



# Duim- of vingerzuigen



Het zuigen op duim, vinger(s) of speen is heel normaal bij baby's en peuters. In het eerste levensjaar van een kind is de zuigbehoefte erg groot. Na de peuterleeftijd neemt die behoefte geleidelijk af. Bij sommige kinderen wordt het duim- of vingerzuigen echter een gewoonte. Het duimen geeft hen vaak een gevoel van rust en veiligheid. Wanneer het te lang of te intensief wordt gedaan kan het nadelige gevolgen hebben. Afleren is moeilijk, maar wel noodzakelijk.

## Mogelijke gevolgen

Als een kind na de peuterleeftijd nog regelmatig op zijn duim of vingers zuigt, dan kan dat vervelende gevolgen hebben, zoals:

- Het gebit en de kaak ontwikkelen zich niet goed. Door de druk van de duim of vinger(s) kunnen de tanden scheef gaan staan en kunnen de bovenkaak en het gehemelte vervormen.
- Door de mond ademen in plaats van door de neus. Wanneer de duim of de vingers na het inslapen uit de mond glijden, blijft de mond vaak open staan. Zo kan ademen door de mond een gewoonte worden.
- Problemen met bijten en kauwen.
- Verkeerde slikgewoonten, waardoor het kind moeite krijgt met het doorslikken van vast voedsel.



## Tips voor ouders

Leg uw kind uit waarom hij of zij niet meer op de duim of vingers mag zuigen. In één keer stoppen met duimen lukt meestal niet. Probeer het in kleine stapjes te doen:

- Kies samen met uw kind een situatie waarin niet meer wordt geduimd, bijvoorbeeld tijdens het tv-kijken.
- Breid het aantal momenten waarop uw kind niet meer duimt langzaam uit.
- Bedenk samen met uw kind een gebaar of woord. Als uw kind duimt, dan maakt u het gebaar of zegt u het woord en het kind weet waar het om gaat.
- Duimzuigen gebeurt vaak op het moment dat uw kind onzeker of moe is of zich verveelt. Probeer uw kind op dat moment af te leiden. Doe samen een spelletje of geef iets om te doen.
- Hang of plak geheugensteuntjes (stickers of tekeningen) op plaatsen in huis waar uw kind vaak komt.
- Stimuleer ook het inslapen zonder duim. Maak bijvoorbeeld een vingerpopje, dat uw kind bij het inslapen om de duim of vinger mag doen. U kunt ook een pleister om de vinger plakken.
- Een beloningssysteem kan ook goed werken. Bijvoorbeeld een sticker of een punt als het lukt om de hele ochtend niet te duimzuigen. Uiteindelijk kunt u bij een afgesproken aantal punten samen iets leuks gaan doen.



## Dagboekmethode

Als bovenstaande tips niet het gewenste resultaat opleveren, dan kunt u de 'dagboek-methode' proberen:

- Maak samen met uw kind een dagboek (schriftje). Elke dag krijgt een nieuwe bladzijde.
- Vraag uw kind een flink aantal keer per dag: 'waar is je duim nu?' Hierdoor leert uw kind het verschil voelen tussen wel en niet duimen. Noteer in het dagboek wanneer er wordt geduimd en wat uw kind dan aan het doen is.
- Als u merkt dat uw kind zich vrij goed bewust is geworden van het wel of niet duimen, dan gaat u afspraken maken. Kijk samen bij welke activiteiten veel wordt geduimd en kies er één uit. Maak een duidelijke afspraak dat bij deze activiteit niet meer wordt geduimd. Bijvoorbeeld: 'ik zal niet duimen tijdens het voorlezen van 4 bladzijden van het voorleesboek. Als dat 5 van de 7 dagen is gelukt, dan mag ik ... (een lekker toetje, een sticker, een extra verhaaltje)'. Noteer de afspraak in het schrift.
- Als de beloning is verdiend en gekregen, dan wordt de afspraak uitgebreid. De bestaande afspraak blijft staan en er komt een situatie bij. Bijvoorbeeld 10 minuten televisie kijken.

Op deze wijze wordt stapje voor stapje het duimen of vingerzuigen afgeleerd. Heb geduld en geef uw kind een pluim als het goed gaat.

## Vragen?

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk gesprek met een logopediste? Neem dan contact op met de JGZ Zuid-Holland West, telefoon 088 - 054 99 99 of mail naar [info@jgzzhw.nl](mailto:info@jgzzhw.nl).

*Succes met oefenen!*



---

Januari 2019

Contactbureau: telefoon 088 - 054 99 99, [www.jgzzhw.nl](http://www.jgzzhw.nl), [info@jgzzhw.nl](mailto:info@jgzzhw.nl)

---