

Leer duimzuigen af

Opvoedtips (gevonden op www.gezondheidsnet.nl op 30-06-2017)

Waarom blijven kinderen duimen? Ze vinden het lekker en rustgevend, vooral bij het inslapen. Bovendien heeft duimzuigen een troostende werking. Toch is het beter om het af te leren.

Baby's zuigen vaak op hun duim of vingers. Die zuigreflex is belangrijk voor baby's, ze leren zo te drinken uit de borst. Bovendien verlaagt duimen hun hartslag en bloeddruk. Zodra een baby vast voedsel krijgt, verliest het duimzuigen zijn functie. Toch blijven sommige kinderen tot hun zevende of zelfs langer op hun duim zuigen. Het duimen is een gewoonte geworden.

Niet zo onschuldig

Het is niet alleen een raar gezicht als een wat ouder kind duimt. Lang doorgaan met duimen kan verschillende vervelende gevolgen hebben:

- De tong komt in een verkeerde stand te staan, waardoor het kind problemen krijgt met slikken en praten.
- Verkeerde stand van de tanden, zodat problemen met eten en praten ontstaan.
- Misvormde bovenkaak en gehemelte, waardoor het neustussenschot scheef kan groeien.
- Openstaande mond en mondademhaling. Hierdoor vermindert de beschermende werking van het speeksel. Het kind loopt een grotere kans op tandvleesontstekingen en gaatjes in de tanden en kiezen.

Niet aan beginnen

Het beste is om te zorgen dat je kind niet begint aan duimzuigen. Bied je baby een speen aan wanneer hij wil zuigen. Uit onderzoek blijkt dat een kind eerder stopt met zuigen op een fopspeen, dan met duimzuigen. Als ouder kun je de speen namelijk makkelijk weghalen. Maar een duim is altijd bij de hand!

Jong geleerd

Het beste is om kinderen zo jong mogelijk het duimen af te leren. Maak het kind duidelijk waarom het niet langer mag duimen. Spreek af dat als het kind een bepaalde periode niet geduimd heeft, dat hij dan een cadeautje krijgt of een andere beloning.

Overdag kun je eerst beginnen met bepaalde periodes; op school of bij het tv kijken. Dit breid je langzaam uit. Geef regelmatig complimentjes wanneer er niet geduimd wordt. En zorg voor afleiding met een spelletje of speeltje wanneer de verleiding te sterk wordt.

's Nachts is het een ander verhaal. Duimzuigen gaat dan onbewust. Begin met de duim uit de mond te halen en de mond te sluiten. Hierdoor gaat het kind weer door zijn neus ademen. Na een paar weken kun je de duim afplakken met een pleister of handschoenen aandoen, zodat het duimen niet meer per ongeluk kan gebeuren.

Gedragsomkering

Wanneer kinderen ouder zijn, kunnen ze beter meehelpen met het stoppen. Een veelgebruikte techniek voor kinderen ouder dan zeven is de gedragsomkering.

Hierbij wordt, telkens als het kind zichzelf betrapt op duimen, de beweging van het duimzuigen omgekeerd uitgevoerd. In de plaats van arm buigen, duim strekken en vingers buigen, wat je doet als je duimt, doen ze het omgekeerde. Dus arm strekken, duim buigen en vingers strekken.

Als je kind zelf merkt dat hij duimt, voert hij deze omgekeerde handeling vijf keer krachtig uit. Wanneer iemand anders het heeft gemerkt, dan doet het kind de oefening tien keer achter elkaar. Gedragsomkering werkt het best als iemand anders dan de ouder hiertoe instructie geeft, bijvoorbeeld een logopediste of leerkracht.