



## 5 maanden



Je baby is nu 5 maanden oud. Je kind is steeds langer wakker en gaat de wereld steeds meer verkennen. Tijdens het 5-maandenbezoek aan het consultatiebureau van de Jeugdgezondheidszorg bespreek je deze nieuwe fase.

### Voeding

De melkvoeding – borst of fles – blijft nog de belangrijkste voeding voor je baby. Misschien ben je al begonnen met oefenhapjes groente en/of fruit. Ga daarmee door. Oefenhapjes kun je een of twee keer per dag geven. Kijk eens op [Voedingscentrum.nl](http://Voedingscentrum.nl) voor voorbeelden van dagmenu's.

Wil je je kind al laten wennen aan brood? Kies nog geen volkoren, maar lichtbruin brood zonder korst. Geef je baby pas brood als hij of zij gewend is aan oefenhapjes en ook wat grovere hapjes kan eten. Je kunt het stukje brood in moedermelk of flesvoeding dopen om het wat zachter te maken. Tip: stop het stukje brood of oefenhapje in de wang van je baby. Dan gaat hij meteen kauwen en werkt hij het hapje er minder snel uit met zijn tong.



### Op schoot zitten

Het nekje van je baby wordt steeds sterker. Misschien draait je baby zich al van zijn buik op zijn rug. Van rug naar buik komt meestal later pas. Met jouw ondersteuning kan je kind waarschijnlijk al even op je schoot zitten, heel knus. Maar doe dat niet te lang achter elkaar, liggen is nu nog het beste voor je kind. Leg je baby, als hij wakker is, regelmatig op zijn [buik](#).

Zelfstandig leren [zitten](#) gaat in kleine stapjes.

### Een veilig huis



Je kind gaat zijn handen meer bewust gebruiken en naar dingen grijpen. Tijd om eens goed te kijken waar jouw kind in huis allemaal bij kan! Je wilt niet dat jouw kleintje zich verwondt of verslikt in iets dat hij kan pakken. Kruip zelf eens door de kamer om te bekijken waar je baby nu of binnenkort bij kan. Maak je huis [veilig](#).

### Het 'praten' begint

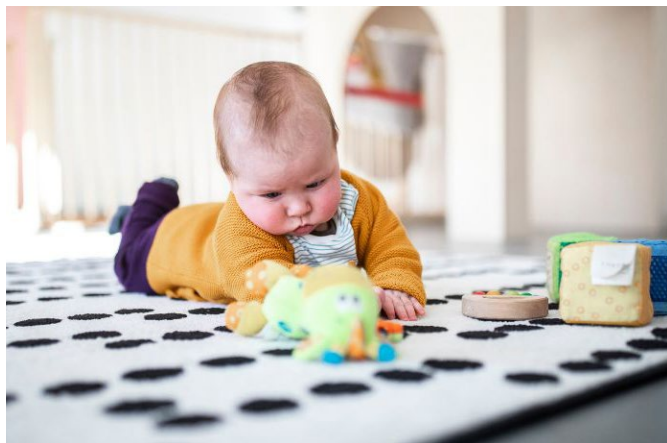
Probeert je baby nu vaker jouw aandacht te trekken met zijn stem? Het is goed om daarop te reageren en hem zo te laten merken dat je hem hoort. Geef je baby ook de tijd om te reageren als jij iets tegen hem zegt. Zodra je kind door krijgt dat jullie een 'gesprek' kunnen voeren, zal het daar plezier in hebben. Zet achtergrondgeluiden van bijvoorbeeld radio, tv en computer uit als je tegen je kind praat.

Vertel je baby steeds wat je doet en wat hij ziet. Stap voor stap gaat je kind begrijpen dat alle dingen een naam hebben. Noem ook vaak zijn of haar naam. Al duurt het nog zo'n twee maanden voordat je baby begrijpt dat je hem of haar bedoelt en erop gaat reageren. [Praat veel tegen je baby](#). Zo leert je kind dingen te begrijpen en te praten.

## Veilig speelgoed

Speelgoed dat je in Nederland koopt moet aan strenge veiligheidseisen voldoen. Koop je online speelgoed bij een buitenlandse webshop, dan weet je niet of het [speelgoed veilig](#) is.

