

Ritmekaarten

Deze ritmekaarten geven een voorbeeld van hoe een dagritme voor jonge kindjes er kan uitzien, met suggesties rond eet-, en slaaptijden. Elk kind ontwikkelt zich echter op zijn eigen tempo en heeft zijn eigen behoeften. Gebruik dit schema dus als leidraad, niet als vaste regel — het mag gerust afwijken volgens wat het beste past bij jouw kindje.

Liever nog wat extra info? Plan gerust via de website een consult in bij één van onze vroedvrouwen om een gepersonaliseerd ritme op te maken volgens de noden van jouw kindje.



Ritmekaart 4 - 6 maand

	Borstvoeding	Kunstvoeding
06u30		
07u30	zzZ	zzZ
09u30	 of 	 90-150 ml
11u30	 of  (+ )	 en/of 
12u30	zzZ	zzZ
14u30	 of  (+ )	 en/of 
17u00	 of 	 90-150ml
17u30	zzZ	zzZ
19u00		
nacht		 op vraag



90-120ml
moedermelk



150ml-180ml
kunstvoeding



VM dutje: 1-1,5uur
NM dutje: 1,5-2,5uur
Avonddutje: 30 min.



Ten vroegste vanaf 4 maand
Enkele hapjes tot 150 gram



Ten vroegste vanaf 5 maand
Enkele hapjes tot 150 gram

Ritmekaart 6 - 9 maand

	Borstvoeding	Kunstvoeding
06u30		
07u30	zzZ	zzZ
09u30	 of 	( 90 ml)
11u30	 of  en 	 en 
12u30	zzZ	zzZ
14u30	 of  en 	 en 
17u00	 of  en 	( 90 ml) en 
17u30	zzZ	zzZ
19u00		
nacht		( op vraag)



120ml moedermelk



180ml-240ml
kunstvoeding



VM dutje: 1-1,5uur
NM dutje: 1,5-2,5uur
Avonddutje: 30 min.



150g - 200g + bekertje water
incl. vlees / vis / ei / vleesvervanger



150-200g + bekertje water



vanaf 8 maand
snede brood

Ritmekaart 9 - 12 maand

	Borstvoeding	Kunstvoeding
06u30	 en 	 en 
08u30	zzZ	zzZ
09u30	 of  of 	
11u30	 en 	 en 
12u30	zzZ	zzZ
14u30	 en 	 en 
17u00	 of  en 	 of 
19u00		
nacht	()	()



120ml moedermelk



180ml-240ml
kunstvoeding



VM dutje: 30-60 min.
NM dutje: 1,5-2 uur



200g - 300g + bekertje water
incl. vlees / vis / ei / vleesvervanger



200g - 300g + bekertje water



Soepje