

## Duimzuigen



Baby's zuigen vaak op hun duim of vingers. De behoefte om op de duim te zuigen komt voort uit de zuigbehoefte. Deze behoefte verschilt per baby; de een duimt meer dan de ander. Wanneer een baby meer vast voedsel gaat eten, verliest het duim- of vingerzuigen zijn functie. Sommige kinderen vinden het duimzuigen echter zo lekker dat ze er te lang mee doorgaan. Het kan dan een gewoonte worden. Het duimen is fijn en geeft een gevoel van troost.

### Gevolgen

Wanneer uw kind langdurig blijft duim- of vingerzuigen, kan dat nadelige gevolgen hebben. En voorkomen is beter dan genezen. Problemen die kunnen ontstaan door duimzuigen zijn:

- Ademen door de mond in plaats van door de neus. Tijdens het duimzuigen ligt de tong onder in de mond, want de duim drukt de tong naar beneden. Het puntje van de tong ligt meestal tegen de onderlip aan. Op deze manier blijft de mond gemakkelijker openstaan en ademt uw kind door de mond in plaats van door de neus.
- Dat de tong verkeerd in de mond ligt, heeft gevolgen voor zowel het slikken als de uitspraak. Zo kunnen de s, d, t en l verkeerd worden uitgesproken, met de tong tussen de tanden.
- De stand van de tanden en de vorm van bovenkaak en gehemelte kunnen veranderen. Door het duimzuigen kan een openbeet of overbeet ontstaan.
- Speeksel beschermt het tandvlees en het gebit. Bij kinderen die door hun mond ademen, is deze beschermende werking sterk verminderd. Dit geldt met name op de plaats van de boventanden. Daardoor hebben deze kinderen meer kans op gaatjes.
- Door het duimen kan uw kind het gehemelte omhoog duwen. Hierdoor kan het neustussenschot scheefgroeien.
- Als kinderen bij het inslapen en/of 's nachts duimen, zakt de duim vaak uit de mond. De mond blijft dan openstaan, waardoor uw kind door de mond ademt.

### Afleren

Ouders van baby's krijgen de laatste jaren vaker het advies een fopspeen te gebruiken. Op die manier kunt u voorkomen dat uw kind uit gewoonte op de duim of vinger gaat zuigen. Uit onderzoek blijkt dat een kind eerder stopt met zuigen op een fopspeen dan met duim- of vingerzuigen.

Bij het ene kind gaat het afleren van duimen gemakkelijker dan bij het andere kind. Daarom is het belangrijk het juiste moment te kiezen. U kunt het beste eerst nagaan in welke situaties uw kind duimt en hoe vaak. Sommige kinderen duimen de hele dag, anderen alleen wanneer ze naar de televisie kijken of erg moe zijn. Houd er rekening mee dat het afleren van een gewoonte erg moeilijk is.

### Tips

- Ga samen met uw kind aan de slag en leg uit wat de gevolgen van duimen kunnen zijn. Voor een kind is het moeilijk om in één keer te stoppen met duimen. Spreek daarom samen met uw kind eerst één situatie per dag af waarin het niet gaat duimen.
- Positieve ondersteuning is heel belangrijk. Stel uw kind iets in het vooruitzicht als het in een vooraf afgesproken situatie niet heeft geduimd. Denk bijvoorbeeld aan een klein cadeautje.
- Beloon alleen de goede momenten en reageer voorlopig niet meer op het duimen.
- Geef uw kind regelmatig een complimentje als u merkt dat het werkelijk zijn best doet om niet te duimen.
- Probeer langzaam de situaties uit te breiden. Spreek met uw kind af dat het in minder situaties duimt en dat het ook steeds langer achter elkaar niet op zijn duim zuigt.
- Stimuleer het inslapen zonder te duimen. Geef uw kind bijvoorbeeld een knuffeldier.

Hebt u vragen? Dan kunt u terecht bij de logopediste van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg, T (088) 22 99 444.