



## 18 maanden



Je kind is bijna anderhalf jaar en wordt al een echte peuter. In deze nieuwsbrief lees je welke ontwikkelingen je kunt verwachten en hoe je je peuter daarbij kunt helpen.

### Praten

Met 18 maanden kent je kind meestal een paar woorden naast 'papa' en 'mama'. Vaak maar een stukje van een woord, bijvoorbeeld 'paa' (paard), 'pa-pu' (paraplu), 'toe' (stoel). De komende maanden leert je kind er steeds meer woorden bij. Rond 2 jaar beginnen kinderen vaak met het combineren van twee woorden, zoals 'bal weg'.

Om je kind goed te [leren praten](#), is het belangrijk veel met je kind te praten en liedjes te zingen. Ook voorlezen helpt. Je kunt je kind (gratis) lid maken van de bibliotheek, en boekjes lenen om voor te lezen. Je kunt als ouder nog meer doen om de [taalontwikkeling](#) van je kind te stimuleren.

### Een gezond gebit

Je kind heeft ondertussen al zijn tanden en misschien al zijn eerste kiezen. Voor een [gezond gebit](#) is het belangrijk 's avonds voor het slapen de [tanden te poetsen](#) met peutertandpasta. Dat kan soms lastig zijn, maar het is belangrijk om vol te houden. Je kunt je peuter eerst zelf laten poetsen en daar complimenten over geven. Je kunt ook gebruik maken van een leuk poetsliedje. Poets wel altijd de tanden nog zelf na. En geef na het tandenpoetsen geen melk of sap meer; zo voorkom je gaatjes. Water geven mag wel. 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.



### Afwennen speen of duim

Omdat je kind gaat praten, is belangrijk om dit te doen zonder speen. Tips om de speen af te leren zijn:

- zorg dat je kind overdag de speen niet ziet liggen of laat deze in bed;
- leid je kind af als het om de speen vraagt of gaat duimen;
- als je kind slaapt, haal dan de speen of duim uit de mond en doe zijn of haar mond voorzichtig dicht;
- wil je kind gaan duimen, geef dan liever een speen: die leer je gemakkelijker af.

Lees meer over het [afleren van fopspeen of duimen](#).

### Voeding



Rond deze leeftijd groeien kinderen vaak minder hard. Misschien wil je kind ook minder eten. Ook laten kinderen steeds vaker hun eigen wil zien. Bijvoorbeeld door niet te willen eten. Zolang je kind goed groeit en gezond is, is het niet erg als het 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 wanneer aan eten kan verwachten. Tussendoortjes op vaste momenten op de dag kunnen helpen om zeuren te voorkomen.

Het [Voedingscentrum](#) geeft tips om je kind lekker en gezond te laten eten.

## Extra vitamine D

Blijf je kind elke dag 10 microgram vitamine geven. Vitamine D is de enige vitamine die een kind extra nodig heeft naast zijn eten en drinken. Het 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 kunnen druppels zijn of tabletjes.

## Lopen



De meeste kinderen hebben rond 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. 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. Je kind heeft schoenen nodig vanaf het moment dat het echt buiten gaat lopen. Voor die tijd is het voor de ontwikkeling van de voeten beter om binnen op blote voeten of anti-slipsokken te lopen.

## Eigenwijs

Je peuter zet grote stappen in zijn ontwikkeling. Je kind 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 niet altijd makkelijk. Steunen, stimuleren en sturen, daar gaat het om! Hier zie je een **filmpje** over wat je kunt doen als je kind een driftbui krijgt.

In veel plaatsen kun je de cursus Peuter in zicht volgen. Informeer bij jouw centrum voor [Jeugdgezondheidszorg](#).

## Spelen



Als ze spelen leren kinderen de wereld om hen heen begrijpen en doen ze 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 of zij nog niet echt samen, maar wel graag naast andere kinderen. Je kind gaat meestal op in het 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 klussen in en om het huis zoals de wasmachine leeghalen. Ook speelgoed kun je lenen, bij een **speeltheek**.

## Veiligheid

Peuters kunnen razendsnel zijn en kennen nog geen gevaar. Voor je het weet is je kind halverwege de trap of klimt het uit bed. Een kind wordt groot met vallen en opstaan. Lees meer op [kinderveiligheid.nl](#).

Er bestaan ook **EHBO-cursussen voor ouders**; sommige (aanvullende) verzekeringen vergoeden een cursus veiligheid.

## 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 groei-curves en leg bijzondere momenten vast in het groeipad. Inclusief foto's en filmpjes. Zo maak je een groeialbum als herinnering voor later.

