

factsheet



8-12 MAANDEN



Stephanie

X SLEEPEXPERT DREAMWHISPERER ♥ WRITER

8-12 MAANDEN



8-12 maanden: Rood licht

Een baby van acht tot twaalf maanden oud is heel druk bezig om een dreumes te worden. Het zijn bijzonder turbulente tijden: zowel bij ontwikkeling als bij hechting maakt je baby de volgende sprong. Dat betekent dat zijn wereldje opnieuw op zijn kop staat en hij extra geborgenheid en voorspelbaarheid nodig heeft. Dat wordt nog eens versterkt door eenkennigheid, want dat verschijnt nu in zijn leventje en maakt het allemaal bijzonder lastig. Een flinke dosis geduld en liefde loodsen je baby en jou door deze fase, verander nu niets.

Rood licht

De derde ontwikkelfase van Categorieën wordt door je baby tegelijkertijd doorlopen met de nieuwe hechtingsfase. Dat betekent: eenkennigheid. Niet omdat je baby bang is voor andere mensen, maar juist omdat hij leert herkennen. Eigenlijk is eenkennigheid dus een compliment, maar het heeft als nadeel dat je baby er even tijdelijk slechter op gaat slapen of meer aan je gaat hangen. Die veiligheid heeft hij echt nodig in turbulente tijden waarin alles nieuw is. Ook moet je baby nog leren en wennen aan het idee dat je nog wel bestaat, ook als hij je niet ziet. Als hij dat kan, zal zijn verlatingsangst afnemen omdat hij weet dat je er wel bent.

Ontwikkeling

Een razendsnelle cognitieve ontwikkeling, met bijbehorende emotionele gevoeligheden, maken het leven van je baby en jezelf niet echt makkelijk in deze fase. Eenkennigheid doet daar nog een schepje bovenop. En hoewel deze fase veel van je geduld kan vragen, gebeuren er ook leuke dingen. Zo gaat je baby ineens veel doelgerichter te werk en kan hij veel meer, zoals kruipen! Hij kan beter volgen en coördineren, begrijpt de (slaap)cues wat beter en kan zelfs al anderen voor zijn karretje spannen. Minder leuke kanten zijn er ook: de eerste boze bui, enorme hongerigheid, frustratie en eigenwijsheid gaan nu komen.

ZO KRIJG JE EEN BLIJE BABY

Slapen

Baby's eenkennigheid kan ervoor zorgen dat hij ineens slechter gaat slapen: hij wil je bij zich houden. Zijn turbulente ontwikkeling zorgt ervoor dat hij meer veiligheid zoekt. Tegelijkertijd heeft hij nu in de gaten dat acties leiden tot reacties. Hij ziet nu dat zijn en jouw acties met elkaar zijn verbonden. Laat dat nu heel belangrijk zijn voor het slapen gaan. Je baby weet nu immers dat hij na het aantrekken van zijn slaapzakje op bed wordt gelegd en dat jij dan weggaat. Niet voor niets is dit typisch een fase waarin baby's lastiger gaan slapen en je beter niet met iets nieuws kunt beginnen.

Dit betekent niet dat je er gewoon in mee hoeft te gaan. Natuurlijk heeft je kleintje je meer nodig, geef hem ook die extra aandacht, knuffels en liefde. Maar trek wel je grenzen. Ga niet ineens dingen heel erg anders doen of dingen doen die je niet wilt doen (of die je straks niet meer wilt doen). Gaat je baby bij het slapen gaan huilen zodra je je omkeert en krijg je gekir en een grote lach als je je weer omdraait? Dan wordt er met je gesold. Wees dan consequent: zeg gedag en loop weg, beloof eventueel nog even terug te komen (doe dit ook). Het kan helpen vrij snel weer terug te komen zodat je baby dit ziet en er vertrouwen in krijgt dat je er bent ook als hij je niet ziet. Tijdens speeltijd kun je 'kiekeboe-spelletjes' doen om dit nog eens te versterken. Deze spelletjes helpen je dus ook bij het slapen gaan.

Baby slaapt op deze leeftijd gemiddeld nog steeds 14 tot 15 uren per 24 uur.

Ritme

Het ritme van je baby is nu langzaam van een ritme op basis van slaapklokjes naar gewoonte gegaan. Je kleintje zal nu op een 2-3-4 Ritme uitkomen, waarbij hij respectievelijk 2, 3 en 4 uren na het wakker worden naar bed gaat. In dit ritme zitten langere wakkere periodes en dat is ook precies waar je baby nu aan toe is.



