ANEL KIRSTEN
KLINIESE DIEETKUNDIGE

LOMÉ KOEKEMOER
SIELKUNDIGE EN OUERSKAPS-DESKUNDIGE

LIZANNE DU PLESSIS
ARBEIDSTERAPEUT

V & A

E-pos jou vrae na yolandi@babaenkleuter.co.za

Weier formulemelk

V Ek het my seuntjie eksklusief geborsvoed tot op vier maande en toe oorgeskakel na formulemelk nadat ek weer begin werk het. Dit was nie die ideaal nie, maar ek kon net nie genoeg uitmelk om aan sy behoeftes te voldoen nie. Hy is nou nege maande oud en weier skielik die formulemelk. Kan ek begin om koeimelk by sy formule te meng om te kyk of hy dit sal drink? Moet ek eers 'n ander soort formulemelk beproef?

A Anel Kirsten antwoord: Kinders onder 12 maande behoort nie koeimelk as 'n drankie te kry nie, aldus die Amerikaanse Akademie van Pediatrie (AAP). Koeimelk bevat nie genoeg vitamien E, yster of noodsaaklike vette om aan 'n groeiende baba se behoeftes te voldoen nie.

'n Jong kind se stelsel, veral die niere, kan ook nie die baie proteïen, natrium en kalium in koeimelk hanteer nie. Dis daarby vir jou kind moeilik om die vet en proteïen in koeimelk te verteer.

Die beste voeding vir kinders onder 12 maande is volgens die AAP:

- Borsvoeding die eerste ses maande van hul lewe waar moontlik (hoewel dit nie altyd moontlik is nie, veral nie vir werkende ma's nie). Indien borsvoeding nie moontlik is nie, is formulemelk 'n gesonde alternatief.
- Net borsmelk of ysterverrykte formule in die eerste 12 maande van 'n kind se lewe.

My voorstel is dat jy eers 'n ander formulemelk beproef of die melk in 'n bekertjie pleks van 'n bottel te gee.

'n Klein bietjie vanieljegeursel by die formulemelk help soms ook om die geur nader aan dié van borsmelk te maak.

> "MOENIE JOU TEEN DIE 'STOUTE' GEDRAG VASSTAAR NIE; SOEK DIE BEHOEFTE DAARAGTER."

Vroeë vloerstuipe

V My seuntjie is nou 19 maande oud. As hy nie sy sin kry nie, kry hy vloerstuipe soos ek nog min gesien het – hy gaan lê sommer plat op die vloer en skreeu en skop met sy voete. Ek het gedink vloerstuipe is iets wat ek eers van twee jaar af kan verwag. Wat moet ek doen as hy hom so vererg?

A Lomé Koekemoer antwoord: Vanaf 18 maande begin kinders baie meer bewus raak van hul omgewing en begin hulle in die ontdekkingsfase inbeweeg. Skielik begin jou kleinding ontdek dat hy 'n keuse kan uitoefen, en die verkenning daarvan en die wêreld om hom begin sy hooffokus word. Maar hy is nog baie onvolwasse wat emosionele ontwikkeling betref.

Die emosies wat hy ervaar is alles vir hom nuut en oorweldigend. Die vloerstuipe is 'n manier om uiting te gee aan wat hy voel. Hy voel waarskynlik teleurstelling en frustrasie en moet nou leer hoe om hierdie oorweldigende emosies te hanteer. Jou grootste taak is dus om hom te help om die emosie te identifiseer, te verwerk en op 'n meer aanvaarbare manier uit te druk. As jy hom sien vloerstuipe kry, weerkaats sy reaksie. Sê byvoorbeeld: "Mamma sien jy is nou baie ontsteld en ek kan dink dat dit frustrerend is as jy nie jou sin kan kry nie."

Hierdie reaksie help hom om sy eie emosies te identifiseer en laat hom weet dat jy sy frustrasie raaksien. As jy die reaksie ignoreer sal hy voel hy moet hewiger reageer om jou te laat verstaan hoe hy voel.

Tweedens is dit belangrik om sy behoefte aan te spreek. Sy behoefte is waarskynlik dat hy sy eie keuse wil uitoefen. Gee dus vir hom 'n keuse tussen twee moontlikhede. Jy besluit wat die opsies is, maar hy kan kies.

Laastens kan jy hom help om beter maniere te kry om sy woede en frustrasie te verwerk, soos om 'n kussing te slaan of buite te gaan hardloop. Moet hom in geen omstandighede alleen los om sy emosie te verwerk nie, hy het jou hulp daarmee nodig. Probeer sy behoefte raaksien voor jy die "stoute gedrag" raaksien.

Speelgoed trek nie aandag

V My elf maande oue seuntjie stel glad nie in sy speelgoed belang nie. Hy pak al wat 'n kas is uit, maar bly ook nie lank by een kas nie. Hoe kry ek hom om te speel en sy aandag by een ding te bepaal?

A Lizanne du Plessis antwoord: Jou seuntjie doen presies wat hy op 11 maande behoort te doen. Daar is min dinge beter vir babas en jong kleuters as 'n mamma wat toelaat dat hulle 'n kas uitpak waarin interessante, maar veilige items is. Uitpak beteken speel, leer en ontwikkel. Kleuters leer wat swaar en lig is en hoe grof, glad, hard en sag voel. Hulle leer meer van hul eie lyfies en hoe om bewegings te beplan. Hulle ontwikkel belangrike perseptuele en ruimtelike vaardighede.

Interessante alledaagse items soos potte, panne, houtlepels en maatbekers is op hierdie ouderdom fantastiese speelgoed.

Dit klink ook of jou seuntjie se aandagspan heeltemal binne verwagting vir sy ouderdom is. Die gemiddelde aandagspan vir babas van dié ouderdomsgroep is minder as twee minute. Tog wil ek 'n paar idees noem waarby alle kleuters baat vind:

- Maak seker dat jou huis kleutervriendelik is sodat jou kleuter sy omgewing sonder beperkings kan verken.
- Pak speelgoed en interessante daaglikse items in mandjies en plaas net een mandjie op 'n slag binne sy bereik. Te veel speelgoed tegelyk is oorweldigend. In sulke gevalle is kleuters geneig om van een na die ander speelding te beweeg sonder om werklik die eienskappe en moontlikhede van een speelding te ontdek, ondersoek en beproef.
- Gaan sit saam by hom op die grond en speel saam. Gee lopende kommentaar in kort sinne en in 'n energieke stemtoon. Hy haal byvoorbeeld 'n bakkie uit die kas. Sê dan: "Ooo, dis 'n bakkie." Hou jou hand uit en sê: "Gee vir mamma." Jou seuntjie sal waarskynlik die bakkie vir jou aangee. Speel nou deur die bakkie op jou kop te sit en dan op sy kop en hou dop wat jou seuntjie doen. Plaas die bakkie op die grond en slaan met 'n houtlepel daarop soos 'n trom. Steek iets onder die bakkie weg en moedig jou seuntjie aan om dit op te tel en te kyk wat daar is. Gebruik ander bakkies en bou 'n toring.

Hierdie interaksie en saamspeel sal julle waarskynlik 'n goeie 10 minute besig hou. Dit bevat al die elemente vir die vaslegging van uitstekende spelpatrone en vir taal-, spraak-, sosiale, emosionele en intellektuele ontwikkeling. ●