

Van baby tot dreumes



Ontwikkelingswaaier

Wat-ik-al-kan

Tips en wist je dat-jes

Inclusief informatie
en tips over voeding



NUTRICIA

FIJNE MOTORIEK

GROVE MOTORIEK

COMMUNICATIE

ETEN EN DRINKEN

TIPS VOOR OUDERS

WIST JE DAT-JES

Vooraf



Deze waaier kun je gebruiken om de ontwikkeling van je kind te volgen en te ondersteunen. Binnen die ontwikkeling zijn er in de periode van 0 tot 18 maanden verschillende vaardigheden te onderscheiden: fijne motoriek, grove motoriek, communicatie en het aanleren van gezonde eetgewoonten. Per vaardigheid krijg je tips over hoe je op een speelse manier de ontwikkeling van je kind stimuleert.

Bedenk wel dat ieder kind anders is en dat ieder kind zich in zijn eigen tempo ontwikkelt.

Plezier staat voorop bij alle tips en spelletjes op deze waaier. Je hoeft ook niet alles wat bij een bepaalde vaardigheid staat, dagelijks te doen. Varieer en kijk wat je kind aankan en of hij het leuk vindt. Laat je kind zijn eigen gang gaan als het (te) moe is.

Twijfel je over de ontwikkeling van je kind of heb je er vragen over? Neem dan contact op met de huisarts of het consultatiebureau.

Bovenaan elke kaart staat een bepaalde vaardigheid, daaronder staan tips waarmee je spelenderwijs je kind hierin ondersteunt. Als je kind moe is (of niet fit) zal het eerder zijn aandacht verliezen en niet in staat zijn zijn doel te bereiken. Als je kind gezond en uitgerust is zal het beter in staat zijn een activiteit uit te voeren en af te maken.

De tips in deze waaier zijn voor gezonde kinderen die rond de uitgerekende datum geboren zijn. Zieke kinderen of kinderen die te vroeg geboren zijn, kunnen zich anders ontwikkelen.

Inhoudsopgave

● Fijne motoriek.....	4
● Grove motoriek.....	13
● Communicatie.....	23
● Eten en drinken.....	32
● Tips voor ouders.....	43
● Wist je dat-jes.....	50





Leeswijzer

fijne motoriek

Oplopend is op de volgende kaarten aangegeven welke ontwikkeling je kind doormaakt op het gebied van de fijne motoriek in de periode van 0 maanden tot 18 maanden.

Na een poosje is de volgende vaardigheid in de ontwikkeling aan de beurt.



0-2
mnd



16-18
mnd

Aan het eind van de
waaier zijn diverse
algemene tips te vinden.

Ik kan met mijn ogen iets volgen

1

Praat en lach **op ooghoogte** tegen je kind.



2

Beweeg af en toe **uit het gezichtsveld** en kijk of je kind met de ogen volgt of zelfs het hele hoofd meedraait om je te volgen.

3

Lach, praat, zing, geef kusjes en trek gekke gezichten. **Leuker speelgoed dan jouw gezicht** kun je je kind nu niet geven.



4

Beweeg speeltjes langzaam alle kanten op en niet alleen van links naar rechts. Zo vergroot je het gezichtsveld van je kind.



5

Laat je kind een **speeltje volgen** met de ogen. Eerst langzaam, dan sneller.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik kan reiken en grijpen

- 1 **Leg je kind regelmatig** op een matrasje, speelkleed of op iets zachts **op de grond**. Zo kan je kind nergens van af vallen en krijgt het de kans zich vrij te bewegen.

- 2 Houd je kind een rammelaar, een stoffen boekje of een doekje voor.



- 3 Bied het **speeltje van wat opzij** aan, dan gaat vastpakken iets gemakkelijker.



- 4 Hang een **kleurrijke mobiel** boven de box.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik kan steeds beter reiken, grijpen en voelen

1

Laat je kind met de **blote teentjes** spelen.



2

Ondersteun reiken en grijpen door speeltjes **net iets verder** van je kind af te houden.

3

Wissel speelgoed af: hard en zacht, groot en kleiner.



4

Leg **niet alles vlak voor je kind** neer, reiken is juist goed.

5

Speeltjes die geluid maken trekken de aandacht, plaats ze net buiten het gezichtsveld.



6

Geef je kind een **knisperboekje** om te grijpen, te voelen en te bekijken.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik steek alles in mijn mond

- 1 Handjes en speelgoed gaan steeds vaker naar de **mond om te verkennen**. Als de tandjes doorkomen heeft je kind de behoefte om op iets te bijten: geef daarom een bijtring.