Voeding

Een baby van acht tot twaalf maanden oud zit serieus aan de vaste hap: het vervangt een melkvoeding. Dat moet ook, want je baby heeft meer nodig. Zowel in hoeveelheden als in samenstelling. Nog steeds zijn de melkvoedingen bepalend voor zijn voedingsinname, zeker wat betreft de eiwitten, maar de vaste voeding is inmiddels meer geworden dan spelen en introduceren. In deze fase is er een borst- of flesvoeding minder, deze is vervangen door een volledige maaltijd. Hierbij spelen groenten de hoofdrol, aangevuld met eiwitten en granen. Borstvoeding blijft maatwerk, maar je baby nuttigt in ieder geval vier tot vijf grote borstvoedingen per dag. Bij flesvoeding zal je baby zo'n drie flesjes van 200 ml drinken. Je kleintje mag nu en een fruit- en een groentehap nuttigen, zodat zijn buikje goed is gevuld en hij ook aan zijn dosis vitaminen, mineralen en vezels komt.

Vanaf de leeftijd van acht maanden kun je ook nog een tussendoortje geven aan je kleintje. Kies voor een gezond tussendoortje dat ook echt wat toevoegt aan zijn dieet. Er is niets mis met een stukje banaan als vier-uurtje. Fruit is immers zoet en in de namiddag is er altijd een dip in je bloedsuikerspiegel die je beter met gezond zoet kunt 'voeden' dan met slechte suikers. Andere gezonde tussendoortjes zijn bijvoorbeeld een rijstwafel, een gekookt eitje of (gedroogde) vruchten en groenten.

Juist omdat de vaste voeding volwaardiger begint te worden mag je vanaf deze leeftijd ook koolhydraten toevoegen (beetje pasta, brood, bonen, erwten). Het mag vanaf deze leeftijd, het hoeft dus nog niet. Het streven is om hem aan het einde van deze leeftijdsperiode, dus als je baby ongeveer een jaar oud is, in ieder geval echt aan de lunchmaaltijd te hebben. Tegen die tijd moet zijn warme maaltijd ook koolhydraten bevatten. Laat je baby in zijn eigen tempo ontwikkelen, ook op het gebied van eten. Kies wel voor de gezonde variant: dus liever geen 'witte' pasta, brood of rijst. Dit vanwege de suikers en het gebrek aan essentiële voedingsstoffen in deze producten.

Heb je gekozen voor de traditionele voedselinductiemethode, waarbij je de voeding helemaal fijn pureert, zorg er dan nu zeker voor dat je de voeding minder fijn vermaalt. Zo went je baby aan stukjes in zijn eten. Dat is belangrijk



ZO KRIJG JE EEN BLIJE BABY

voor zijn ontwikkeling en zo krijg je straks een goede eter die alles (met de pot mee) eet. Is je kleintje niet zo'n fan van stukjes in zijn eten? Dan kun je naast de puree een stukje van het betreffende eten leggen waar hij dan apart mee kan oefenen. Zo kan hij en eten en experimenteren. Later laat je de puree achterwege en stap je direct over op stukken eten, de 'stukjesfase' sla je dan dus gewoon over.

Tabel 11: Voeding tussen 8 en 12 maanden.

8 maanden oud		12 maanden oud
Borstvoeding op verzoek (in ieder geval 4-5 grote voedingen) of 3 flesvoedingen à 200 ml.		Borstvoeding op verzoek (in ieder geval 2-3 grote voedingen) of 2 flesjes à 165 ml.
Kleine lunch (beetje brood of fruit).	Lunch wordt groter.	Echte lunch.
	Voeg tussendoortjes aan menu toe.	
Fruit		Fruit
Groente	Introduceer rijst, pasta, quinoa, aardappelen et cetera om de maaltijd volwaardiger te maken.	Warme maaltijd van groente, pasta/rijst/aardappelen/ quinoa/etc. Met eventueel vlees of vis.
	Voeg lunch geleidelijk aan menu toe, introduceer brood of granen.	Lunchmaaltijd



Recept baby 8-12 maanden: Ritme in een oogopslag

1. 0 minuten: Baby wordt wakker

(Duur: 10 minuten)

2. 10-40 minuten: Baby gaat eten

(Duur: 30 minuten)

Baby neemt een groente- en fruithapje en enkele melkvoedingen per dag. Het fruithapje wordt meestal 's ochtends gegeven. Heeft je baby snel krampjes of is hij gevoelig voor (sommige) voedingsmiddelen, overweeg dan de groente juist 's ochtends te geven en het fruit in de middag.

