Duim, vingers of speen. Hoe kom je er vanaf?

GGD Regio Nijmegen

Duim, vingers of speen. Hoe kom je er vanaf?

Veel kinderen zuigen graag op hun duim, vingers of een speen. Deze zuigbehoefte stamt uit de zuigelingentijd, waarin het kind borst- en/of flesvoeding krijgt. Als het kind ouder wordt, kan het zuigen schadelijke gevolgen hebben voor de ontwikkeling van de spraak, mond, kaak en het gebit. Hieronder geven wij u enkele tips om het duim-, vinger of speenzuigen van uw kind af te leren.

Contact met de onderlip

Het zuigen op een speen, duim of vinger vinden we normaal bij baby's en peuters. Hierbij staan de tong, kaken en tanden in dezelfde positie als bij het zuigen aan de borst of fles in de zuigelingenperiode. De tong heeft in deze - nog tandenloze - periode contact met de binnenkant van de onderlip. Als de tanden doorkomen, behoort de tong achter de tanden te blijven. Veel kinderen kunnen het contact van de tong met de onderlip nog niet loslaten. Via speen-, duim- of vingerzuigen, waarbij de tong ook tegen de onderlip komt, zoeken ze onbewust dit contact weer op.

Wat zijn de gevolgen?

De tong komt hierdoor vaak te ver naar voren te liggen en wordt zelfs tussen de tanden gestoken. Als dat gebeurt bij het praten, ontstaat er een spraakafwijking en kan een kind gaan slissen of lispelen bij de uitspraak van de 's' of 'z'. Ook de uitspraak van de 't', 'd', 'n' en 'l' kan afwijkend worden als de tong tussen de tanden doorkomt.

Kinderen die hun tong niet goed gebruiken, kunnen ook verkeerd eetgedrag ontwikkelen. Ze gaan slecht kauwen, eten slordig, gebruiken hun tong verkeerd bij het slikken en gaan soms kwijlen.

Kinderen die het gehemelte omhoog duwen tijdens het duimen, kunnen een nasale uitspraak krijgen. Door het speen-, duim- of vingerzuigen kunnen de lippen niet meer zo goed sluiten en ontstaat er weer gemakkelijk mondademen. Tot slot heeft deze gewoonte vaak invloed op de tand- en kaakstand, waarvoor op latere leeftijd orthodontische behandeling nodig is. Zo'n behandeling is kostbaar, tijdrovend en vervelend.

Het is zeker niet zo, dat alle kinderen deze problemen krijgen, maar voorkomen is beter dan genezen. Daarom is het verstandiger als uw kind niet op een speen, duim of vingers zuigt. Hoe langer dit wel gebeurt, hoe moeilijker het is om ermee te stoppen.

Hoe kun je het afleren?

Geduld
Het afleren van (duim)zuigen is niet gemakkelijk. Het belangrijkste is om geduld te hebben. Dat geldt zowel voor uw kind als voor uzelf.

Motivatie
Het afleren lukt alleen als uw kind dit zelf ook graag wil. Vertel uw kind over de gevolgen ervan. Luister hoe uw kind er zelf over denkt. Geef uw kind het gevoel dat u het samen gaat aanpakken. Laat uw kind meedenken over de manier van afleren.

Beloning
Een kleine beloning kan vaak een steuntje in de rug zijn. Probeer elke stap in de goede richting te belonen. Belangrijk hierbij is om juist kleine stappen te belonen. Dus niet: als je over een maand niet meer duimt, krijg je een groot cadeau. Maar wel: als je vanavond bij de tv niet duimt, mag je een beetje langer opblijven. Deze stap-voor-stap methode werkt vaak heel goed. Kleine beloningen zijn bijvoorbeeld: knikkers of plakkertjes (voor op een verzamelblad). Grotere beloningen zijn bijvoorbeeld: ergens een pannenkoek of ijsje gaan eten, wat langer opblijven, een logeerpartijtje of zelf avondeten kiezen.

Tips*

1. Belangrijk is om eerst te kijken waar en wanneer uw kind duim-, vinger- of speenzuigt. Doe dit het liefst samen met uw kind. Schrijf het op, bijvoorbeeld in een schema.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Bij spelen							
Bij tv kijken							
Bij voorlezen							
In bed							
....							

Aan de hand van zo'n schema kunt u dan samen kleine 'afleerstappen' afspreken. Een voorbeeld van een eerste stap: "Probeer vanavond tijdens het voorlezen niet te duimen". U mag dan natuurlijk de beloning niet vergeten, bijvoorbeeld een sticker of een extra verhaaltje.

** In de meeste tips wordt duimzuigen als uitgangspunt genomen, maar de informatie geldt net zo goed ook voor vinger- en speenzuigen.*

GGD Regio Nijmegen

postadres
postbus 1120
6501 BC Nijmegen

bezoekadres
Groenewoudseweg 275
6524 TV Nijmegen

telefoon (024) 329 71 11
ggd@ggd-nijmegen.nl
www.ggd-nijmegen.nl

2. Bedenk samen een woordje of teken dat niemand anders kent. Als uw kind duimt, zegt u het woordje of geeft u het teken. Uw kind weet dan dat het weer op zijn duim moet letten.
3. Als uw kind de speen niet mag gebruiken, leg deze dan weg, zodat uw kind de speen niet kan zien.
4. Hang tekeningen of stickers op plaatsen waar uw kind vaak duimt. Als uw kind ze ziet, weet het dat het niet moet duimen.
5. Maak of koop een leuke hand- of duimpop die uw kind kan aandoen, bijvoorbeeld tijdens tv-kijken. Uw kind kan zo niet duimzuigen.
6. Een pleister plakken op de duim kan soms ook helpen. Doe dit echter alleen als uw kind dit zelf ook wil. Anders wordt het teveel als een straf ervaren.
7. Bij de drogist zijn flesjes met een soort nagellak te koop, die een vieze smaak geven als het in de mond komt. Dit kan uw kind bewust maken van zijn neiging om te gaan duimen. Gebruik dit ook alleen als uw kind het zelf wil.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de logopedisten van de GGD, via de school van uw kind of via het bedrijfsbureau van GGD Regio Nijmegen, telefoonnummer (024) 3297111, tijdens werkdagen van 08.30 tot 14.00 uur.

JGZ.067.01