- 2 **Voelen met de mond** wordt steeds belangrijker. Geef speelgoed dat je kind veilig in de mond kan stoppen.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan steeds meer met mijn handen doen

- 1** Armpje insteken, sokken uittrekken en dergelijke, **laat je kind helpen** bij het **aan- en uitkleden**.



- 2** **Bouw samen torens** van blokken en gooi ze weer om, of klik Duplo blokken op elkaar.



- 3** Maak een **'voel' bord** voor je kind waarop je verschillende stoffen, materialen en spulletjes vastmaakt waaraan je kind kan voelen.

- 4** Laat je kind **blokken uit een doosje halen** en ze er weer in doen.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan zelf eten en drinken

- 1** Geef je kind een korst brood, soepstengel of cracotte om **op te kauwen**.



- 2** Geef **een gewone drinkbeker** met twee oren, dat is handiger vasthouden voor je kind.

- 3** Soms is het drinken uit een **rietjesbeker** makkelijker.



- 4** Doe de **beker niet te vol**, dan morst je kind minder. 100 ml is al voldoende. Schenk liever een keer bij.

- 5** **Oefen drinken** eerst met een **dikkere vloeistof** zoals yoghurt.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan krassen met een potlood

1

Laat je kind **veel en vaak** krassen.



2

Hoe groter het vel, hoe meer **uitdaging** (en hoe minder vlekken op tafel).

3

Begin met **dikke potloden of wascokrijtjes**, die zijn gemakkelijker vast te houden dan een potlood. Let erop dat deze niet in de mond worden gestopt.



4

Teken met je kind mee. Teken bijvoorbeeld een bal, een zon, een gezichtje.

16-18
mmd0-2
mmd

Ik kan steeds meer meer zelf

- 1 Geef je kind **boekjes met dikke bladzijden** om te leren omslaan.

- 2 Laat je kind brood of stukjes fruit **met de handen eten**.



- 3 Geef je kind een **vorkje of lepeltje** als je samen aan tafel zit en moedig het aan om zelf te eten.

16-18
mnd0-2
mnd



Leeswijzer

grove motoriek

Oplopend is op de volgende kaarten aangegeven welke ontwikkeling je kind doormaakt op het gebied van de grove motoriek in de periode van ongeveer 0 tot 18 maanden.

Na een poosje is de volgende vaardigheid in de ontwikkeling aan de beurt.



0-2
mnd



16-18
mnd

Aan het eind van de
waaier zijn diverse
algemene tips te vinden.

Ik kan op mijn rug spelen

1 Maak **eenvoudige bewegingen** met de armen en benen van je kind.

2 Speel elke dag met je kind **op een speelmat of een boxkleed**.

3 Neem de handjes van je kind in jouw handen en klap de handjes zachtjes tegen elkaar. Je kunt er ook **“Klap eens in je handjes...”** bij zingen.



4 Zet een **speelboog** boven je kind als het op de rug ligt, hier kan het naar reiken en schoppen.



16-18
mnd

0-2
mnd





Ik kan mijn hoofd optillen

- 1 Help je kind met zijn hoofd langer **op te tillen** als het op de buik ligt: druk zacht op de billen schuin naar beneden richting voeten.
- 2 Leg je kind ook eens **op jouw borst** in buikligging.
- 3 Leg je kind **regelmatig op de buik** tijdens het spelen en verzorgen. Met steun van een opgerolde handdoek onder de oksels en de borst gaat het in het begin iets gemakkelijker. Blijf er wel altijd bij!

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan omrollen

- 1** **Stimuleer het omrollen** door je kind even op een zij te leggen. Zorg wel dat je zelf in de buurt blijft.

- 2** Vanuit zijligging kun je daarbij een **beetje helpen** door bij de heup een duwtje in de richting van de buik te geven. Je kunt ook via de heup je kind laten voelen hoe het terug kan rollen.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan voortbewegen op mijn buik



1 Rol een zachte bal naar je kind toe zodat het de bal kan pakken.

2 Haal je kind regelmatig uit de box, zodat het meer kan bewegen.

3 Trek je kind een lange broek aan om de knietjes te beschermen.



4 Help met tijgeren of kruipen door afwisselend tegen één van de voetzolen te drukken.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan kruipen op handen en knieën

1

Maak een **hindernisbaan van kussens en dekens** waar je kind overheen kan tijgeren.



2

Rol een **bal** ook eens een beetje van je kind vandaan zodat het **er kruipend achteraan** kan gaan.