3. 40-120 / 180 / 240 minuten: Baby krijgt knuffels en aandacht

(Duur 80 - 200 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. De wakkertijd neemt toe naarmate de dag vordert: baby gaat respectievelijk twee, drie en vier uren na het wakker worden weer naar bed.

4. 120 / 180 / 240 minuten: Baby gaat naar bed

(Duur: paar minuten)

Bij de eerste vermoeidheidssignalen, maar in ieder geval binnen 120 / 180 / 240 minuten na het wakker worden, leg je je baby weer in bed. Het blijft maatwerk, dus als je baby eerder moe is gaat hij gewoon lekker slapen!



Op een rij: Blij baby 8-12 maanden

Timing	• Geen goede fase om aan verandering te werken. Het zijn turbulente tijden. Houd het voorspelbaar en eenvoudig.
Ontwikkeling	• Derde ontwikkelfase van Categorieën. • Tweede fase van hechting: eenkennigheid. • Snelle cognitieve ontwikkeling met emotionele gevoeligheden. • Baby weet dat acties leiden tot reacties. • Consequent blijven, ritme en gewoonten zeer belangrijk. • Groeisprong op 37 en 46 weken.
Slapen	• Baby slaapt veertien tot vijftien uur per 24 uur. • Baby doet twee slaapjes overdag. • Baby kan doorslapen. • Bedtijdritueel belangrijk: baby begrijpt cues en actie-reactie. • Wakkertijd: 90-180 minuten.
Ritme	• Baby heeft een circadiaans ritme. • Slapen volgens 2-3-4 Ritme. • Gewoonten en consequent zijn worden steeds belangrijker.
Voeding	• Nachtvoedingen mogen nog steeds, maar baby heeft ze fysiek gezien niet meer nodig. • Groente- en fruithapje vervangt (deels) melkvoeding. • Voeding verschuift van introduceren naar een echt dagmenu met lunch, tussendoortjes en een volwaardige warme maaltijd. • Vraag-aanbodprincipe (met in ieder geval 4-5 grote voedingen) of 3 flesjes per dag van 200 ml.
Recept	• Twee slaapjes overdag en voeding na het ontwaken. • Leg je baby binnen de wakkertijd (90-180 minuten) of volgens 2-3-4 Ritme (afhankelijk van leeftijd en persoonlijke ontwikkeling) 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. • Wees responsief, geef geborgenheid en voorspelbaarheid.



Recept baby 8-12 maanden: Voorbeeldritme slapen en voeding

Ritme baby 8 maanden oud	Ritme baby 11 maanden oud
07.00 Wakker en voeding	07.00 Wakker en voeding:
09.00 Slapen	melkvoeding gevolgd
11.00 Wakker en voeding en wat fruit**	door een 'echt' ontbijt
Lunch: Hapje (brood of fruit)	09.00 Slapen
14.00 Slapen	11.00 Wakker en voeding en fruit
16.00 Wakker en voeding en groente*/**	Lunch: Brood
20.00 Voeden en naar bed	(alternatief: warme maaltijd)***
Eventueel nog dreamfeeds en nachtvoedingen	14.00 Slapen
	16.00 Wakker en tussendoortje of fruit
	18.00 Warme maaltijd***
	20.00 Voeden en naar bed

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. 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 voeding-slaapassociaties te voorkomen.

- * Als je baby al helemaal is gewend aan de vaste voeding, dan mag de groente- of fruithap een voeding vervangen. In de middag krijg je dan een groente- of fruithap in plaats van een melkvoeding en een groente- of fruithap. Uiteraard geef je hier wel een slokje drinken bij.
- ** In een traditioneel dagmenu geef je een fruithapje in de ochtend en een groentehapje in de middag. Je kunt dit ook omwisselen, als je kleintje gevoelig reageert op het eten.
- *** Als je baby weer wat ouder is, komt er ook een lunchmoment (traditioneel: brood). Je kunt er ook voor kiezen je baby rond lunchtijd geen brood maar een warme maaltijd te geven, van bijvoorbeeld groente en quinoa, in de middag zijn fruit als tussendoortje en rond etenstijd weer een warme maaltijd van groenten zoals zoete aardappel, wortel en pompoen. Je geeft dan de 'zware hap' eerder op de dag wat veel gezonder is.





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.

