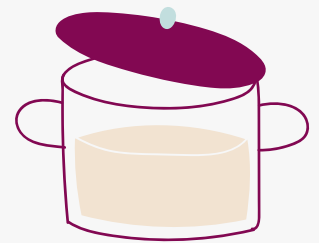


6 T/M 7 MAANDEN OUD

Vanaf 6 maanden mag je een melkvoeding vervangen door een 'vaste' voeding, als opvolger van de oefenhapjes. Je kan pap en brood introduceren in de ochtend en middag. Begin klein en kijk goed naar de behoefte van je baby.

- Blijft er steeds wat melk of pap staan, probeer dan de hoeveelheden daarop aan te passen.
- Het lijfje went langzaam aan andere voedingsstoffen. Neem daar de tijd voor en introduceer niet te veel nieuwe dingen tegelijkertijd. Bekijk ook het [Voedselinductieschema](#) op HapSmak!
- Per dag wordt er nu nog ongeveer 600 – 700 ml flesvoeding gedronken verdeeld over 3 of 4 flessen, of er zijn 3 tot 4 borstvoedingsmomenten.
- De melkvoeding van 14:30 gaat er nu langzaam uit. Die kan je vervangen door thee of water.
- Deze maand kan je ook starten met de afbouw van de avondvoeding. Je kan die voeding nu in halfuurtjes vervroegen naar 21:00 en tegelijkertijd afbouwen in hoeveelheid. Neem daar een paar weken de tijd voor, dan is de kans groot dat je baby de dag dat je de avondvoeding er definitief uit haalt, 'ineens' de hele nacht doorslaapt. Dat moment is even spannend, maar zeker de moeite waard te vieren als het eenmaal is gelukt.



Gemiddeld aantal voedingen (melk- en gewone voeding) per dag: 5

Gemiddelde hoeveelheid flesvoeding per keer: 150 – 210 ml

Voorbeeld voedingsschema



TIJD	VOEDING	SLAAP (DAG: 3 / NACHT: 12)
07:00 (of 06:30)	150 ml  /  +  Lekker recept voor haverhoutpap	09:15 – 10:00
10:00	Fruithapje  	
11:30	150 ml  /  +  12:15 – 14:15	
14:30	90 ml  /  Start afbouwen & vervangen.	16:40 – 17:00 (overslaan als behoefte er niet meer is)
17:00	Vaste voeding  Kijk hier voor lekkere maaltjes	
18:30	210 ml  /  19:00 bedtijd	
22:30 (vervroegen naar 21:00)	90 - 150 ml  /  Weinig licht en in slaapkamer geven	