3

Geef je kind de **kans overal op en over te kruipen**, zolang het maar veilig is.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan rechtop blijven zitten

- 1** Zet je kind in een **kinderstoel aan tafel tijdens het eten**, eventueel met een stoelverkleiner. Begin met vijf minuten en bouw de tijd langzaam op.



- 2** **Ondersteun het los zitten op schoot:** help eerst nog door onder de oksels vast te houden, later alleen bij de heupen.

- 3** **Doe spelletjes op schoot.** Zing bijvoorbeeld liedjes waarbij je je kind op schoot laat hobbelen. Houd je kind steeds goed vast.



- 4** **Beweeg samen op muziek:** neem je kind daarbij op je arm, om andere bewegingen te laten ervaren dan het gewend is.

- 5** Laat je kind **de buitenwereld ontdekken**; zet je kind daarom iets rechtop in de kinderwagen.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik kan staan

- 1 Houd de armpjes van je kind niet te hoog bij het helpen staan, anders gaat je kind op zijn tenen staan.

- 2 In een box kan je kind makkelijker tot staan komen door zich aan de spijlen op te trekken.



- 3 Zet meubels wat dichterbij elkaar zodat je kind steun heeft om langs te lopen.



16-18 mnd

0-2 mnd



Ik kan mijn eerste stapjes zetten

1 Moedig je kind aan naar jou toe te komen lopen.

2 Laat je kind **op blote voeten lopen** of doe je kind anti-slipsokken aan. Schoenen zijn pas nodig als je kind buiten gaat lopen.



3 Gebruik **geen loopstoeltjes**, want daarmee bestaat de kans dat je kind op de tenen gaat lopen en daardoor te korte achillespezen krijgt.

16-18 mnd

0-2 mnd

Ik kan goed los lopen

1

Laat je kind een **bal gooien** en er ook **tegenaan trappen**.



2

Laat je kind de **trap op klauteren**, blijf er zelf steeds goed achter staan.

3

Neem je kind veel **mee naar buiten** en laat het op verschillende soorten ondergrond ervaring opdoen.

16-18
mnd0-2
mnd



Leeswijzer

communicatie

Oplopend van blauw naar paars is op de volgende kaarten aangegeven welke ontwikkeling een kind doormaakt op het gebied van de communicatie in de periode van 0 tot 18 maanden.

Na een poosje is de volgende vaardigheid in de ontwikkeling aan de beurt.



0-2
mnd



16-18
mnd

**Aan het eind van de
waaier zijn diverse
algemene tips te vinden.**

Ik lach af en toe

1

Zing voor je kind.

.....

2

Speel of draai **muziek** voor je kind.

.....

3

Reageer opgewekt en **lach naar je kind** als je kind naar jou lacht.

.....

4

Kriebel je kind, trommel op zijn buikje of blaas op het buikje.
Lichaamscontact is heel belangrijk voor je kind.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik vind het leuk als er tegen me gepraat wordt



- 1** **Praat met je kind** tijdens het verzorgen of luier verschonen, vertel bijvoorbeeld wat je doet.

- 2** Praat in volledige zinnen tegen je kind, gebruik **liever geen babytaal**.

- 3** Spreek je kind aan met de **eigen naam**.

- 4** Zorg voor **weinig prikkels tegelijk** en laat tv of radio uit als je samen bezig bent.



- 5** **Boots geluiden** die je kind maakt **na**, en trek er **gekke gezichten** bij. Houd je gezicht daarbij dicht bij je kind.

- 6** **Vermijd achtergrondgeluid** van tv of radio als je praat of zingt, je kind kan zo woorden en geluiden beter waarnemen.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik zeg al dada-baba

- 1 **Geef aandacht** aan het gebrabbel dat je kind maakt, reageer erop.

- 2 **Imiteer de geluiden** van je kind en reageer met een ander geluid.



- 3 Blijf tegen je kind **vertellen wat je doet**, bijvoorbeeld "Ik ga nu je sokken aan doen" en "Eens kijken of jij een schone luier nodig hebt".



- 4 Reageer op de **gezichtsuitdrukking** van je kind door deze **na te bootsen**.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik kan al brabbelen



- 1 **Benoem plaatjes in een boek** en stimuleer zo het taalbegrip van je kind.

- 2 Wanneer je kind begint te brabbelen, **imiteer de geluiden**.

- 3 **Zeg je kind na** en probeer daarna in normale taal te zeggen wat je kind bedoelt.



- 4 **Benoem de lichaamsdelen** van je kind en raak ze aan: "Dit is je voetje...".



- 5 **Zing kinderliedjes** met een refrein.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik kan enkele woorden uitspreken

1

Lees je kind voor.



