

ONTWIKKELUPDATE OPGROEIEN... 18 MAANDEN

Op ontdekkingstocht!

Je kind is bijna 1,5 jaar en wordt al een echte peuter. In deze nieuwsbrief vind je informatie over welke ontwikkelingen je kunt verwachten en hoe je je peuter daarbij kunt ondersteunen.

Praten

Met 18 maanden kent je kind meestal enkele woordjes naast de woordjes 'papa' en 'mama'. Deze woorden zijn vaak nog onvolledig, bijvoorbeeld 'paa' (paard), 'pa-pu' (paraplu), 'toe' (stoel). De komende maanden leert je kind er steeds meer woordjes bij. Rond 2 jaar beginnen kinderen met het combineren van 2 woordjes, zoals 'bal weg'.

Om je kind goed te leren praten is het belangrijk veel met je kind te praten en liedjes te zingen. Ook door het lezen van boekjes ondersteun je je kind bij het leren praten. Als je je kind (gratis) lid maakt van de bibliotheek, kun je makkelijk boekjes lenen om voor te lezen aan je kind. Je kunt als ouder verschillende dingen doen om de spraak- en taalontwikkeling van je kind te stimuleren.



Hier vind je een filmpje over waarom praten met je kind belangrijk is en tips hoe je als ouder de taalontwikkeling van je kind kunt stimuleren.

Extra vitamine D

Geef je kind nog steeds elke dag 10 microgram vitamine D. Vitamine D is de enige vitamine die een kind extra nodig heeft naast zijn eten en drinken. Vitamine D is belangrijk voor een goede weerstand en sterke botten en tanden. Geef daarom tot je kind 4 jaar is (en bij een getinte huid ook daarna) 10 microgram vitamine D per dag. Dat kan als druppels of als een tabletje.



Een gezonde mond

Je kind heeft ondertussen al zijn tanden en misschien al zijn eerste kiezen. Voor een gezond gebit is het belangrijk 's avonds voor het slapengaan de tanden te poetsen met peutertandpasta. Dat kan soms best lastig zijn, maar het is belangrijk om door te zetten. Je kunt je peuter eerst zelf laten poetsen, complimenten geven of gebruik maken van een leuk poetsliedje. In onze tandenpoets app 'Tandenland' (Android of iPhone) vind je een leuk poetslied met timer. Poets wel altijd de tanden nog zelf na. En geef na het tanden poetsen geen melk of sap meer; zo voorkom je gaatjes. Je kunt wel water geven. Geef naast de drie hoofdmaaltijden niet vaker dan drie tot vier keer iets tussendoor. Hoe meer eet- en drinkmomenten op een dag, hoe groter de kans op gaatjes. Water en ongezoete thee is prima.



Een leuk filmpje over het tandenpoetsen van je peuter [zie je hier](#)

Ontwikkelingsvideo's 0-4 jaar

Tijdens de afspraken op het consultatiebureau kijken we naar de ontwikkeling van je kind. Dit heet het Van Wiechen Ontwikkelingsonderzoek. Je kunt een deel van dit onderzoek ook thuis bekijken. Dit kun je doen ter voorbereiding op een afspraak, maar kan natuurlijk ook op een ander moment. De video's zijn bedoeld om samen een goede indruk te krijgen van de ontwikkeling van jullie kind en zijn geen vervanging van het ontwikkelingsonderzoek door de professional. Wil jij dit ook? Ga dan naar ggdbzo.nl/ontwikkelingsvideo's voor meer informatie en om de video's te bekijken.

Taalcheck

Ben jij nieuwsgierig naar de taalontwikkeling van je kind? Doe de speciale **SNEL-test**. Zo weet je hoe de taalontwikkeling van je kind is. De SNEL-test invullen duurt maar een paar minuten. Na het invullen zie je direct de uitkomst. Mocht je vragen hebben na het invullen van de vragenlijst, neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt.



Tips, adviezen en interessante informatie over de taalontwikkeling [vind je hier](#).

