



## 3 maanden



Je baby is nu 3 maanden oud. Je krijgt binnenkort weer een uitnodiging voor een bezoek aan het consultatiebureau van de Jeugdgezondheidszorg. De meeste baby's krijgen bij dit bezoek vaccinaties. In deze nieuwsbrief lees je hoe je baby zich ontwikkelt en hoe je daarbij kunt helpen.

### Borstvoeding

Geef je nog borstvoeding? Hopelijk gaat dat goed. Zo niet, lees dan op [GroeiGids.nl](https://www.groeiGids.nl) hoe je [problemen kunt oplossen](#). Als je weer aan het werk gaat en je wilt borstvoeding blijven geven, kun je kolven. Hopelijk ben je daar inmiddels mee begonnen, want je baby moet leren ook uit een fles te drinken. Daarvoor moet hij andere bewegingen met zijn tong maken. Je kunt er ook voor kiezen om borstvoeding te combineren met flesvoeding. Op [GroeiGids.nl](https://www.groeiGids.nl) lees je meer over borstvoeding en werken.

Als je baby drie maanden is, mag je stoppen met het geven van vitamine K. Als je baby nu een wondje heeft, zorgt zijn lijf zelf dat het bloed stolt en er een korstje op komt.

### Oefenen met draaien

Je baby gaat nu misschien oefenen met draaien. Laat hem daarom nu niet zomaar meer ergens liggen. De kans dat hij ergens vanaf valt, wordt steeds groter.

Leg je baby ook regelmatig op de buik, zodat hij of zij de nekspieren goed kan oefenen. Lees waarom [oefenen op de buik](#) zo belangrijk is voor je baby.

### Slapen

Misschien [slaapt](#) jouw kind 's nachts al door, dat is fijn. Maar het is ook heel normaal als je baby dat nog niet doet. [Nachtvoedingen](#) horen er meestal nog bij. Een vast dag- en nachtritme en regelmaat zijn nu belangrijk. Lees ook de [slaaptips](#).

Het meest veilig is om je baby op de rug te laten slapen. Probeer je baby afwisselend met het hoofd naar links en rechts te laten liggen. Zo voorkom je een [scheef hoofdje](#). Baby's zijn op licht gericht. Maak het bed eens omgekeerd op, zodat het raam aan de andere kant zit. Dan kijkt je baby ook de andere kant op. [Baker je je baby in voor het slapen?](#) Dan is het nu tijd om dat af te bouwen.



## Vaccinaties

Na de geboorte van hun kind krijgen alle ouders in Nederland een uitnodiging om hun kind te laten **vaccineren**. Dit is niet verplicht, maar artsen raden het wel aan. De vaccinaties beschermen kinderen tegen ernstige infectieziektes. [In dit schema](#) zie je welke vaccinaties je baby kan krijgen.

Zien hoe je kind geprikt wordt, is niet leuk. Het kan handig zijn om zijn speentje mee te nemen, maar je baby knuffelen na de vaccinatie is vaak al genoeg. Je kunt je baby ook afleiden door bijvoorbeeld een liedje te zingen. Ijsblokjes of verdovingszalf meenemen voor op de prikplek is niet nodig. Veel kinderen krijgen wat spierpijn of een rode plek op de beentjes door de prikken. Even 'fietsen' met de beentjes kan nog weleens helpen.

Ongeveer drie uur na de vaccinatie kan je baby een beetje moe zijn of wat verhoging krijgen. Meestal duurt dit één of twee dagen. Baker je baby niet in tijdens de eerste 24 uur na een vaccinatie.



Vergeet de vaccinatiepapieren niet. Die heb je thuisgestuurd gekregen van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) toen je baby ongeveer 2 tot 4 weken was.

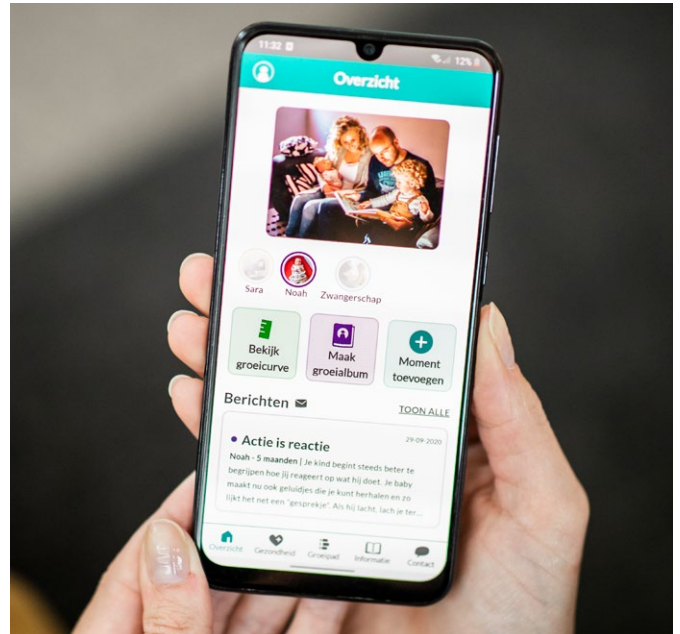
Als je kind koorts heeft boven de 38,5 graden, kun je de vaccinatie beter uitstellen. Want je kunt dan niet goed zien of je baby zich alleen naar voelt van de vaccinatie of tekenen van een ziekte laat zien.

## Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief? Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt. Voor meer informatie kun je ook kijken op [Groeigids.nl](#).



## Download de app



Volg de groei en ontwikkeling van je zwangerschap of kind met onze gratis [Groeigids app](#). Vind betrouwbare informatie, volg de groeicurves en leg bijzondere momenten vast in het groeipad. Inclusief foto's en filmpjes. Zo maak je een groeialbum als herinnering voor later.