2

Gebruik zo **min mogelijk**
verkleinwoorden als je met je kind
praat.

3

Speel "**Waar is** je mond, neus, oor...".

16-18
mnd0-2
mnd



Ik begrijp al eenvoudige opdrachten

1

Stel je kind vragen zoals “Waar is mama?”



2

Verbeter de fouten van je kind **niet**, maar reageer met het goede woord. Zegt je kind “tapel” dan zeg jij: “Ja dat klopt, dit is een tafel”.

3

Geef je kind regelmatig **complimenten**.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik kan op mijn manier al hele verhalen 'vertellen'

1 Moedig je kind aan tot het vertellen van 'verhalen'.

2 Reageer altijd in **volledige zinnen** op iets wat je kind zegt.



3 Leer je kind voortdurend **nieuwe woorden** door over alles wat je samen ziet en doet te praten.



4 **Varieer in zinnen**, niet alleen in lengte maar ook in woordkeus.

5 **Prijs je kind bij het praten.** Geef aan wat goed gaat in plaats van je kind te verbeteren.



16-18
mnd

0-2
mnd

Ik begrijp steeds meer

1 Kijk je kind **van dichtbij aan** als je tegen hem praat.

2 Lees je kind **gezellig voor**. Hiermee vergroot je ook zijn woordenschat.

3 Laat je kind **dingen** die je onderweg tegenkomt **benoemen**.



4 Gebruik **niet alleen de woorden papa en mama** om jezelf aan te duiden maar heb het ook over ik, zij, hij, haar en hem.

papa
mama

5 Probeer **altijd te begrijpen** wat je kind bedoelt.

16-18
mnd

0-2
mnd





Leeswijzer

eten en drinken

Van drinken aan de borst of uit de fles tot het eten van een boterham. Op het gebied van eten en drinken maakt je kind een flinke ontwikkeling door. Gezond eten is vanaf het allereerste begin heel belangrijk.

Daarom wil je natuurlijk zeker zijn over wat je geeft en hoe je het geeft. Op de volgende kaarten lees je meer over een gezonde voeding voor kinderen in de leeftijd tot 18 maanden.

Dit onderdeel begint met wat algemene informatie. Daarna volgen een aantal stappen in de ontwikkeling die je kind doormaakt, oplopend van lichtpaars tot donkerpaars. Bovenaan de kaart staat wat je kind kan of wil. Daaronder staan tips en adviezen waarmee je je kind kan ondersteunen. Bedenk dat als je kind moe is (of niet fit), het eerder de aandacht verliest. Dan gaat het misschien eventjes wat minder goed. Is je kind goed uitgerust en gezond dan kan het de dingen beter uitvoeren.



0-2
mnd



16-18
mnd

**Aan het eind van de
waaier zijn diverse
algemene tips te vinden.**

Gezonde voeding

Rap tempo

Dat je kind steeds meer (zelf) kan en zich ontwikkelt, komt voor een groot deel door de hersenontwikkeling. Die hersenen groeien in rap tempo! In het eerste jaar wordt het gewicht verdrievoudigd en de grootte verdubbeld!

Ondersteunen met voeding

Jij kunt de (hersenen)ontwikkeling van je kind spelenderwijs stimuleren. Deze waaier laat zien hoe je de fijne en grove motoriek stimuleert en hoe je helpt bij de ontwikkeling van de communicatie. Maar er is meer! Ook juiste voeding mét omega-3-vetzuren, zoals ALA en DHA, ondersteunt de normale hersenontwikkeling van je kind. De hersenen zijn zelfs voor een groot deel opgebouwd uit omega-3-vetzuren.



Omega-3-vetzuren

Omega-3-vetzuren zijn een van de belangrijkste voedingsstoffen voor een normale hersenontwikkeling. Deze vetzuren zitten onder andere in:

- **Moedermelk:** het beste voor een kind en rijk aan omega-3-vetzuren
- **Flesvoeding:** verschillende merken bevatten omega-3-vetzuren
- **Vette vis:** rijk aan visvetzuren
- **Sommige oliën,** bak- en braadproducten en margarines voor op brood



**Voeding is breder inzetbaar.
Eten is interessant en helpt
je kind bij het ontwikkelen
van de mondmotoriek,
en oog-handcoördinatie.**

Ik kan drinken

uit de borst

- 1** **Neem de tijd.** Drinken uit de borst moet je kind leren.



- 2** **Zoek samen naar een houding** waarin je zelf ontspannen zit of ligt en je kind goed ondersteund is.

