GroeiGids nieuwsbrief

12 maanden

Je kind is nu alweer één jaar! Op deze leeftijd zijn er veel verschillen in ontwikkeling. Sommige kinderen kruipen en tijgeren door de kamer, terwijl andere kinderen hun eerste stapjes al zetten. Met de jeugdarts praat je onder andere over de ontwikkeling van je kind.

Voeding

Een peuter heeft geen babyvoeding meer nodig. Je kind mag nu eigenlijk alles eten en drinken. Geef stap voor stap meer kruiden en smaken. Let natuurlijk wel op met erg pittig eten. Geef nog geen harde dingen, zoals noten.

Hoeveel een kind eet, mag het **zelf bepalen**. Het is soms even zoeken hoeveel je kind nodig heeft. Schrik vooral niet als je kind veel eet, dit is normaal. Je kind is flink in de groei, is heel actief en heeft de voedingsstoffen dus echt nodig.

Het advies is om kinderen van deze leeftijd nog zo'n 300 ml zuivel op een dag te geven. Dit is net zoveel als een beker melk en een zuiveltoetje. Het voedingscentrum adviseert om kinderen elke dag halfvolle of magere zuivel te geven. Liever geen volle melk om niet te veel verzadigd vet binnen te krijgen. Als je kind nog borstvoeding krijgt, heeft hij of zij minder melkproducten nodig.

Tandenpoetsen en tandarts

Tandenpoetsen is niet langer om te wennen. Je kind mag best zelf zijn tanden poetsen, zolang jij ze maar napoetst. Poets de tanden van je kind twee keer per dag met peutertandpasta met fluoride. Poets 12 seconden per tand of kies. Neem je kind vanaf het doorbreken van het eerste tandje mee naar de tandarts. Vanaf 2 jaar zal je kind ook echt gecontroleerd worden.

Geef je kind niet vaker dan twee keer per dag een **tussendoortje**. Ook een beker frisdrank, vruchtensap of yoghurtdrank is een tussendoortje. Omdat hier veel suiker in zit, is het beter om je kind water te geven.

Slapen

Gemiddeld hebben kinderen van 1 jaar nog één dutje per dag nodig. Hoe lang dit is hangt af van je kind. Er zijn kinderen die nog twee dutjes nodig hebben. Slapen is gezond, dus dwing je kind vooral niet minder te slapen dan het nodig heeft.

Praten met je kind

Misschien hoor je steeds meer echte klanken van je kind. Misschien heeft je kind al zijn of haar eerste woordjes gezegd. Je helpt je kind te **leren praten** door zoveel mogelijk te vertellen wat je doet en ziet. Je kind leert hierdoor steeds meer woorden.

Met andere kinderen

Het wordt steeds belangrijker dat je kind andere kinderen ontmoet. Dit is goed voor de sociale ontwikkeling. En zo ontdekt je kind dat er ook lieve mensen bestaan naast de eigen ouders.

Als je kind niet naar een **kinderopvang** gaat, kun je hem of haar ook een dag(deel) per week naar een speelleergroep/ peuterspeelzaal brengen. Daar komt hij of zij in contact met andere kinderen. Regelmatig op bezoek gaan bij vrienden met kinderen is ook een goed idee. Je kind kan ook in een speeltuin met andere kinderen spelen.

Samen boekjes lezen

De beste boeken om nu **voor te lezen** hebben duidelijke plaatjes. Kinderen leren steeds meer dingen of bijvoorbeeld dieren te herkennen. Gebruik stevige boekjes waarbij je kind ook zelf de bladzijden kan omslaan. Een verhaal is nog niet belangrijk, praten over wat jullie zien wel. Gebruik iedere keer als je het boekje leest ongeveer dezelfde woorden, geluiden en bewegingen bij hetzelfde plaatje, zodat je kind ze leert herkennen. Is je kind al lid van de bibliotheek? Dat is gratis tot 18 jaar.

Vaccinaties

Je kind kan binnenkort weer de Hep-Hib-DKTP- en de pneumokokkenvaccinatie krijgen. De **vaccinaties** zijn niet verplicht, maar artsen raden het wel aan. Vaccinaties beschermen kinderen tegen veel ernstige infectieziekten. Omdat het lichaam van je kind de stoffen nu beter kan opslaan, is je kind nu voor langere tijd beschermd tegen deze infectieziektes. De volgende vaccinaties (BMR en Meningokokken) krijgt je kind als hij of zij 14 maanden is. Dat zie je op het **vaccinatieschema**.

Vergeet de vaccinatiepapieren niet mee te nemen.

Eerste verjaardag

De jarige geniet vooral van de versieringen en de vrolijkheid van iedereen die langskomt. Van de cadeautjes is het papier waarschijnlijk het meest interessant. Houd het feest klein en kort. Vraag familie en vrienden om bijvoorbeeld tussen 10 en 12 uur te komen of tussen 15 en 17 uur. Houd ook vast aan de slaaptijden van je kind. Dan kan je kind tot rust komen en alles even verwerken. En vooral: geniet van deze mijlpaal!

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.

App Store Google Play

GroeiGids
Groeit met je mee

Volg GroeiGids op **Instagram**