persoonlijker. Het hangt ook weer samen met het overgaan van drie naar twee slaapjes overdag. Door het derde slaapje achterwege te laten wordt de wakkertijd tussen middagslaapje en bedtijd vanzelf langer. Doet je baby het derde slaapje met tegenzin of wordt hij huilend wakker? Laat dan dit slaapje achterwege. Soms kun je dit de ene dag wel doen en de andere dag niet, dat kan ook. Doet je baby geen derde slaapje, let dan op zijn gedrag aan het begin van de avond. Hij kan eerder moe zijn en dan vervroeg je natuurlijk gewoon zijn bedtijd.

Aan het einde van deze periode (maar het mag ook later) zal je baby uitkomen op een 2-3-4 Ritme, waarbij de wakkertijden steeds fluctueren. Dit ritme werkt als volgt: twee uur na het beginnen van de dag doet je baby zijn ochtendslaapje, drie uur nadat hij wakker is geworden uit dit slaapje doet hij zijn middagslaapje en vier uur nadat hij uit dit slaapje wakker is geworden gaat hij naar bed voor de nacht.



Voeding

Vanaf de leeftijd van zes maanden kun je van start gaan met vaste voeding. Soms wordt dit al vanaf de leeftijd van vier maanden aangeraden. Zo zijn er al potjes babyvoeding verkrijgbaar voor kleintjes vanaf de leeftijd van vier maanden. Ook kwam begin 2014 een onderzoek in het nieuws waarin werd geconcludeerd dat de adviesleeftijd om te starten met vaste voeding vervroegd zou moeten worden van zes naar vier maanden oud. Dat doet denken dat vier maanden een goede leeftijd is om te beginnen met de vaste hap, toch is dat niet zo. Enerzijds omdat één zwaluw nog geen zomer maakt: Eén onderzoek is niet heilig en dit onderzoek was bovendien kleinschalig. Eerdere en grotere onderzoeken wezen juist het tegendeel uit. Het is dus eerder zaak vervolgonderzoek te doen. Anderzijds omdat helemaal vaststaat dat je baby fysiek gezien pas echt klaar is voor de vaste hap vanaf de leeftijd van zes maanden. Dat geldt voor baby's buikje, het verteren van voedsel, maar zeker ook voor zijn vaardigheid om dit voedsel te hanteren. De ontwikkeling van de hand- en mondmotoriek gaat namelijk gelijk op. De algemene ontwikkeling van je baby gaat daarmee weer gelijk op met zijn vaardigheid om voedsel in zijn mond te krijgen en om het te verteren. Heeft je baby moeite om voedsel in zijn mond te krijgen, dan is hij er waarschijnlijk nog niet aan toe om het te verteren.

Op de leeftijd van zes maanden is je baby echt toe aan de voedselinstructie. Hij is er motorisch gezien klaar voor en ook zijn spijsvertering is nu in staat nieuwe ingrediënten te verteren. Toch moet je deze eerste hapjes ook weer niet te serieus nemen als je baby er net aan begint. Op de leeftijd van zes maanden is het echt nog een pure kennismaking met de wondere wereld van het eten. Deze hapjes vervangen zeker nog geen vloeibare voeding. Het is echt bijvoeding, voor erbij dus.

Ga je beginnen met vaste voeding, kies dan voor zachte smaken zoals bloemkool of wortel. Meer expliciete smaken voeg je later toe. Groenten zijn over het algemeen beter om mee te beginnen dan fruit. Krijgt je baby voor het eerst een bepaalde groente- of fruitsoort? Geef dit dan twee dagen achtereen zodat je goed kunt zien hoe je baby erop reageert. Kies een



vast moment op de dag om de vaste hap te geven, het best tussen twee voedingen in zodat je baby rustig kan wennen en niet gefrustreerd raakt. In deze fase krijgt je baby een groente- of een fruithapje. Zijn vloeibare voeding is nog het allerbelangrijkst: borstvoeding blijft maatwerk en bij flesvoeding geef je 3 à 4 flesjes van ieder 200 ml. Tussendoortjes heeft je kleintje nog niet nodig.

Je baby bepaalt wanneer en hoe snel hij aan (meer) vaste voeding toe is. Hij ontwikkelt zich razendsnel en ieder ukje is bovendien weer anders. Een vast voedingsschema heeft dus weinig zin, maar het is wel goed om op een gegeven moment naar een fijn voedingsritme te manoeuvreren met vaste eetmomenten. Op de leeftijd van zes maanden begin je met de introductie van vaste voeding en dit breid je gestaag uit. Aan het einde van deze leeftijdsperiode, dus als je baby acht maanden oud is, zal hij een groente- en een fruithap tot zich gaan nemen, op een vast moment in de ochtend en in de (na)middag of vroege avond. Op dat moment gaat de hap wel een melkvoeding vervangen.