- 3** **Laat je kind zelf met z'n mond naar de tepel zoeken.** Zo start het zelf met zuigen.



- 4** Kijk of het **hoofd van je kind niet te ver naar achteren ligt** als het zich makkelijk verslikt.

- 5** **Kolf vlak voor het aanleggen een beetje melk af** als je kind zich in het begin (door de hoge toeschietreflex) verslikt.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik kan uit een fles drinken

Je kunt ervoor kiezen om moedermelk af te kolven en met een flesje te geven. Of je kiest voor (een combinatie van borst- en) flesvoeding.

1

Start met het frequent **aanbieden van een flesje** als je kind ongeveer **6 weken** oud is, het liefst met afgekolfd moedermelk.



2

Je kind heeft **tijd nodig om dit te leren**. Koop dus niet te snel een andere fles of speen als dit niet meteen lukt.

3

Blijf indien mogelijk **borst en fles dagelijks combineren**, zodat je kind niet één van beide vaardigheden verleert.



16-18 mnd

0-2 mnd



Ik wil een fopspeen

- 1 Stel het geven van een fopspeen uit totdat de borstvoeding goed op gang is en je kind de drinktechniek uit de borst goed beheerst.



- 2 Denk van te voren goed na over **waarom, wanneer en hoe vaak** je jouw kind een fopspeen wil geven om een te grote gewenning aan de speen te voorkomen.



- 3 Een speen kan ook **helpen** als je kind **nog veel zuigbehoefte** heeft na het drinken.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik vind mijn eerste hapjes leuk



- 1 Begin met een paar hapjes groenten of fruit.

- 2 Maak het hapje in het begin **glad en dik** vloeibaar.

- 3 Schep het **lepeltje niet te vol** en laat je kind het hapje van de lepel slurpen



- 4 Leg je kind **in een wipstoeltje** en zet het stoeltje in de komende weken geleidelijk steeds een beetje meer rechtop.

- 5 Bied smaken die meteen gewaardeerd worden vaker aan. Als je kind **geleerd heeft van een lepeltje te eten** is smaakvariatie belangrijk!



- 6 Een kind moet een nieuwe **smaak soms wel 10 keer proeven**, voordat de smaak geaccepteerd wordt. Dus blijf proberen!

16-18 mnd

0-2 mnd

Ik kan steeds beter van een lepeltje eten

- 1 Stap over van wipstoel naar **kinderstoel** als je kind daar goed in kan zitten.
- 2 Zorg dat je kind **goed gesteund wordt** en niet onderuit kan zakken.
- 3 Stap geleidelijk over op een **grovere structuur**: van glad via dik vloeibaar (wat droger) naar geprakt en tenslotte naar eten met stukjes. 
- 4 Maak, zo rond de leeftijd van acht maanden, de **stukjes** nog zo **klein** dat je kind daarop nog niet hoeft te kauwen. Zo went het stapje voor stapje aan andere structuren. 
- 5 Sommige kindjes vinden **gemengde structuren niet fijn** (glad met stukjes). Geef dan liever of alleen glad of kleine stukjes apart.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik mag een broodkorst

- 1 Geef een kind van **rond 7 maanden eens een broodkorst**. Hierdoor leert het hoe ver het iets in de mond kan stoppen zonder te kokhalzen. Ook leert het hoe fijn en zacht iets moet zijn voordat je het kunt doorslikken.



- 2 **Blijf altijd in de buurt** van je kind als het een broodkorst krijgt.

- 3 Voor het sabbelen op een broodkorst heeft je kind **geen tandjes nodig**.



- 4 In plaats van een broodkorst kun je ook kiezen voor **maisvingers**. Die geven een zelfde soort oefening.



- 5 Geef de stukjes **bij voorkeur in de wangzak**. Dan zal het minder sabbelen en zuigen en leert je kind beter kauwen.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik leer nu op iets leren kauwen

- 1 Zet je kind in een wipstoeltje dat wat meer rechtop staat of **kies voor de kinderstoel.**



- 2 Geef iets waarop ook daadwerkelijk **gekauwd moet worden.**

- 3 Geef in het begin **een heel klein los stukje**, zoals een klein stukje brood of beschuit.



- 4 **Combineer liever niet** met een andere structuur. Liever dus geen brood gedoopt in melk.

- 5 In het begin kan het je kind helpen om de **kleine stukjes aan de zijkant in de mond/in de wang** aan te bieden.

16-18
mnd0-2
mnd

Ik leer uit een gewone beker drinken

Het drinken uit een beker is echt niet gemakkelijk. Het vraagt veel 'oefenen' voordat een kind een hele beker zelfstandig kan drinken.

