

ZUIGGEWOONTEN

Een mond is de hele dag druk in de weer. Met eten, drinken, praten, bewegen, lachen en huilen. Dat bijna niemand nadenkt hoe men de mond gebruikt, is logisch. Want meestal gaat het vanzelf goed.

Toch zijn er ongezonde gewoonten van de mond die problemen kunnen geven zoals duimen en het zuigen op een fopspeen.

Elke baby heeft een grote behoefte om te zuigen en zal dan ook lekker op zijn duim/vingertjes of speen zuigen. Zo oefent het de spieren om goed te kunnen drinken. In het eerste levensjaar neemt de zuigbehoefte af. Want wanneer je tandjes hebt, kun je kauwen zodat duimen niet meer noodzakelijk is. Duim voortaan uit de mond en weg met de speen.

Maar de werkelijkheid leert dat duimen en zuigen op een speen voor veel kinderen een dagelijkse en nachtelijke bezigheid. Sommige kinderen vinden dit zelfs zo prettig dat ze er (te) lang mee doorgaan.

Langdurig duimen en zuigen op een speen kan dan een gewoonte worden, die mogelijk na verloop van tijd een aantal problemen veroorzaakt:

- **Mondademen:**

Tijdens het zuigen ligt de tong onder in de mond, waarbij de tongpunt meestal tegen de onderlip rust. Ook op momenten dat het kind niet duimt of op zijn speen zuigt. Zo blijft de mond makkelijker openstaan en ademt het kind door de mond in en niet door de neus.

- **Verkeerd slikken en uitspraak:**

Door deze verkeerde tonghouding slikt het kind met de tong tussen de tanden waardoor het gaat kwijlen. Bovendien kan het gaan slissen, want ook bij het praten komt de tong tussen de tanden.

- **Gebitsafwijkingen:**

Bovendien heeft zuigen een nadelige invloed op het gebit. De stand van de tanden en de vorm van de bovenkaak en het gehemelte veranderen door het zuigen. Hierdoor ontstaat de zogenaamde open beet of overbeet. Duimen belemmert daardoor de groei van de onderkaak.

Hoe leer je duimen en speengebruik af?

Belangrijk is dat u het juiste moment kiest zodat u en uw kind het ook echt aankunnen. Geef de speen steeds korter en op vaste tijden, bijvoorbeeld bij het inslapen en niet meer overdag. Neem de speen weg zodra het kind slaapt. Na verloop van tijd moet u het speentje ook bij inslapen proberen weg te laten.

Geef dan in plaats van de speen een knuffelbeestje voor het gevoel van rust, zekerheid en vertrouwen. De speen kan ook ineens weg, maar geef in dat geval dan wel wat extra aandacht.

Geef de speen alleen terug wanneer uw kind weer opnieuw gaat duimen. Gebeurt dit niet dan is het wel even doorzetten. Maar meestal is de speen binnen een week vergeten.

Duimen of vingerzuigen afleren:

Ga eerst na in welke situatie uw kind duimt en schrijf dit op. Sommige kinderen duimen de hele dag en anderen alleen maar wanneer ze televisie kijken of als ze moe zijn. Ga samen met uw kind aan de slag. Uw kind moet zelf ook willen stoppen met duimen.

Leg uit wat de gevolgen van duimen of vingerzuigen zijn.

Besprek met uw kind de momenten waarop het meestal begint te duimen zoals tijdens het voorlezen of televisie kijken.

Begin eerst met korte periodes van niet duimen, bijvoorbeeld vijf minuten, en verleng deze tijd stap voor stap. Als dit lukt, kunt u met uw kind afspreken om voortaan overdag niet meer te duimen. Lukt dit nog niet, dan kunt u voorstellen om eerst alleen 's ochtends niet te duimen. In een later stadium maakt u daar de hele dag van. Wanneer uw kind dan nog in bed duimt, haalt u tijdens de slaap de duim voorzichtig uit de mond. Sluit vervolgens wel de mond, want daarmee voorkomt u het mondademen.

Beloon uw kind door iets leuks in het vooruitzicht te stellen. Zo kunt u denken aan een belonings-systeem, waarbij uw kind telkens een sticker krijgt. Zo zorgt u ervoor dat uw kind gemotiveerd blijft.

Bedenk samen een woordje of herinneringsteken. Als uw kind duimt, noemt u het afgesproken woord en uw kind weet onmiddellijk waar het op slaat. Zet de herinneringstekens op plekken waar het kind vaak duimt.

Samen met uw kind kunt u een 'schatkist' maken; een doos met favoriete voorwerpen zoals spelletjes, boekjes of puzzels die het kind kan pakken als het overdag toch weer wil gaan duimen.

Ook kunt u samen met uw kind een hand- of duimpop maken van een sok, handschoen of washandje. Voor het slapen laat u uw kind zelf kiezen of het een pleister, vingerlak of handpop wil.

Na ongeveer het vijfde jaar breekt het blijvend gebit door. Het is gunstig als het kind dan niet meer duimt. Bovendien kan een kind van vijf beter begrijpen dat de tanden door duimen scheef gaan staan.

Nog een wijze raad tot slot: verwacht niet dat uw kind van de ene op de andere dag het duimen kan laten. Prijs daarentegen uw kind uitbundig als u merkt dat het duimen minder wordt. Want duimen is voor kinderen heel moeilijk om af te leren.

Als u vragen heeft over de zuiggewoonten van uw kind, neem dan contact op met:

Lisette Canisius: tel: 045-5721149/l.canisius@de-logopediste.nl

Nicole Feron: tel: 06-10739409/nicole.feron@movare.nl