

Baby • 7 maanden



Wat is er al veel veranderd!

Je baby is alweer 7 maanden en ontwikkelt zich snel: hij probeert te bewegen, gaat meer begrijpen en gaat meer eten. In deze nieuwsbrief vind je informatie over welke ontwikkelingen je kunt verwachten en hoe je je baby daarbij kunt ondersteunen.

Slapen en slaappatroon

Overdag slaapt je baby steeds minder. Met 7 maanden slapen veel baby's nog 2, of soms 3 keer. Na een jaar gaat je kindje geleidelijk overschakelen naar 1 keer slapen overdag. Tussen de slaapjes door zullen veel baby's 2-4 uur wakker zijn.

's Nachts heeft je baby rond de 11 uur slaap nodig, maar hij slaapt meestal niet aan een stuk door. Met 7 maanden lukt het vaak wel om 8 tot 9 uur achter elkaar door te slapen.

Bovenstaande genoemde tijden zijn geen richtlijnen. De hoeveelheid slaap kan per baby erg verschillen, sommige baby's zijn erg veel wakker, andere kindjes zijn echte slaapkopjes.

Bedritueel

Rond 9 maanden vinden de meeste baby's het niet zo leuk om 's avonds alleen te zijn en slaapt je baby soms minder gemakkelijk in. Hij kan nog geen afscheid nemen van de dag! Het helpt als je baby even tot rust kan komen door elke avond hetzelfde bedritueel te volgen op vaste bedtijden. Bijvoorbeeld: pyjama aandoen, tandjes poetsen, samen knuffelen, een liedje zingen en welterusten wensen.

Dromen



Je baby kan in de komende periode onrustiger gaan slapen. Dat kan komen doordat er tandjes doorkomen, maar ook doordat hij gaat dromen. Alle indrukken van overdag verwerkt je baby 's nachts. Als het nodig is ga je naar je baby toe en probeer hem in zijn eigen bedje te troosten.

Meer lezen

www.groeigids.nl/algemeen/baby/opvoeding-en-gedrag/slapen-baby/slaaptips

Eten

Leren kauwen

Inmiddels mag je baby naast zijn borst- of kunstvoeding al een tijdje proeven en wennen aan vast voedsel zoals: groente, fruit, en een stukje brood(korst). Vanaf de leeftijd van 7 maanden kan je baby ook oefenen met het eten van kleine stukjes zacht voedsel om zo te leren kauwen. Je hoeft het eten van je baby dus niet altijd helemaal fijn te malen of te prakken. Ook al heeft je baby nog geen of weinig tanden, hij kauwt gewoon met zijn kaakjes. Dat is goed voor zijn mondspieren. Je kleintje vindt het misschien leuk om zelf stukjes eten te pakken.

Minder melkvoeding en meer vast voedsel

Je baby gaat nu meer eten en hoeft minder melkvoedingen te drinken: maximaal 500 cc (ongeveer 3x een beker/fles of borstvoeding) op een dag. Soms is het een beetje zoeken naar een nieuw eetritme. In de GroeiGids vind je een voorbeeld van een dagmenu. Het dagmenu is een richtlijn. Hoeveel een baby wil eten en drinken, is heel verschillend. Jij bepaalt wát je baby eet, en je baby bepaalt hoevéél hij eet. Voor een gezonde groei, leer je je baby nu al een regelmatig eetpatroon aan. Gemiddeld kun je uitgaan van 3 eetmomenten (ontbijt, lunch, avondeten) en 2 tussendoortjes.

Eet gevarieerd en geef gezonde tussendoortjes zoals bijvoorbeeld fruit, een soepstengel, rijstwafel, kleine tomaatjes of stukjes komkommer. Water en thee zonder suiker zijn gezonde dorstlessers voor baby's.

Baby's jonger dan 1 jaar mogen nog niet alles eten, hier lees je er meer over: www.groeigids.nl/algemeen/baby/gezondheid-en-voeding/gezonde-voeding

Extra vitamine D

Geef je baby elke dag 10 microgram vitamine D, ook als je kunstvoeding geeft. Dat is belangrijk voor een gezonde groei van je baby en voor sterke botten en tanden.

Drinken uit een gewone beker

Je baby kan vanaf nu proberen uit een beker te drinken. Geef eerst een open beker met water en liever geen tuitbeker. Een beetje sturen aan de onderkant van de beker helpt hem. Een gewone beker is niet alleen beter voor het gebit, maar is ook goed om de mondspieren te trainen, waardoor je baby later duidelijk kan leren praten. Knoeien mag, maar als je even geen zin hebt in geklieder, is een afsluitbare beker met een rietje ook een goed alternatief.

Tanden en mondverzorging

Zodra je baby tandjes heeft, is het belangrijk om gaatjes te voorkomen. Poets zodra de eerste tand doorkomt 1 x per dag bij voorkeur 's avonds voordat je baby naar bed gaat. Gebruik speciale peuter tandpasta met fluoride zonder extra smaakje. De hoeveelheid op de borstel hoeft niet meer te zijn dan een erwt. Gebruik een kleine tandenborstel en masseer ook het tandvlees. Alle dranken, behalve water en thee zonder suiker, zorgen voor een zuuraanval in de mond waardoor gaatjes kunnen ontstaan. Geef je baby daarom geen flesje met melk of sap mee naar bed.

Heeft je baby een speen? De zuigbehoefte van je baby neemt meestal af rond deze leeftijd. Je kunt de speen afbouwen en de fopspeen alleen nog gebruiken bij het inslapen. Als je baby slaapt, haal je de speen uit zijn mond en doe je zijn mondje voorzichtig

dicht. Duimen afwennen is natuurlijk iets lastiger. Dat gebeurt vaak pas als je kind iets ouder is.