1

Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een **beker met een rietje** of voor een **360 graden oefenbeker**. Dit is een betere keuze dan een tuitbeker. Wanneer je kind graag zelf wil drinken, maar het doseren is nog wat lastig dan kun je kiezen voor een **antilekbeker**.



2

Het is **niet noodzakelijk** voor de ontwikkeling om je kind uit een antilekbeker te leren drinken.



3

Geef eventueel wat dikkere vloeistof, zoals yoghurt of gepureerd fruit, verdund met een beetje water, wanneer je een open bekertje gebruikt. Dit voorkomt knoeien en verslikken. Als dit goed gaat, kan de vloeistof steeds een beetje dunner gemaakt worden.

4

Naast het drinken uit de beker kan het kind **ook nog gewoon borst- en/of flesvoeding** krijgen.

5

Geef op **vaste momenten te drinken**. Het is beter om niet de hele dag door te drinken.

16-18
mnd0-2
mnd



Ik wil zélf eten

Zo rond de leeftijd van acht maanden geeft het kind aan dat het wil meehelpen tijdens het eten, of zelf een lepeltje wil vasthouden. In deze fase kan het nog niet volledig zelfstandig eten. Het blijft daarom belangrijk samen een vorm te vinden waarin het kind veilig en voldoende kan eten.

16-18
mnd

- 1** Zelfstandig eten vraagt veel energie en is een samenspel van goede oog-hand-mond coördinatie.



- 2** Rond de leeftijd van 2 jaar kan een kind meestal zelfstandig mee-eten aan tafel.



0-2
mnd

Tips

Voor ouders

Praat veel met je kind

Je helpt de taalontwikkeling van je kind als je veel tegen je kind praat. Ondersteun daarom veel van wat je doet met je kind met woorden.

Gebruik gerust moeilijke woorden

Het is een fabeltje dat je geen moeilijke woorden mag gebruiken als je met je kind praat.

Praat liever zo gewoon mogelijk in plaats van over te schakelen op een babytaal. Je kind hoeft nog niet elk woord te begrijpen. Maar het is wel goed voor de woordenschat.

Tv of tablet

Liever nog geen tv, laptop of tablet voor je dreumes tot de leeftijd van 2 jaar. Hoe verleidelijk het ook is, en hoe stoer het er ook uitziet.



Frisse buitenlucht

Hoe klein je kind ook is, het is goed om regelmatig naar buiten te gaan met je kind. Leg of zet je kind in een wandelwagen of buggy.

Je kunt ook op een kleed in het gras gaan zitten met je kind. Zodra je kind kan lopen kun je de buggy steeds vaker thuis laten. Zo'n wandeling is ook ontspannend voor jezelf.



Voorlezen is leuk

Zelfs voor de allerkleinsten is voorlezen al leuk. Begin met plaatjesboeken met dikke bladzijdes waarin je dingen aanwijst en vertelt wat je ziet. “Dit is een poes, de poes zegt miauw. De poes drinkt melk”. Schakel dan over naar boekjes met een of enkele woorden per pagina.



Stimuleer links en rechts

Baby's kijken als ze liggen vaak één kant op. Hierdoor kan het hoofdje wat scheef groeien. De botten van de schedel zijn namelijk de eerste maanden nog heel zacht en de schedelnaden nog open. Probeer je kind ook een andere kant op te laten kijken:

- Voed je kind afwisselend rechts en links, ook als je de fles geeft.
- Ook bij aankleden en verschonen links- en rechtsom afwisselen.
- Zet het bedje eens andersom in de kamer, zodat je kind het hoofd de andere kant op moet draaien om daglicht te zien.
- Leg speelgoed aan beide kanten van je kind of juist aan de NIET-voorkeurskant.
- Leg het kind regelmatig onder toezicht op de buik of de zij, biedt variatie aan in houdingen.



Moedertaal

Spreeken beide ouders een andere taal? Laat ieder zijn/haar eigen taal tegen het kind spreken, maar vergeet het Nederlands niet.

Speel niet te lang

Stop met spelen als je kind moe wordt. Je kind geeft dit aan door het hoofdje weg te draaien of door een pruillipje te trekken en te gaan huilen. Hoe jonger je kind, hoe eerder het moe wordt. Kinderen kunnen juist ook heel actief worden als ze moe zijn.

Veilig huis

Zorg dat zodra je kind begint te kruipen, je huis veilig is. Kruip zelf eens over de grond om op de hoogte van je kind te zien wat voor interessants er allemaal te ontdekken valt.

