

INFORMATIE DUIMZUIGEN/ SPEEN

LLB Landelijk Logopedie Bedrijf

Baby's zuigen vaak op hun duim (of een andere vinger).

Het zuigen op de duim of speen heeft een duidelijke functie voor de bevrediging van de zuigbehoefte.

Wanneer een baby overgaat naar meer vast voedsel verliest het duimen of speenzuigen langzaam zijn functie. Sommige kinderen vinden het echter zo prettig dat ze er te lang mee doorgaan. Het duimen of de speen wordt dan een gewoonte. Het is lekker of geeft een gevoel van troost en veiligheid.

Wanneer het kind blijft duimen of speenzuigen kan dat nadelige gevolgen hebben:

- Tijdens het duimen of speenzuigen ligt de tong onder in de mond, vaak tegen de onderlip aan. Hierdoor blijft de mond gemakkelijk open staan en ademt het kind door de mond in plaats van door de neus. Deze mondademing heeft als gevolg veelvuldig verkouden, meer kans op oorontstekingen/ gehoorproblemen, slappe mondspieren
- De verkeerde tongligging heeft weer gevolgen voor de spraak. Klanken als de /s/, /t/, /d/ en de /l/ worden gemakkelijk met de tong tussen de tanden gemaakt (slissen)
- Het duimen of speenzuigen heeft invloed op de stand van de tanden. Door het zuigen kan de zogenoemde "openbeet" of "overbeet" ontstaan

Het afwennen van duimzuigen/ speen kun je het beste in stappen aanpakken:

- Praat met je kind over zijn duimzuigen/ speengebruik. Leg uit dat het niet goed is voor zijn mond. En maak samen een afspraak over het afwennen. Bijvoorbeeld: niet meer duimen tijdens het televisiekijken. Speen of duimen alleen nog in bed of. Spreek ook eventueel een beloning af.

Het afwennen van duimzuigen/ speen kun je het beste in stappen aanpakken:

- Help je kind om het duimen af te wennen. Plak een pleister op zijn duim of doe er iets anders omheen, zodat hij eraan herinnerd wordt. Beperk het duimen steeds meer. Waarschijnlijk wil je kind zijn duim/speen in bed nog tot het laatst volhouden. Dat is prima. Haal de speen bv na het inslapen weg.
- Als laatste stap moet hij ook in bed het duimen/speen afleren. Plak ook dan een pleister op zijn duim. Of maak een poppetje dat je over zijn vinger kunt schuiven. Maak afspraken om de speen weg te gooien of bv aan een baby weg te geven.

Is je kind helemaal van zijn duim/speen af? Geef hem dan de beloning waar hij recht op heeft.

Verdere tips:

- Doet je kind goed zijn best? En lukt het hem om het duimzuigen/ speen te beperken? Geef hem dan regelmatig een complimentje. Laat hem merken dat je trots op hem bent. Een complimentje of een beloning geven werkt beter dan straf of een standje geven.
- Bedenk samen een woord of gebaar dat niemand anders kent. En gebruik dit als je kind toch zijn duim in zijn mond steekt. Dat herinnert hem aan zijn voornemen.
- Houd eventueel een schema bij waarin je opschrijft hoe het gaat. Noteer bijvoorbeeld 2 of 3 keer per dag of het gelukt is om niet te duimen. Voor iedere gelukke poging noteer je een plusje. Bij een afgesproken aantal plusjes krijgt je kind een kleine beloning.
- Misschien neemt je kind van jou niet aan dat het beter is om te stoppen met duimzuigen. In dat geval heeft de tandarts misschien meer autoriteit. Gaat je kind mee naar de tandarts? Breng dan ook zijn duimzuigen ter sprake. Als de tandarts zegt dat hij beter niet meer kan duimen, dan maakt dat vast meer indruk.