Op een rij: Blijbe baby 6-8 maanden

Timing	• Een goede fase om aan verandering te werken. Je baby is stabiel en heeft relaties door. Dat kan het ritme en het slapen ondersteunen.
Ontwikkeling	• Tweede ontwikkelfase van Acties en resultaten. • Fase van basishechting. • Baby is stabiel, kent zijn nieuwe kunstjes. • Ritme en gewoonten belangrijk. • Groeispiong op 26 weken.
Slapen	• Baby slaapt veertien tot vijftien uur per 24 uur. • Baby doet twee of drie slaapjes overdag. • Baby kan doorslapen en doet dit ook steeds meer. • Bedtijdritueel en de juiste slaapassociaties steeds belangrijker. • Wakkertijd: 90-180 minuten.
Ritme	• Baby heeft een circadiaans ritme. • Slapen volgens het ritme van de wakkertijden, waarbij baby nu twee langere wakkere periodes heeft van 180 minuten. • Aan het einde van deze periode heeft je baby een 2-3-4 Ritme. • Gewoonten worden steeds belangrijker.
Voeding	• Nachtvoedingen mogen, maar hoeven niet meer. • Regeldagen op de leeftijd van zes maanden. • Starten met bijvoeding, baby krijgt groente of fruit. • Vraag-aanbodprincipe of 3-4 flesjes per dag.
Recept	• Twee of drie slaapjes overdag en voeding na het ontwaken. • Leg je baby binnen de wakkertijd (90-180 minuten) weer wakker op bed, mag eerder maar niet later. • Zorg voor een fijn bedtijdritueel, geef 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.



Recept baby 6-8 maanden: Ritme in een oogopslag

1. 0 minuten: Baby wordt wakker

(Duur: 10 minuten)

2. 10-40 minuten: Baby gaat drinken

(Duur: 30 minuten)

Went je baby net aan vaste voeding, geef dit dan tussen twee melkvoedingen in. Zo raakt hij niet gefrustreerd. Is hij gewend aan zijn hapje? Dan vervangt dit straks een voeding (maar nu nog niet).

3. 40-90 / 180 minuten: Baby krijgt knuffels en aandacht

(Duur 50 / 120 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 bedtjeditueel. Voordat je baby zijn ochtendslaapje doet en voordat hij naar bed gaat voor de nacht heeft hij een langere wakkertijd van 180 minuten. Op de andere momenten is dit nog gewoon 90 minuten.

4. 90 / 180 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. Voor het ochtendslaapje en voor het naar bed gaan voor de nacht heeft je baby een langere wakkertijd van 180 minuten.



Recept baby 6-8 maanden: Voorbeeldritme slapen en voeding

Ritme baby 6 maanden oud	Ritme baby 8 maanden oud
07.00 Wakker en voeding 09.00 Voeding 10.00 Slapen 11.30 Wakker en voeding 13.00 Slapen 15.00 Wakker en voeding 16.30 Slapen 17.00 Wakker en voeding 20.00 Voeden en naar bed (Daarna nog dreamfeed en eventueel nachtvoedingen)	07.00 Wakker en voeding 09.00 Slapen 11.00 Wakker en voeding Lunch: Hapje (fruit of groente) 14.00 Slapen 16.00 Wakker en voeding** 20.00 Voeden en naar bed (Daarna nog dreamfeed en eventueel nachtvoedingen)
Op de leeftijd van zes maanden heeft baby een ritme volgens wakkertijd (90 minuten) met twee langere wakkere periodes van 180 minuten (meestal 's ochtends en in de namiddag).	Op de leeftijd van acht maanden verandert het ritme naar een 2-3-4 Ritme: respectievelijk 2, 3 en 4 uren na het wakker worden gaat baby weer naar bed. Op de leeftijd van acht maanden is het ritme persoonlijker, minder gestuurd door slaapradartjes. Je baby hoeft er nog niet klaar voor te zijn: zijn gedrag bepaalt, het is maatwerk!
In dit schema zijn de voedingen bij het wakker worden geplaatst. Geef je borstvoeding, voed gerust vaker. Doe dit alleen niet (altijd) voor het slapen gaan om verkeerde associaties te voorkomen. Geef je flesvoeding, dan krijgt baby een voeding minder dan in het schema vermeld staat (totaal 3-4 flesjes à 200 ml of volgens instructies op de verpakking).	
** Is je baby helemaal gewend aan de vaste voeding, meestal rond de leeftijd van acht maanden, dan geef je een groente- en een fruithap en komt er een melkvoeding te vervallen.	





Deze informatie uit deze factsheet komt uit het boek *Zo krijg je een blij baby*.

© 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.