Zet breekbare spullen hoog weg, dek stopcontacten af met plaatjes, plaats een traphekje en beveilig lage kastjes. Zet poets- en wasmiddelen hoog weg. Zet in 1 of 2 lage kastjes onbreekbare spulletjes die je kind eruit mag halen. Veel plezier verzekerd! Let er ook even op dat je de boxbodem op tijd naar beneden zet om te voorkomen dat je kind uit de box kan klimmen.

Zing voluit

Zingen is leuk, ook voor je kind. Het is immers heerlijk voor je kind om vertrouwde stemmen te horen, waaraan hij in de baarmoeder al gewend was. Bovendien vindt je kind het prachtig om naar jouw zingende gezicht te kijken.

Oudere kinderen vinden het leuk om mee te zingen en te klappen.



Alleen spelen

Je hoeft echt niet elke minuut dat je kind wakker is met hem bezig te zijn. Laat je kind ook eens in zijn bed liggen rondkijken als hij wakker is. Of laat je kind rustig in de box liggen, terwijl jij verderop bezig bent. Zo leert je kind ook alleen te zijn. Je kind geeft vanzelf aan als hij er genoeg van heeft.

Beweeg en zing

Liedjes waarbij bewegingen horen vindt je kind het einde! Herhaal ze veel en vaak. Dit is goed voor de taalontwikkeling maar ook voor de motoriek. Denk aan liedjes als “In de maneschijn...”, “Klap eens in de handjes...” of “Van voor naar achter, van links naar rechts...”. Ken je geen kinderliedjes? Zet dan een leuke playlist op met kinderliedjes of schaf een boek aan met de teksten van kinderliedjes. Ook op internet kun je veel kinderliedjes vinden.



Autostoeltjes en buggy's

Gebruik autostoeltjes en de buggy alleen als je met je kind onderweg bent. Thuis kun je je kind beter in de box leggen of zetten of gewoon op de vloer op een speelkleed. Een kind dat vastgesnoerd zit, kan zich niet bewegen. En veel bewegen is juist zo goed.



Geef complimentjes

Het is belangrijk voor het gevoel van eigenwaarde van je kind om het regelmatig complimentjes te geven. Reageer enthousiast op dingen die je kind kan of zegt. Als jij positief reageert dan wil je kind graag op die manier doorgaan.

Links en rechts

Soms lijkt het alsof een kind al vroeg een voorkeur heeft voor de rechter of linkerhand. Het duurt echter tot in de kleutertijd voordat dit echt bepaald wordt. Laat je kind daarom voor die tijd met beide handen spelen en biedt ook potloden en bestek aan beide handen aan.



Lekker gaan slapen

Voor kinderen is het heel fijn als er een vast ritueel is voor ze gaan slapen. Ga bijvoorbeeld eerst de pyjama aandoen, dan tandenpoetsen, dan voorlezen en dan even knuffelen. Zing eventueel een liedje en zeg welterusten. Herhaal het ritueel elke dag. Dat schept duidelijkheid voor je kind en het weet dat het nu echt bedtijd is.



De fles hoeft niet leeg

Je kind geeft meestal zelf aan wanneer het genoeg heeft. Dring het flesje dan niet verder op. Het flesje hoeft niet leeg. Zolang je kind voldoende aankomt, levendig is en voldoende plast, krijgt het voldoende binnen.

37 graden

Een flesje afgekolfdde moedermelk of flesvoeding kun je opwarmen in een flessenwarmer, in de magnetron of 'au bain marie' (in een pannetje met warm water). Verwarm de melk tot ongeveer 37 °C. Dit is een goede drinktemperatuur. Zo blijven bovendien de beschermende stoffen in moedermelk behouden.



Werken aan weerstand

Borstvoeding helpt je kind bij de opbouw van de weerstand. Dit gebeurt door verschillende stoffen die in de moedermelk aanwezig zijn.

Zelf doen

Laat je kind zelf de fles (mee) vasthouden tijdens het drinken. Goed voor de fijne motoriek.



Toe aan het eerste hapje

Sabbelt je kind steeds op zijn handjes? Stopt je kind steeds dingen in de mond? Vindt je kind het heel erg interessant wat jij eet? Dan is het waarschijnlijk tijd voor een eerste hapje. Probeer eens een paar hapjes gepureerde wortel of bloemkool.

Lekker knoeien

Toegegeven, je kind zelf laten eten wordt vast een enorme knoeiboel. Maar dat mag! Door je kind zelf te laten eten, stimuleer je de fijne motoriek en ooghand coördinatie. Dat kan met een korstje brood, maar ook met een warme maaltijd of een toetje. Laat je kind met de handjes eten of geef veilig kinderbestek.

