



Gelderland-Midden

## Zuiggewoonten

Duim- en vingerzuigen komt veel voor bij baby's, peuters en kleuters. Ze duimen bij het voorlezen, tv-kijken en (in)slapen. Speenzuigen mag eigenlijk maar tot op éénjarige leeftijd gedaan worden. Als kinderen dit lang blijven doen is het vaak moeilijk af te leren.

Duim- en vingerzuigen, maar óók het gebruik van spenen en flesjes heeft vaak vervelende gevolgen. Het is daarom belangrijk om dit snel af te leren.

### Wat kunnen de oorzaken zijn?

- Het kind wil nog graag zuigen;
- het kind is moe;
- het kind verveelt zich;
- en het kind is verlegen of bang.

### Wat kunnen de gevolgen zijn?

#### *Open mond*

Wanneer de duim of speen uit de mond genomen is, blijft de mond vaak nog open staan waardoor het kind door de mond gaat ademen (gevolg: verkoudheden/oorproblemen).

#### *Verkeerde kaak-/tandstand*

Door het duwen van de duim of speen kunnen de kaak en tanden een verkeerde stand krijgen.

#### *Verkeerde uitspraak*

De s, z, t, d, l en n kunnen met de tong tussen/tegen de tanden gemaakt worden: dit noemen we lispelen/slissen.

### Wat kunt u als ouder(s) eraan doen?

- Begin met uitleggen waarom zuiggewoonten niet goed zijn.
- Bekijk samen hoe vaak en wanneer uw kind op zijn duim of speen zuigt.
- U kunt bij speenzuigen bijvoorbeeld rigoureuus stoppen, óf kiezen voor een geleidelijke methode: de speen elke week een stukje korter knippen bij het uiteinde.
- Spreek af op welk moment van de dag uw kind niet meer zal duimen, bijvoorbeeld: tijdens het voorlezen of wanneer uw kind televisie kijkt. Maak dit moment in het begin niet te lang en bouw op naar meer en langere momenten per dag.
- Beloon uw kind wanneer u merkt dat het probeert niet te duimen of op de speen te zuigen.
- Spreek een herinneringsteken af voor die momenten dat het kind toch duimt, bijvoorbeeld: een knipje met de vingers, een knipoogje.
- Als uw kind tijdens het voorlezen duimt, stop dan even met lezen.
- Als uw kind tijdens het televisie kijken duimt, zet dan de tv even uit of zap naar een andere zender.
- Bedenk samen een beloning als het kind dit langere tijd volhoudt.
- Gebruik tekeningen of plaatjes om het kind er aan te helpen denken dat het niet op de duim of speen zuigt, bijvoorbeeld een gekleurde duim. Zoek samen een goede plaats om ze op te hangen. Geschikte plaatsen zijn: een tafeltje, naast het bed of de koelkast.
- Haal de duim, de vinger of de speen uit de mond, zodra het kind slaapt.

**Nog een paar tips en hulpmiddelen bij zuiggewoonten:**

- Maak voor 's nachts een handpop van een washandje, een sok of een want, zodat het niet zo makkelijk is om de duim in de mond te steken.
- Maak voor overdag een duim- of vingerpopje.
- Plak een pleister op de duim of vinger.
- Smeer een speciaal voor dit doel gemaakte vloeistof op de duim of vinger (te koop bij de drogist of apotheek: 'Byte-X').
- Maak een schatkist: stop allerlei "friemeldingetjes" in een doos die het kind pakt als het duimen wil.
- In de bibliotheek zijn boekjes te leen op dit gebied, die u kunt voorlezen aan uw kind:
  - 'Dag, dag speentje', B. Weniger
  - 'De dag.. dat ik mijn speen wegdeed.', T. Bos
  - 'Oskar en de Spenenastronaut', M. Hin e.a.
  - 'Dááág Speen!' (jongen/meisje), Vivian Slingerland
  - 'Het deksele geduim', Barbara Bechthold-Dingemans

**Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door de logopedist van GGD Gelderland Midden. U vindt het telefoonnummer hieronder.