

Duimen en zuigen op vingers of speen

Wat is duimen?

Met duimen bedoelen we zuigen op duim of vinger(s).

Baby's hebben een grote zuigbehoefte. Het duimen of speenzuigen geeft een veilig gevoel. Duimt een kind lang? Dan is het vaak moeilijk deze gewoonte af te leren. Speenzuigen is meestal makkelijker af te leren.

Wat zijn de gevolgen van duimen of speenzuigen?

- Verkeerde uitspraak: bij de uitspraak van de s, z, t, d, n en l komt de tong tussen de tanden.
- Open mond: wanneer de duim of speen niet in de mond is, blijft de mond open staan. Hierdoor kan de ademhaling door de mond gaan in plaats van door de neus.
- Foute tonghouding: tijdens het duimen en speenzuigen ligt de tong laag in de mond. Ook op momenten dat het kind niet duimt, blijft de tong tegen of tussen de tanden liggen.
- Verkeerde slikbeweging: bij het slikken duwt de tong tegen of tussen de voortanden.
- Verkeerde stand van de tanden of kaak: door de druk van de duim of speen ontstaat een overbeet of open beet.

De gevolgen van het duimen of speenzuigen zie je pas als het kind wat ouder is. Leer daarom het duimen of speenzuigen zo vroeg mogelijk af. Zo voorkomt u problemen. Om uw kind het duimen of speenzuigen af te leren, moet u er als ouder helemaal achter staan.

Hoe leer ik het speenzuigen af bij mijn kind?

- Het is het beste om de speen in één keer weg te doen. Dit kunt u samen op een leuke manier doen. Bijvoorbeeld: meegeven aan Sinterklaas, cadeau geven aan een pasgeboren baby, opsturen naar de spenenfee.
- Als het niet in één keer lukt, probeer het speenzuigen dan zo veel mogelijk te verminderen.
 - Leg de speen uit het zicht en buiten bereik.
 - Laat de speen in bed. Slaapt uw kind? Haal dan de speen uit de mond en doe de mond voorzichtig dicht.

Hoe leer ik het duimen af bij mijn kind?

- Bekijk wanneer en hoe vaak uw kind duimt. Vertel uw kind waarom het beter is om niet te duimen.
- Spreek af wanneer uw kind niet meer zal duimen. Begin overdag, bijvoorbeeld tijdens het voorlezen of televisie kijken. Maak dit moment niet te lang. Als het goed gaat, kies dan meer momenten per dag.

- Kan uw kind niet inslapen zonder duim? Haal dan de duim uit de mond zodra uw kind slaapt.
- Duimt uw kind met een knuffel of doekje? Spreek dan af dat deze op de slaapkamer blijft. Hierdoor duimt uw kind overdag minder.
- Spreek een beloning af als uw kind zijn best doet om van het duimen af te komen.
- Spreek een herinneringsteken af voor als uw kind duimt, bijvoorbeeld een knipoog. Duimt uw kind bij het voorlezen? Stop dan even met lezen. Duimt uw kind bij het televisie kijken? Zap dan even naar een andere zender.
- Gebruik een herinneringsteken op plaatsen waar uw kind veel komt. Bijvoorbeeld een sticker.
- Doe uw kind een vingerpopje of handschoen aan. Dan kan het niet duimen.
- Plak een pleister op de duim. Of koop een middelje tegen duimen bij de drogist.