Lekker met vis vol omega-3-vetzuren

- Pasta met een roomsaus, erwten en wat gegrilde zalm
- Couscous met gestoofde tomaat, gestoofde courgette en gerookte makreel
- Aardappelpuree, worteltjes en een stukje heilbot
- Voor de lunch: broccoli-zalmomelet in reepjes met reepjes brood (lekker uit het vuistje)



Alles wat je kind nu aanleert wat betreft eten, drinken en bewegen is de basis voor gezond gewicht en goed eetpatroon van je kind op latere leeftijd.



Wist je dat...



Wist je dat je kind zich met loszittende kleding gemakkelijker beweegt? Zorg voor soepele broeken en shirtjes zonder strakke banden. Ook te veel laagjes kleding is niet altijd prettig en belemmert het bewegen.



Wist je dat he het beste op ooghoogte en dichtbij tegen je kind kunt praten? Loop naar je kind toe en ga door de hurken als je iets wil zeggen, roep je kind niet door de kamer iets toe.



Wist je dat het pas in de kleuterleeftijd duidelijk wordt of een kind links- of rechtshandig is? Blijf tot die tijd aan twee kanten dingen aanbieden.



Wist je dat je ook kunt zingen om je kind te troosten? Leg je kind tegen je aan en zing zacht. Dat vindt je kind prettig omdat het je stem hoort en de trillingen van je borstkas voelt.



Wist je dat loopstoeltjes het op de tenen lopen kan stimuleren – en dat wil je liever voorkomen. Bovendien komen er ook ongelukken voor door het gebruik van loopstoeltjes.





Wist je dat...



Wist je dat je bij het voorlezen een boekje heel vaak kunt herhalen? Juist de herkenning vindt je kind leuk.



Wist je dat kinderen al heel vroeg met gebaren kunnen aangeven wat ze willen? Ze wijzen naar iets wat ze willen hebben. Ze draaien hun hoofd af als ze iets niet meer leuk vinden.



Wist je dat vallen niet erg hoeft te zijn? Van vallen leert je kind ook. Gun je kind daarom de ervaring van het vallen. Maar troost je kind wel!



Wist je dat het goed is om spelen en slapen gescheiden te houden? Geen mobiel bij het bed en niet slapen in de box.



Wist je dat oudere broertjes of zusjes er de oorzaak van kunnen zijn dat een kind zich alles laat aanleunen en zelf niet actief hoeft te zijn? Aan de andere kant kunnen broertjes en zusjes hun jongere broertje of zusje juist enorm uitdagen en stimuleren om in beweging te komen.



Vragen? Het Nutricia Care Team helpt!

Dit team van gespecialiseerde voedingskundigen staat 24 uur per dag, 7 dagen per week voor je klaar.



0800 022 26 26



+31 6 83 65 11 33



of vul het contactformulier in
www.nutriciavoorjou.nl



Deze ontwikkelingswaaier kwam tot stand in samenwerking met:

Onderdelen fijne en grove motoriek en communicatie

Dr. Inge-Lot van Haastert

Orthopedagoog/kinderfysiotherapeut
Afdeling Neonatologie, Divisie Vrouw en Baby
Wilhelmina Kinderziekenhuis, UMC Utrecht

Dr. Petra van Schie

Kinderfysiotherapeut/orthopedagoog/senior onderzoeker
Afdeling revalidatiegeneeskunde, Unit kinderen
Amsterdam UMC

Drs. Rian Eijsermans

Kinderfysiotherapeut/klinisch epidemioloog
Kinderbewegings Centrum, Cluster Ontwikkelingsgerichte Zorg
Wilhelmina Kinderziekenhuis, UMC Utrecht

Onderdeel eten en drinken

Eveline Leeuwenburg- Grijseels en Clairette van der Weerd

Beiden preverbaal logopedist en cursusleider over eet- en slikproblemen en auteurs van 'Hoera, ik eet!'

Deze ontwikkelingswaaier is in 2025 herzien door:

Dr. Petra van Schie

Kinderfysiotherapeut/orthopedagoog/senior onderzoeker
Afdeling revalidatie geneeskunde, Unit kinderen
Amsterdam UMC

Vivian Bak

Preverbaal Logopedist
Praktijkhouder Prelogopedie Vivian Bak

Els van den Heuvel

Kinder- en allergiediëtist
Praktijkhouder Kinder- & Allergiediëtist Els van den Heuvel



87000112710NHP