



Flevoland

Internet:

www.slaapplein.nl

Boeken:

Duimzuigen bij kleine en grote kinderen
(GA Kohnstamm en JM Cladder)

Meer informatie?

Wilt u meer over weten over duimzuigen?
Raadpleeg dan de Jeugdgezondheidszorg
van de GGD Flevoland.

Almere

Boomgaardweg 4
1326 AC Almere
tel. 036-5357300

Dronten

Installatieweg 34
8251 KP Dronten
tel. 0320-285721

Emmeloord

Nagelerweg 3
8304 AB Emmeloord
tel. 0900-0400001

Lelystad

Noorderwagenstraat 2
8223 AM Lelystad
tel. 0320-276211

Colofon

Uitgever: GGD Flevoland, 2009

Vormgeving/opmaak: MultiCopy Lelystad

GGD Flevoland

Postbus 1120, 8220 BC Lelystad
www.ggdflevoland.nl

2009/ GGD / VMJ / MV



Flevoland

Duimzuigen



○ ○ Informatie en tips voor ouders en verzorgers



Duimen of op vingers zuigen is een heel natuurlijke gewoonte en komt bij veel kinderen voor. Het beste is om het duimzuigen (of speenzuigen) bij uw kind vóór het eerste jaar af te leren.

Dit kan best moeilijk zijn. De beste preventie is om uw pasgeboren kind een speen te geven zodra het op de duim of op de vingers begint te zuigen. Later kan een speen makkelijker worden afgepakt dan een duim. Wanneer uw kind toch door blijft duimen is het het beste om dit in ieder geval af te leren rond het vierde of vijfde jaar, voordat de tanden gaan wisselen.

Gevolgen van duimzuigen

Als uw kind nog steeds duimt wanneer de nieuwe tanden doorbreken kan dat een aantal nadelige gevolgen hebben:

- Een slechte spraak: door het sabbelen kan de tongpunt slapper worden;
- Het scheef staan van tanden en vervorming van het gehemelte;
- Het veranderen van de kaakpositie;
- Mond-ademen: hierdoor krijgt uw kind ongezuiverde lucht binnen, wat de kans op ziek worden groter maakt;
- Het buiten de groep vallen van leeftijdgenoten;
- De ernst van het probleem bij uw kind hangt onder andere af van de frequentie en de intensiteit van het duimen en de positie van de duim of vinger.

Hoe kunt u uw kind helpen om het duimen af te leren

Hieronder staan enkele tips:

- Breng in kaart wanneer uw kind duimt;
- Het beste is om eerst het duimen overdag af te leren. Overdag kan uw kind namelijk bewust meewerken. Het is wel van belang dat uw kind zelf wil stoppen. Oefen geen druk uit als uw kind het niet wil; dit kan averechts werken. Probeer het later gewoon nog eens;
- Toon begrip en ontmoedig de gewoonte voorzichtig. Een herinnering zoals een pleister of nagellak op de duim kan daarbij helpen;

- Het geven van complimentjes of cadeautjes wanneer uw kind niet duimt werkt beter dan boos worden als uw kind wel duimt;
- Wanneer uw kind overdag niet meer duimt, kunt u beginnen om ook 's nachts de gewoonte af te leren. Als uw kind bewust mee wil werken dan kunt u samen een duimpopje maken van bijvoorbeeld een sok. Dit kunt u voor het slapengaan bij uw kind vastmaken.

Ten slotte

Geef uw kind niet te pas en te onpas flesjes met bijvoorbeeld vruchtensap. De speen maakt de tong namelijk lui, waardoor een slechte spraak kan ontstaan. Suikerhoudende dranken zijn ook slecht voor het gebit. Verder is het belangrijk om niet alles in één keer af te leren, probeer het stapje voor stapje.

