Duim-, vinger- en speenzuigen

Van jongsaf aan hebben kinderen een grote zuigbehoefte: zuigen op de duim, vinger of speen geeft veel kinderen een veilig gevoel. Wanneer uw kind langdurig blijft duim-, vinger- of speenzuigen, ook na de peutertijd, dan kan dat gevolgen hebben.
In deze folder leest u wat de oorzaken en gevolgen van te lang zuigen kunnen zijn en wat u er aan kunt doen om het uw kind af te leren.

Mogelijke oorzaken

- Uw kind heeft nog een sterke zuigbehoefte.
- Uw kind is moe.
- Uw kind verveelt zich.
- Uw kind is onzeker of bang.

Mogelijke gevolgen

- Open mondgedrag

Wanneer de duim, de vinger(s) of de speen uit de mond is genomen, blijft de mond vaak nog open staan. Zo kan het ademen door de mond een gewoonte worden.

- Verkeerde tongligging

Als het kind zuigt op duim, vinger(s) of speen, ligt de tong onder in de mond en te ver naar voren. Ook wanneer uw kind niet zuigt, blijft de tong vaak uit gewoonte zo liggen. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor het gebit, de spraak en de mondmotoriek.

- Verkeerd slikken

Bij het slikken wordt de tong tegen of tussen de tanden geperst. Dit kan afwijkingen aan het gebit tot gevolg hebben.

- Afwijkende kaak- of tandstand

Door de druk van de duim, vinger(s) of speen kunnen de kaak en/of tanden een afwijkende stand krijgen.

- Verkeerde uitspraak

Een aantal klanken (s, z, t, d, l en n) wordt met de tong tegen of tussen de tanden uitgesproken (dit noemen we lispelen) of er ontsnapt door een verkeerde tongpositie lucht langs de tongranden en kiezen (dit noemen we slissen).

- Gesloten neusspraak (nasaliteit)

Door het zuigen wordt het gehemelte omhoog geduwd. Hierdoor kan het neustussenschot scheef groeien. De neusgang wordt dan nauwer en kan sneller verstopt raken. Zo kan gesloten neusspraak ontstaan.

Wat is er aan te doen?

Het is verstandig om vanaf 1 jaar het zuigen af te leren. De zuigbehoefte die baby's van nature hebben, is dan niet meer aanwezig. Het zuigen kan nu een gewoonte worden, die naar mate uw kind ouder wordt moeilijker af te leren zal zijn.

De volgende tips kunnen u helpen bij het afleren:
- Bespreek met uw kind hoe vaak en wanneer het op duim, vinger(s) of speen zuigt en wat de gevolgen van het zuigen kunnen zijn.
- Bedenk samen een beloningssysteem. Plak bijvoorbeeld elke dag dat uw kind niet gezogen heeft tijdens het tv kijken of voorlezen een sticker op de kalender. Bij bijvoorbeeld 10 stickers kunt u uw kind een extra beloning geven.
- Doe een pleister om de duim/vinger(s).
- Smeer Bitex op de duim: dat smaakt vies.
- Doe 's nachts een handschoen aan.
- Maak een schatkist. Dit is een doos met voorwerpen die uw kind kan pakken als afleiding als het overdag wil gaan zuigen.
- Maak een duim- of vingerpop om te voorkomen dat uw kind de duim of vinger(s) ongemerkt in de mond doet.
- Gebruik tekeningen of plaatjes om uw kind er aan te herinneren dat het niet mag zuigen. Zoek samen een goede plaats om ze op te hangen zoals bij het bed, de tv of op school.
- Leer het zuigen stapje voor stapje af. Bijvoorbeeld eerst tijdens het tv kijken. Gaat dat goed? Kies dan een andere situatie om het zuigen af te leren. Leer als laatste pas het zuigen in bed af: dit is vaak het moeilijkste moment om niet meer te zuigen.
- Indien uw kind duimt met een knuffel of doekje kunt u afspreken dat deze op de slaapkamer blijft. Hierdoor zal uw kind minder geneigd zijn om te duimen.
- Als het kind niet zonder duimen in slaap kan vallen, haalt u dan in ieder geval de duim uit de mond als uw kind slaapt en sluit de mond. Het sluiten van de mond moet voorkomen dat uw kind door de mond gaat ademen in plaats van door de neus.
- Wanneer uw kind probeert het zuigen af leren, geef het dan een complimentje.

Als het duim-, vinger- of speenzuigen hardnekkig is, kan uw kind het ook met behulp van logopedische begeleiding afleren,

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u mij bellen:

- Mw. C.E. van Ommeren, logopediste.
  tel:053-5734567
  Email: ce.vanommeren@haaksbergen.nl
  Werkdagen:maandag, dinsdag, donderdag

- Mw. A. Snippers, logopediste.
  tel.: 053-5734567
  Email: a.snippers@haaksbergen.nl
  Werkdagen: dinsdag, donderdag

GEMEENTE HAAKSBERGEN

LOGOPEDIE IN HET BASISONDERWIJS

Duim-, speen- en vingerzuigen