GroeiGids nieuwsbrief

7 maanden

Je baby is bijna 7 maanden. Je kind gaat proberen zich voort te bewegen, gaat meer begrijpen en meer eten. In deze nieuwsbrief vind je informatie over wat je kunt verwachten en hoe je je baby daarbij kunt helpen.

Zelfstandig slapen

Overdag slaapt je baby steeds minder. Met 7 maanden slapen veel baby's nog twee, soms drie keer. Tussen de slaapjes door zijn veel baby's twee tot vier uur wakker.

Hoe lang een baby 's nachts slaapt, kan erg verschillen per kind. Je baby kan in de komende periode ook onrustiger gaan slapen. Doordat er tandjes doorkomen, maar ook door dromen. Je baby verwerkt 's nachts alle indrukken van overdag. Probeer te zorgen voor een vast **bedritueel**. Als je alles in dezelfde volgorde doet, geeft dit je kind een rustig en veilig gevoel bij het naar bed gaan. Als het nodig is, ga dan even naar je baby toe om hem in zijn eigen bedje te troosten.

Heeft je kind tot dit moment bij jou op de slaapkamer geslapen? Dan is het handig om het nu te leren in zijn eigen kamer te slapen. Vanaf 7 maanden gaat een kind zich meer hechten aan de omgeving. Hierdoor kan het straks ook lastiger worden om je kind te leren wennen aan een andere plek om te slapen.

Leren kauwen

Inmiddels oefent je baby naast de borst- of kunstvoeding al met hapjes zoals: fijngemalen groente, fruit, aardappel, rijst, vlees of vis of een stukje brood. Je baby kan nu 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 de kaken. Dat is goed voor de mondspieren. Je kind vindt het misschien leuk om zelf stukjes eten te pakken.

Je baby krijgt steeds meer een echt dagmenu. Voorbeelden vind je op **Voedingscentrum.nl**.

Drinken uit een beker

Je baby kan nu proberen **uit een beker te drinken**. Geef eerst een open beker met water en liever geen tuitbeker. Een dikkere vloeistof als yoghurt is ook handig om mee te oefenen. Een beetje sturen aan de onderkant van de beker helpt. Een gewone beker is beter voor het gebit. Door zo'n beker oefent je kind ook de mondspieren, waardoor het later duidelijk kan leren praten. Knoeien mag! En als je even geen zin hebt in geklieder, kun je een afsluitbare beker met een rietje geven.

Poetsen en speen afbouwen

Zodra je baby tandjes heeft, is het belangrijk om gaatjes te voorkomen. **Poets** zodra de eerste tand doorkomt 2 keer per dag, 12 seconden per tand. Poets het liefst 's morgens na het ontbijt en 's avonds voordat je baby naar bed gaat. Gebruik ongeveer een erwtje peutertandpasta met fluoride zonder extra smaakje. Gebruik een kleine tandenborstel en masseer ook het tandvlees.

Alle dranken, behalve water en thee zonder suiker of honing, zorgen voor een zuuraanval in de mond waardoor gaatjes kunnen ontstaan. Water kun je altijd geven.

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 de mond en doe je die voorzichtig dicht. Duimen afwennen is natuurlijk iets lastiger. Dat gebeurt vaak pas als je kind iets ouder is.

Spelen

Contact met jou vindt je baby het allerleukst. Zing liedjes waar bewegingen bij horen, zoals 'Schuitje varen' of speel kiekeboe. Leuk speelgoed is nu een zachte bal, een bekertjestoren en boekjes van stof of karton. Denk ook aan spullen die je gewoon in huis hebt, zoals een plastic kom met houten pollepel. **Hoe je baby speelt, verandert met de leeftijd**.

Kruipen en staan

De leeftijd waarop kinderen gaan **kruipen** en zitten, verschilt. De één is wat sneller, de ander neemt de tijd. Je baby kan bij steeds meer dingen komen. Dek daarom voor de veiligheid de stopcontacten af en zet de bodem van het bed en de box omlaag.

Je kunt ook eens op de grond gaan liggen of zitten om te zien welke gevaren er in huis zijn voor je baby. Dan zie je bijvoorbeeld hoe gemakkelijk je kind bij een stopcontact kan komen. Of dat je kind een afhangend tafelkleed met een kop hete thee erop naar beneden kan trekken. Lees op **Kinderveiligheid.nl** hoe je je huis veilig kunt inrichten voor je baby.

Taalontwikkeling

Je baby luistert steeds beter wanneer mensen praten en probeert klanken na te doen. Ook begint je baby te brabbelen. Vanaf 9 maanden gaat je baby eenvoudige opdrachten begrijpen en later ook uitvoeren 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 of zij meer begrijpen en uiteindelijk zelf praten. Spelletjes spelen, zingen en voorlezen helpen je kind ook om te leren praten.

Van **televisie kijken** leren kinderen niet beter praten. Het advies is om je kind tot 2 jaar geen tv te laten kijken. Doe je dit toch, doe dit dan samen en maximaal een kwartier. Praat er zoveel mogelijk over met je kind.

Veilig op de fiets

Meestal kunnen kinderen vanaf 7 maanden hun hoofd even goed omhoog houden. Als jouw kind dat ook kan, kan het nu in een kinderstoel zitten tijdens het eten. Pas als je kind vanuit kruiphouding zelf gaat zitten, noemen we dat zelfstandig zitten. Dan kan je kind ook veilig in een fietsstoeltje mee op de fiets. Doe op **Kinderveiligheid.nl** de Veilig op de fiets-check!

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.

App Store Google Play

GroeiGids
Groeit met je mee

Volg GroeiGids op **Instagram**