

Duim-, vinger- en speenzuigen

Voor baby's is het heel normaal om op een duim of speen te zuigen. Maar hoe leren we het tijdig af om eventuele nadelige gevolgen te voorkomen?

Speen- en duimzuigen als baby

Het is voor baby's heel normaal om op een duim of speen te zuigen. Baby's hebben **een grote zuigbehoefte**. Tijdens het zuigen komt het hormoon oxytocine vrij. Dit hormoon zorgt voor een **gevoel van rust, ontspanning en veiligheid**. Bij baby's tot ongeveer 6 á 9 maanden is de zuigbehoefte nog sterk aanwezig. Na die leeftijd neemt deze behoefte geleidelijk af, omdat je kind andere manieren ontwikkelt om zichzelf te troosten en te kalmeren. **Vanaf de leeftijd van 1 jaar is het zuigen geen behoefte meer, maar een aangeleerde gewoonte**. Daarom is dit het moment om het gebruik van een speen of het zuigen op een duim **langzaam af te bouwen** en uiteindelijk te stoppen.



Nadelige effecten als gevolg van een hardnekkige zuiggewoonte

Bij sommige kinderen ontwikkelt het duim-, vinger- of speenzuigen tot een hardnekkige gewoonte. Dit heeft vaak nadelige gevolgen zoals:

- **Effect op het gebit:** Bij zuigen drukt de duim of speen de boventanden naar voren.
- **Kans op mondademen:** Zuigen op een duim of speen maakt het sluiten van de lippen onmogelijk. Wanneer de duim of speen uit de mond gaat, blijft de mond vaak een beetje open staan. **De lipspieren verslappen** en kinderen leren open mondgedrag aan, waarbij ze door de mond ademen in plaats van door de neus. Het gevolg daarvan is dat de ingeademde lucht niet wordt verwarmd en gezuiverd door de neus. Dit vergroot de kans op **verkoudheden**. Bij mondademen wordt er minder vaak geslikt, waardoor het binnenoor minder wordt belucht. Hierdoor is er een grotere kans op **oorontstekingen**. Ook is er kans op speekselverlies (kwijlen), omdat er onvoldoende geslikt wordt.
- **Onjuiste tongpositie en kaakontwikkeling:** Als een kind een duim of speen in de mond heeft, ligt de tong laag in de mond, terwijl de tong tegen het gehemelte hoort te liggen. Dit kan zorgen voor een verkeerde **uitspraak** van klanken die met de tongpunt worden gemaakt (/l/, /n/, /d/, /t/, /s/, /z/). Ook kan het zorgen voor een **afwijkende slikpositie** van de tong, wat effect heeft op de ontwikkeling van het gebit. Ook zorgt dit voor een **versmalling van de bovenkaak**, omdat de tong geen druk geeft tegen de bovenkaak.



Hoe bouw ik het duim- of speengebruik af?

Hieronder geven we je enkele tips. Uiteraard is ieder kind anders. Wil je advies op maat of werken de genoemde tips onvoldoende, neem dan gerust contact met ons op.

Neem eerst ongeveer twee weken de tijd om het kind te laten wennen aan het afbouwen van de speen of duim. **Leg aan het kind uit wat er gaat gebeuren en waarom.** Vertel bijvoorbeeld dat de tong en lippen sterker worden als het kind geen duim of speen meer gebruikt. Gebruik hierbij eventueel een boek. Voorbeelden zijn "Silas slaapt zonder speen" en "Het dekselse geduum van Demi".



Kies een **geschikt moment** om te beginnen met afbouwen. Plan twee of drie avonden achter elkaar vrij om het kind eventueel te kunnen troosten.



Voor het **weggooien van de speen kun je een leuke manier bedenken**, zoals: geef de speen aan een baby die is geboren, doe hem in de decemberperiode in de schoen voor een babypiet of begraaft samen de speen in de tuin. Misschien groeit er wel een mooie bloem of plant uit...



Maak duidelijke afspraken en werk met beloningen, zoals een sticker plakken wanneer een kind tijdens een bepaalde periode of activiteit niet heeft duim- of speengezogen. **Spreek dit samen van tevoren af** en maak dit ook visueel. Teken bijvoorbeeld 10 cirkels om stickers in te plakken en geef na 10 stickers een kleine beloning. Beloon bijvoorbeeld met een klein cadeautje, een leuke activiteit, en vooral met veel complimenten!



Hang of plak geheugensteuntjes in huis op om het kind eraan te herinneren dat er niet meer geduumd wordt (bijvoorbeeld een sticker, afbeelding of tekening).



Als je **langzaam wil afbouwen**, haal dan eerst tijdens een slaapje overdag de speen uit de mond tijdens het slapen (na 20 minuten). **Sluit de mond altijd weer.** Pas dit vervolgens ook 's nachts toe. Werk daarna, als dit is gelukt, toe naar overdag zonder speen slapen en vervolgens 's nachts zonder speen slapen.



Zoek samen een **alternatief voor de speen of duim**. Denk aan een zachte knuffel of een speeltje.



Besteed niet alleen aandacht aan het afleren van het zuiggedrag, maar ook aan het gewenste gedrag: mondje dicht en ademen door de neus. Check overdag en 's nachts of je kind zijn/haar mond dicht heeft en door de neus ademt.



Kijk na het afbouwen van het duim-, vinger- of speenzuigen of er sprake is van lipsluiting en een neusademing. **Schakel hulp van een logopedist in wanneer je merkt dat het open monddrag of een onjuiste tongpositie aanwezig blijft.** Tip: maak een foto van het gebit van je kind, direct na het afbouwen. Doe dit na enkele weken nog eens en kijk eens of er een verschil waarneembaar is (bijvoorbeeld een verminderde overbeet of open beet).