

# Duimzuigen

Informatie voor leerkrachten en ouders



# Duimzuigen

Van jongs af aan hebben kinderen een zuigbehoefte. Zuigen op de duim, vinger(s) of een speen geeft veel kinderen een rustgevend en veilig gevoel. Sommige kinderen vinden het zuigen zo prettig dat ze er te lang mee doorgaan. Het langdurig zuigen kan een gewoonte worden die problemen oplevert. Dit geldt ook voor het zuigen op een flesje. Hoe kunt u een kind helpen die verkeerde gewoonte af te leren?

## De problemen die langdurig (duim) zuigen kan veroorzaken

### • Een verkeerde tonghouding

De tong ligt op de mondbodem in plaats van licht aangezogen tegen het gehemelte. De tong wordt slap. Dit kan leiden tot:

verkeerd slikken: met de tong tussen of tegen de tanden in plaats van tegen het gehemelte. Het kan tevens leiden tot een verkeerde groei van het gehemelte, een scheef neustussenschot en mogelijk problemen met de adem-haling.  
verkeerde uitspraak van klanken, zoals slissen. Bij het uitspreken van de s, z, t, d, l en n ligt de tong tussen de tanden in plaats van tegen het gehemelte.  
mondademen: de mond blijft gemakkelijk open staan na het duimen. De kans op verkoudheid of infectie is dan groot.

### • Een afwijkende gebitsstand

Door de druk van de duim, vinger(s) of speen verandert de stand van het gebit, dat daardoor een andere vorm krijgt. De bovensnijtanden worden naar voren en/of omhoog geduwd. Een beugel kan nodig zijn om de tanden weer recht te krijgen.

## Hoe kunt u een kind het (duim) zuigen afleren?

Bekijk eerst wanneer en hoe vaak het kind zuigt. Bijvoorbeeld: 's nachts, alleen voor het slapen gaan, overdag, uit verveling of als het kind moe of verdrietig is.

Wacht daarna op een geschikt moment. Het afleren van een gewoonte vraagt immers motivatie van een kind. Kies daarom een rustige periode uit. De periode vóór een belangrijke gebeurtenis zoals een verjaardag is bijvoorbeeld minder geschikt.

Ga op het juiste moment samen met het kind aan de slag; het kind moet ook zelf willen stoppen met zuigen!

1. Leg eerst uit wat de gevolgen kunnen zijn van het zuigen.
2. Bekijk samen wanneer er op de duim, vinger(s) of speen wordt gezogen.
3. Probeer eerst het zuigen overdag af te leren. Begin met korte periodes van niet zuigen, bijvoorbeeld eerst tijdens het voorlezen of televisie kijken. Zet een kookwekkertje op 5 minuten, zodat het kind ook zelf kan zien hoe lang het al niet zuigt. Beloon het kind met extra aandacht, bijvoorbeeld in de vorm van een sticker of een complimentje.
4. Breid deze tijd stapje voor stapje uit (de eerste week per dag 2 x 5 minuten, de tweede week 1 x een kwartier, enzovoort.) Pas als het kind 10 dagen achter elkaar overdag niet heeft gezogen kunt u beginnen met het afleren van de zuig-gewoonte tijdens de nacht.

## Nog enkele tips

- Richt de aandacht van het kind op iets anders als het zuigt of wil gaan zuigen. Stel bijvoorbeeld voor een spelletje te gaan spelen of iets anders te ondernemen.
- Maak een 'schatkist'. Dit is een doos met voorwerpen die het kind kan pakken als het wil gaan zuigen. In de doos stopt u allerlei leuke spulletjes: een spelletje, een pop/knuffel, enzovoort.
- Maak samen met het kind herinnerings-tekens (bijvoorbeeld een tekening of een sticker van een duim/speen) en hang deze op een plek waar het kind vaak zuigt.
- Stel een (kleine) beloning in het vooruitzicht als het kind enkele keren niet heeft gezogen. Voor de nacht kunt u samen een hand-/duimpop maken van bijvoorbeeld een sok, handschoen of washandje. Deze pop doet het kind bij het slapen gaan aan.
- Door het lakken van de nagel(s) met een felle kleur kan het kind herinnerd worden aan de afspraak om het zuigen af te leren.
- Het is belangrijk om het kind zelf een manier en/of hulpmiddel te laten kiezen, omdat het zich dan ook zelf verantwoordelijk voelt.
- Laat merken dat u blij bent als het kind niet zuigt. Geef regelmatig een complimentje!

Bron: 'Duim jij? Ik niet!', Edudesk, 1995 (bewerkt)

### **OBD Noordwest**

Postbus 80

1620 AB Hoorn

**T** (0229) 25 93 80

**F** (0229) 25 93 83

**E** [info@obdnoordwest.nl](mailto:info@obdnoordwest.nl)

### **Locatie Hoorn (centraal bureau)**

Blauwe Berg 3A

1625 NT Hoorn

### **Locatie Alkmaar**

James Wattstraat 4

1817 DC Alkmaar

### **Locatie Den Helder**

Industrieweg 18A

1785 AG Den Helder