



9 TIPS VOOR HET AFLEREN VAN DUIMZUIGEN

Duimzuigen is een vorm van afwijkend monddrag en kan een hardnekkige gewoonte zijn. Tot een bepaalde leeftijd is deze zuigbehoefte normaal, maar wanneer moet je duimzuigen afleren?

Deze vraag krijgen wij vaak van ouders. Bij een baby en peuter is het zuigen op een duim normaal, zij hebben nog een grote zuigbehoefte en het geeft bovendien veiligheid. Maar wanneer er een langere tijd sprake is van duimzuigen wordt dit een gewoonte en kan je dit het beste zo snel mogelijk afleren. Maar hoe doe je dit?

Verslaving

Duimzuigen kan erg verslavend zijn en hoe langer je duimt hoe hardnekkiger de gewoonte wordt. Het kan grote gevolgen hebben voor je spraak, gebit en gezondheid. Probeer daarom het duimzuigen zo snel mogelijk af te leren, begin liever vandaag dan morgen.

1. Geef uitleg

De eerste stap is 'uitleg' geven waarom een kind niet meer op zijn of haar duim mag zuigen. Leg uit dat alleen baby's op een duim zuigen en dat tanden steeds schever gaan groeien wanneer hij of zij niet stopt met duimen. Dit kun je met afbeeldingen of filmpjes verduidelijken. Ook kan de spraak veranderen doordat de tong tussen de tanden glipt (slissen) of er ontstaat open monddrag. Wanneer kinderen snappen waarom ze iets af moeten leren verloopt het proces gemakkelijker.

2. Spreek een beloning af

Het afleren van duimzuigen is een hele prestatie en hier mag best wat tegenover staan! Het kan jullie namelijk een beugel besparen wanneer je dit op jonge leeftijd af kunt leren. Bespreek samen welke beloning hier tegenover staat. Een beloning werkt motiverend.

3. Maak het proces inzichtelijk

Maak een kalender met minimaal 11 dagen waarop je stickers kunt plakken, hierdoor krijgt het kind ook inzicht in het proces. Je kind mag een sticker plakken wanneer hij of zij overdag of 's nachts niet geduimd heeft. Vraag eventueel bij de logopedist van ISTO om de "Ik stop met duimen" weekkalenders.

4. Zorg voor een nieuwe situatie

Soms gaat het duimzuigen gepaard met het vasthouden van een knuffel of een doek. Zorg er dan voor dat deze knuffel of doek door iets anders vervangen wordt. De knuffel of doek kan het duimzuigen namelijk uitlokken. Zorg dus voor een nieuwe situatie waarin de verleiding het kleinst is.



5. Plak pleisters op de duim(en)

Plak pleisters op de duim, zodat je kind zijn of haar duim niet meer in de mond doet. Wanneer je kind toch de duim in de mond doet krijgt hij of zij een 'reminder' voor het afleren. Op deze leeftijd trekken kinderen meestal de pleisters nog niet van de duim waardoor afleren gemakkelijk gaat. Pleister van de Action zijn zeer geschikt, deze blijven goed zitten en heb je in verschillende maten. Begin met brede pleisters en plak steeds smallere pleisters op de duim. Start altijd eerst 'overdag'. En als dit na één week goed gaat plak je ook 's avonds en 's nachts pleisters op de duim.

6. Blijf doorzetten!

Soms is het even moeilijk en moet je er bovenop zitten, maar hard werken wordt beloond. Wanneer je opgeeft kun je namelijk weer opnieuw beginnen en dit werkt niet motiverend voor het kind. Blijf je kind stimuleren.

7. Stop met pleisters plakken

Stop na 10 nachten en 11 dagen met pleisters plakken en kijk of de gewoonte doorbroken is. Wanneer je kind de duim op bepaalde momenten weer in de mond doet moet je wat langer pleisters plakken.

8. Geef je kind een beloning

Beloon je kind voor de goede prestatie. Dit kan in de vorm van een cadeau, maar een uitje of dagje weg kan natuurlijk ook.

9. Blijf opletten

Blijf de eerste periode opletten, zodat de gewoonte niet terug kan keren. Doorloop zo nodig stap 2 t/m 6 nogmaals.

In stap 4 kun je 'pleisters' ook vervangen door 'byte-x', maar dit mag je pas vanaf 3 jaar gebruiken.

Bovenstaande stappen kun je gebruiken bij het afleren van het duimzuigen. Het advies is om zo vroeg mogelijk het duimzuigen af te leren, zodat de gevolgen beperkt blijven. Wel blijft het belangrijk om goed naar je kind en jezelf te kijken. Het is namelijk wel belangrijk dat jullie er klaar voor zijn zodat het een succeservaring wordt. Wanneer je als ouder er niet achter staat of klaar voor bent zal het veel moeilijker worden om deze gewoonte te doorbreken. Kinderen voelen dit namelijk haarfijn aan. En mocht het niet lukken om deze gewoonte af te leren? Neem dan gerust contact met ons op zodat wij jullie kunnen helpen!