

**Femke:** 'Bram spuugde zijn eerste hapje meteen uit. Ik zat meteen onder de banaan. Later las ik dat dit normaal is. Het is natuurlijk ook best gek voor zo'n kleintje om voor het allereerst een echt hapje door de slikken.'

Wil je weten wanneer je kindje toe is aan vaste voeding, wat je kan geven en hoe je dat aanpakt? Dan is het goed om je te verdiepen in het onderwerp babyvoeding.

## Oei, ik groei!

### De mentale ontwikkeling van je baby

Is jouw baby in sommige periodes wat extra Hangerig, Huilerig en Humeurig? Dan is de kans groot dat hij of zij in een sprongetje zit. Welke sprongetjes maakt je baby precies en hoe kan je je baby daarbij helpen? Als je dat wilt weten, gebruik dan *Oei, ik groei!*, het best verkochte babyboek, én de best verkochte baby-app ter wereld. Miljoenen ouders (en kinderen!) zijn hier al mee geholpen!



Verwacht je een kindje? Dan is het *Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek* een 'must-have'. Dit complete handboek is lekker om te lezen en staat bomvol interessante informatie.

### *Oei, ik groei!*

dr. Hetty van de Rijt, dr. Frans X. Plooi, Xaviera Plas-Plooi  
Prijs € 32,-  
ISBN 978 90 5956 848 8

[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)



[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)



## Alles over... Babyvoeding

wat | wanneer | tips



## Vaste voeding

Gemiddeld wil een kindje na een half jaar beginnen met vaste voeding. Maar, zoals met alles, is dat slechts een gemiddelde. Misschien dat jouw baby rond vier maanden al laat merken dat hij of zij het eerste hapje wil, maar dat kan ook wat later zijn. Belangrijk is om te starten met oefenen als je baby 4-6 maanden is, een tot twee keer per dag, met drie tot vier lepeltjes.

### Begin niet te vroeg

Je baby kan in het begin wat last hebben van darmkrampjes. Merk je voor zes maanden dat je baby krampjes houdt na vaste voeding, wacht dan even en start pas weer als je kindje een half jaar is. Tegen die tijd weet je zeker dat de darmen voldoende ontwikkeld zijn voor de eerste (oefen)hapjes.

### Hoe merk je dat je baby toe is aan vaste voeding?

- Smakgeluiden en/of haptbewegingen
- 's Nachts wakker worden (en daarvoor niet)
- Sabbelen op de handen, van alles in de mond stoppen
- Duidelijke interesse in jouw eten
- Meer borst- of flesvoeding drinken dan normaal



## Wennen aan vaste voeding

Voor je baby is het natuurlijk een hele belevenis om voor het eerst vast voedsel te eten. Alles is nieuw. Ook het bewegen van de tong en het doorslikken van vast voedsel is een compleet nieuwe ervaring voor je baby. Laat je kindje daar stapje voor stapje aan wennen. Dat vergt oefening. Geef bijvoorbeeld één of twee keer per dag een paar lepeltjes en breid dat langzaam uit.

### Opbouwschema

Vaste voeding vervangt niet meteen borst- of flesvoeding: die bouw je langzaam af, terwijl je de vaste voeding langzaam opbouwt. Als je baby een beetje gewend is aan de oefenhapjes, kun je deze rustig uitbreiden. Maar ook in het tweede halfjaar blijft borst- of flesvoeding nog belangrijk. Vraag eventueel bij je consultatiebureau om advies.

### Tips

- Gebruik een **kunststof lepeltje**, bijvoorbeeld een speciaal babylepeltje dat een beetje plat is. Die voelt fijn aan voor je kindje én hij of zij kan er lekker op 'kauwen'.
- Laat je baby de **lepel af en toe zelf vasthouden**. Ook al gaat het letterlijk alle kanten op, toch oefent je kindje zo de 'motoriek' van het eten.
- Laat je kindje ook af en toe **met de handjes eten**. Zo leert hij of zij het eten naar de mond te brengen.
- **Maak het leuk**: zorg bijvoorbeeld voor een leuke placemat.
- **Zorg dat je kindje kan knoeien** op een slabbetje, of misschien zelfs de hele eetstoel en de ruimte eromheen.

## Wat geef je te eten?

Je kindje moet echt wennen aan alle nieuwe smaken, geuren en texturen. Ook moet het lichaampje van je kindje 'leren eten'. Het spijsverteringsstelsel is natuurlijk niet meteen klaar voor een driegangenmaaltijd.

Je kindje is in het eerste halfjaar gewend aan de wat zoete moedermelk of flesvoeding. Om de stap niet al te groot te maken, kan je beginnen met bijvoorbeeld wat (gepureerde) zoete, zachte stukjes fruit of groente, zoals bananen, wortel of bloemkool. Beperk het in het begin echt tot een paar hapjes van één ingrediënt. Breid het langzaam uit.

### Eerste hapje uitspugen

Het eerste hapje spugen baby's vaak uit. Dat is heel normaal. Blijf gewoon af en toe een hapje aanbieden, maar forceer niks. Als je baby een beetje gewend is aan de eerste hapjes, dan gaat het steeds makkelijker.

### Niet alles kan

Als je denkt dat je baby graag weer een volgende stap wil zetten, probeer dan een ander soort hapje. Je kan dan uitbreiden met bijvoorbeeld gepureerde aardappelen, rijst, of zacht brood zonder korstjes. Zo breid je de voeding steeds meer uit. Let wel op dat je kindje de voeding kan verwerken. Zo kan je kindje lang niet alles eten wat jij eet, zoals scherp gekruide of zoute voeding. Ook kan je kindje natuurlijk nog geen grote stukken voedsel eten. Zorg dat het voedsel fijn genoeg is.

### Vragen?

Twijfel je of je kindje klaar is voor een volgende stap of heb je andere vragen over vaste voeding, vraag dan om advies bij je consultatiebureau.