Voeding

Rond deze leeftijd groeien kinderen vaak minder hard en neemt de eetlust af. Ook laten kinderen steeds vaker hun eigen wil zien. Niet willen eten is daar een mooi voorbeeld van. Zolang je kind goed groeit en gezond is, is het niet erg als je kind eens wat minder eet. Geef het niet te veel aandacht en probeer het gezellig te houden aan tafel.

Vraagt je peuter de hele dag om eten of om koek? Wees duidelijk over wat je kind op een dag aan eten kan verwachten en wanneer het volgende eetmoment komt. Vaste tussendoormomenten op de dag kan helpen om zeuren te voorkomen. Probeer het eten van groente te stimuleren.



Het Voedingscentrum geeft **goede tips** om je kind lekker en gezond te laten eten

Veiligheid

Peuters kunnen razendsnel zijn en kennen nog geen gevaar. Voor je het weet is je kind halverwege de trap of klimt hij uit zijn bed. Een kind wordt groot met vallen en opstaan. Er bestaan EHBO-cursussen voor ouders; sommige (aanvullende) verzekeringen vergoeden een cursus veiligheid. Wil je meer weten?

[Lees meer](#) over hoe je ongelukken kunt voorkomen.

Spelen

Kinderen leren spelenderwijs de wereld om hen heen begrijpen en doen daarbij nieuwe ervaringen op. Zo merken ze bijvoorbeeld dat een bal gaat rollen als je ertegen duwt en een blokje niet. Speel mee en geef woorden aan wat jullie doen. Zo ontwikkelt je kind zijn taal. Totdat je kind 2 jaar is, speelt hij nog niet echt samen, maar wel graag naast andere kinderen. Hij gaat meestal op in zijn eigen spel.

Kinderen kunnen met van alles spelen: een stoel is een auto, een deksel het stuur. Voor jonge kinderen is spelen ook helpen bij karweitjes in huis zoals de wasmachine leeghalen. Ook speelgoed kun je lenen, dit kan bij een speeltheek. Kijk op internet naar een speeltheek bij jou in de buurt.



Spelen is leren en spelen is sport!

Eigenwijs

Je peuter zet grote stappen in zijn ontwikkeling en begint steeds meer te beseffen dat hij een eigen persoon is met een eigen wil. Vaak merk je dit doordat je peuter veel zelf wil doen, vaak nee zegt of driftig wordt wanneer hij zijn zin niet krijgt. Heel normaal gedrag, maar soms best lastig als ouder. Opvoeden van een peuter is een uitdagende taak. In veel plaatsen wordt vanuit de jeugdgezondheidszorg de cursus Peuter in Zicht aangeboden. Informeer bij het consultatiebureau in je woonplaats. Steunen, stimuleren en sturen, daar gaat het om!



[Hier](#) zie je een filmpje over wat je kunt doen als je peuter een driftbui krijgt.

Lopen

De meeste kinderen hebben rond de leeftijd van 18 maanden hun eerste losse stapjes gezet. Dat gaat met vallen en opstaan. Je kind leert steeds beter lopen. Je kind wil vast ook graag dingen voor zich uit duwen, zoals een loopkar of een poppenwagen. Buiten spelen in de tuin, in het park of op de speelplaats is heel goed voor de motorische ontwikkeling. Je kind kan nu leren klimmen en klauteren.



Ben je benieuwd waar je op let bij de aanschaf van schoenen? [Lees het hier](#)

Kinderen die net gaan staan en lopen hebben vaak o-benen of lopen wat met de voeten naar binnen. Als je kind groter wordt, verandert dit vanzelf en gaan de voeten recht staan.

Een kind heeft schoenen nodig vanaf het moment dat hij echt buiten gaat lopen. Voor die tijd is het voor de ontwikkeling van zijn voeten beter om binnen op blote voetjes of anti-slipsokken te lopen.



Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief of over de ontwikkeling en groei van je kind? Neem contact op met de jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt.

GGD Brabant-Zuidoost
Jeugdgezondheidszorg
088 0031 414

[GGD Brabant-Zuidoost](#)
ggdbzo.nl/mijnkind
[@ggdbzo](https://www.facebook.com/ggdbzo)