Meer lezen

www.groiegids.nl/algemeen/baby/opvoeding-en-gedrag/slapen-baby/fopspeen-en-duimen

Spelen met je baby

Samen spelen met je baby is voorlopig eenvoudig, maar wel heel belangrijk voor zijn ontwikkeling. Liedjes zingen vinden baby's fantastisch, zeker als er allerlei (voor hem) spannende geluiden en bewegingen aan te pas komen.

Meer lezen over spelen en veilig speelgoed

www.groiegids.nl/algemeen/baby/verzorging-en-veiligheid/veiligheid-in-en-om-het-huis/speelgoed

Taalontwikkeling

Je baby luistert steeds beter wanneer mensen praten en probeert klanken van anderen na te doen. Ook begint je baby te brabbelen. Vanaf 9 maanden begint je baby eenvoudige opdrachten te begrijpen en later ook uit te voeren zoals: 'Geef maar aan mij.' Je baby maakt gebaren, schudt het hoofd, wijst naar mensen of dingen, knikt en wuift.

Als je veel met je baby praat, leert hij je steeds beter te begrijpen en leert hij uiteindelijk om zelf te praten. Daarnaast kun je nog meer doen om het leren praten te stimuleren, denk hierbij aan spelletjes spelen, zingen en voorlezen. Van televisie kijken leren kinderen niet beter praten.

Meer lezen

www.groiegids.nl/algemeen/baby/groei-en-ontwikkeling/spraak-en-taalontwikkeling/leren-praten-stimuleren

Eenkennigheid en scheidingsangst

Veel baby's zijn een poosje eenkennig, je kind wil alleen bij jou zijn en reageert angstig op vreemden. Probeer je kind rustig te laten wennen aan andere mensen terwijl jij hem vasthoudt. Kiekeboe spelletjes kunnen helpen bij scheidingsangst: je kind leert zo dat iets wat hij niet ziet, wel blijft bestaan.

Meer lezen

www.groiegids.nl/algemeen/baby/groei-en-ontwikkeling/sociaal-emotionele-ontwikkeling/scheidingsangst

Een eigen wil

Ook al is je baby nog zo klein, hij begint nu toch al een eigen wil te ontwikkelen. Heb je een driftkikkertje in de dop? Doet hij dingen die niet mogen? Positieve aandacht kan er voor zorgen dat je baby minder dingen doet die niet mogen. Moedig hem aan en geef complimentjes op het moment dat hij lekker bezig is.

Meer lezen

www.groiegids.nl/algemeen/baby/opvoeding-en-gedrag/opvoedtips/positief-opvoeden

Kruipen en staan



Je baby leert steeds meer, kan waarschijnlijk al omrollen en verplaatst zich misschien al wat door de kamer. Vanuit de buikligging leren baby's kruipen en zitten. De leeftijd waarop kinderen gaan kruipen, zitten enzovoorts verschilt: de één is wat sneller, de ander neemt wat meer de tijd. Rond 9 maanden gaat je baby zich optrekken om te gaan staan. Vanaf een maand of 11 kunnen sommige kinderen

langs de tafel lopen waarbij ze zich vasthouden, en soms al eventjes los staan. Dat zijn belangrijke nieuwe ontwikkelingen. Je baby ziet de wereld nu heel anders. Hij kan meer, ziet meer en ontdekt meer. Een kruipende baby kan veel pakken. De hoogste tijd om spullen die gevaarlijk voor hem zijn, of die je niet kapot wilt hebben, weg te zetten. Dit bespaart je veel 'nee' zeggen, opletten en soms strijd. Je baby kan zo rustig en met plezier experimenten en leren!

Veiligheid in en om het huis

Omdat de wereld van je baby groter wordt is het belangrijk om aan veiligheid te denken. De stopcontacten afdekken en bijvoorbeeld de bodem van het bedje en de box omlaag zetten. Ga zelf eens op de grond liggen of zitten om te zien welke gevaren er in het huis schuilen voor je baby. Dan zie je bijvoorbeeld hoe gemakkelijk hij bij een stopcontact kan komen of dat een afhankelijk tafelkleed heel leuk lijkt om je aan op te trekken.

Hier lees je meer over hoe je je huis veilig kunt inrichten voor je baby: www.groiegids.nl/algemeen/baby/verzorging-en-veiligheid/veiligheid-in-en-om-het-huis

Daarnaast vergoeden veel verzekeringen een cursus veiligheid.

Gebruik liever geen loopstoeltje

Een baby leert niet eerder lopen door het gebruik van een loopstoeltje. Ze kruipen dan minder en kruipen is een belangrijke fase voor de ontwikkeling. En er gebeuren meer ongelukken omdat je kind ineens veel sneller vooruit komt.

Veilig op de fiets

Zodra je baby zelfstandig kan gaan zitten, kun je er samen op uit op de fiets. Gemiddeld kunnen kinderen dit rond de 9 tot 12 maanden.

Hier lees je meer over hoe je je baby veilig in een fietsstoeltje kunt vervoeren: www.groiegids.nl/algemeen/baby/verzorging-en-veiligheid/veilig-in-het-verkeer/op-de-fiets

Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief of over de ontwikkeling en groei van je baby? Neem contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of Ouder- en Kindcentrum bij jou in de buurt.

Je kunt ook kijken op www.opvoeden.nl

Waarom deze nieuwsbrief

Je ontvangt deze GroeiGids nieuwsbrief via het digitale groeiboek van je kind. Bij te houden via www.groiegids.nl, of met de GroeiApp. De GroeiApp is gratis en beschikbaar voor [Android](#) en [iPhone](#).



GroeiGids
een handreiking bij opgroeien