Speelgoed moet goed stevig zijn en niet kleiner dan 4 cm. Geef niet te veel speelgoed tegelijk. Dat brengt je baby in verwarring. Leg bijvoorbeeld drie speeltjes in de box en wissel die regelmatig. Een babygym vindt je baby nu erg leuk om mee te spelen.



## Eerste tandjes

Het kan zijn dat je baby met vier maanden al twee tanden had. Maar het kan ook dat je kind nog helemaal geen tanden heeft als het elf maanden oud is. Voel je een ribbel of bobbel in het tandvlees van je kind? Dan komt daar binnenkort een tand door. [Tanden en kiezen](#) komen in een vaste volgorde door. Vlak voordat een tand echt doorkomt, kan het tandvlees er bleek uitzien of juist rood en opgezet. Je baby kan wat meer huilen dan anders of hongerig zijn. Zodra er een tand door is, is het belangrijk om te gaan poetsen. Doe dat twee keer per dag met een erwte peutertandpasta op de kindertandenborstel.

## Voorlezen

Grijpen naar dingen vindt je baby nu vast heel leuk. Naar knisperboekjes bijvoorbeeld, die geluid maken als je er in knijpt. Deze boekjes hebben vaak simpele plaatjes, van onder andere dieren. Maak eens dierengeluiden als je het boekje samen bekijkt. Succes verzekerd!

[Voorlezen](#) kan al vanaf 4 maanden! En wist je dat je baby al gratis lid kan worden van de bibliotheek? Als je voorleest, kun je zien wanneer je baby er genoeg van heeft. Je kind gaat dan wegstaren en richt zijn aandacht op iets anders. Je kunt proberen de aandacht weer bij het boekje te krijgen, bijvoorbeeld door iets in het boekje aan te wijzen. Maar als je kind uitgekeken of moe is, kun je beter stoppen.

## Vaccinaties

Bij 5 maanden krijgen baby's opnieuw de prikken die ze bij 3 maanden ook hebben gehad. De [vaccinaties](#) zijn niet verplicht, maar artsen raden het wel aan. Vaccinaties beschermen kinderen tegen ernstige infectieziektes.

De herhaling van de vaccinaties is nodig, omdat een baby de stoffen uit de vaccinatie nog niet goed voor langere tijd kan opslaan in zijn lichaam. De ziektes waartegen je kind wordt gevaccineerd, komen op deze leeftijd wel regelmatig voor. Had je kind vorige keer last van bijwerkingen? Vertel dit dan aan de jeugdarts. En vergeet de vaccinatiepapieren niet.

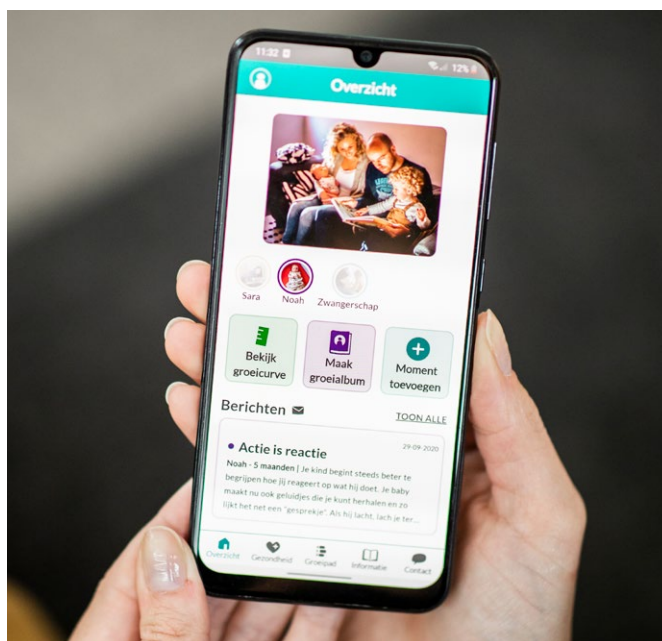
Hierna is de volgende vaccinatie als je kind 12 maanden is.

## 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.

