



4 maanden



Je baby is bijna 4 maanden en ontwikkelt zich snel: hij of zij gaat steeds meer brabbelen en van alles ontdekken met de mond. In deze nieuwsbrief lees je welke ontwikkelingen je rond deze leeftijd kunt verwachten en hoe je kind daarbij kunt helpen.

Langer slapen



De eerste maanden worden baby's om de paar uur wakker. Of het nu dag of nacht is. Rond de drie à vier maanden verandert dat. Je baby kan langer achter elkaar **slapen**, soms vijf uur lang.

Duidelijkheid en structuur zijn belangrijk. Een vast **ritueel** bij elk slaapje kan helpen. Doe alles steeds in dezelfde volgorde. Bijvoorbeeld eerst een liedje zingen, dan het muziekdoosje aan, dan de gordijnen dicht, enzovoort.

Werk en borstvoeding

Geef je als moeder borstvoeding en wil je dit blijven doen als je weer werkt? Dan vraag je je misschien af **hoe je borstvoeding geven met werk kunt combineren**. De werkgever moet het vrouwen **volgens de wet** mogelijk maken om te kolven of borstvoeding te blijven geven.

Je mag hier 25% van de werktijd voor gebruiken tot je baby 9 maanden oud is. Als je wilt kun je borstvoeding blijven geven. Of je combineert borstvoeding met kunstvoeding. Je geeft dan de borst bijvoorbeeld als ochtend- en avondvoeding. Overdag krijgt je baby dan kunstvoeding.

Bespreek je wensen op tijd met je werkgever. Je kunt ook altijd advies vragen bij de Jeugdgezondheidszorg of bij een **lactatiekundige**.

Het eerste hapje

Vanaf 4 maanden kun je beginnen met het geven van kleine **oefenhapjes**. Dit zijn drie tot vier theelepeltjes, één tot twee keer per dag. Bijvoorbeeld geprakte groente, fruit, of wat kleine stukjes brood zonder korst. Laat je kind stap voor stap wennen aan verschillende smaken.

Extra vitamine D

Geef je baby elke dag 10 microgram **vitamine D**. Of je kind nu borstvoeding of kunstvoeding krijgt, extra vitamine D is belangrijk voor een gezonde groei van je baby en voor sterke botten en tanden.



Voedselallergie voorkomen

Om een allergie tegen pinda's en ei te voorkomen, is het belangrijk dat je kind dit al snel gaat eten. Zodra je baby gewend is aan de eerste oefenhapjes, kun je pindakaas (zonder stukjes pinda) of ei (goed doorbakken roerei of hardgekookt ei) aan deze hapjes toevoegen.

Voor pindakaas is het advies:

dag 1: ½ theelepel,
dag 2: 1 theelepel,
dag 3: 3 theelepels,
daarna wekelijks minimaal 3 theelepels.

Voor ei is het advies:

dag 1: 1 theelepel,
dag 2: 1 eetlepel,
dag 3: 2 eetlepels,
daarna wekelijks minimaal een ½ ei.
Doe dit vóór je baby 8 maanden is.

De eerste tandjes

Ineens zie je 't: het eerste tandje van je baby. Het begin van een gezond **gebit**. Het is goed om meteen te beginnen met poetsen. Poets elke dag voorzichtig met een zachte babytandenborstel en gebruik een klein beetje peutertandpasta met fluoride zonder extra smaakje. Doe dit twee keer per dag: 's morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan. Ga je zelf binnenkort voor controle naar de tandarts? Neem je kind dan alvast eens mee. Tandartsbezoek en -behandelingen zijn gratis voor je kind tot 18 jaar.



Is je huis veilig?

Omdat je baby steeds meer gaat bewegen, is het goed om je **huis veilig** te maken. Plaats voordat je kind gaat kruipen veiligheidshekjes onder en boven aan de trap. Zet sloten op kasten en beveilig stopcontacten. Zo kan je kind veilig op ontdekkingstocht.



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](https://www.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 groei-curves en leg bijzondere momenten vast in het groeipad. Inclusief foto's en filmpjes. Zo maak je een groeialbum als herinnering voor later.

