



**Flevoland**

## **Duimt uw kind of heeft het een speen?**

Duimen of spenen is voor veel kinderen een dagelijkse (of nachtelijke) bezigheid. De behoefte tot duimen of spenen komt voor uit zuigbehoefte in het eerste levensjaar. Sommige kinderen vinden het zo prettig dat ze er te lang mee doorgaan.

Deze gewoonte kan op den duur leiden tot:

- Een onduidelijke uitspraak door slappe mondmotoriek
- Een verkeerde kaakvorm of tandstand
- Te weinig of verkeerd slikken met kwijlen als gevolg
- Ademen door de mond in plaats van door de neus

Het is niet zo dat alle kinderen die te lang duimen of spenen deze problemen krijgen, maar voorkomen is beter dan genezen. In het volgende stukje worden enkele ideeën gegeven om het duimen of spenen af te leren.

## **Wanneer beginnen?**

Bij het ene kind gaat het afleren van het duimen en spenen gemakkelijker dan bij het andere. Daarom is het belangrijk om het juiste moment te kiezen. Het afleren van een gewoonte vergt immers motivatie van een kind. Kies daarom een rustige periode uit. Een periode vlak voor een belangrijke gebeurtenis (verjaardag, verhuizing of Sinterklaas) is niet geschikt.

De periode rond het wisselen is een gunstig moment. In deze periode is het kind erg met zijn tanden bezig en goed te motiveren. Het juiste moment is voor ieder kind verschillend.

## **Hoe?**

Bekijk eerst samen met uw kind in welke situaties het duimt of speent. Sommige kinderen spenen duimen de hele dag, anderen wanneer ze moe zijn of naar de televisie kijken. Ga samen met uw kind aan de slag: uw kind moet zelf willen stoppen met de duim of speen. Leg eerst uit wat de gevolgen kunnen zijn en begin aanvankelijk met korte periodes van niet duimen of spenen. Breid deze tijd stapje voor stapje uit. Houd dagelijks met uw kind bij of de opdrachten gelukt zijn. Dit kan bijvoorbeeld door stickers op een kalender te plakken.

Als het kind echt probeert minder te duimen of te spenen, geeft het dan aan het eind van de week een kleine beloning! Duimen en spenen zijn soms echt moeilijk af te leren!

## **Enkele tips:**

- Tijdens het voorlezen of televisie kijken kunt u met het kind afspreken een aantal minuten niet te duimen of te spenen. Houd de tijd bij met een kookwekker of zandloper, zodat het kind de tijd kan overzien
- Maak samen een lijstje van de momenten waarop geduimd wordt. (Wanneer het kind nog niet kan lezen kunnen de momenten waarop geduimd wordt aangeduid worden met een tekening: een boek voor voorlezen, een televisie voor televisiekijken). Kies vervolgens een moment uit het lijstje waarop niet meer geduimd mag worden. Het gekozen moment moet vergeleken met de rest, de meeste kans van slagen hebben. Gaat het een week goed dan wordt er een nieuw moment gekozen
- Maak herinneringstekens met uw kind. Maak bijvoorbeeld een tekening van een duim of speen of met vingerverf een kunstwerkje van duimafdrukken. Zet deze herinneringstekens op plaatsen waar het kind vaak duimt of speent
- U kunt samen met uw kind een 'schatkist' maken. Dit kan bijvoorbeeld een doos zijn met voorwerpen die het kind kan pakken als hij eigenlijk wil gaan duimen of spenen. U kunt in de doos allerlei voorwerpen doen die uw kind leuk vindt zoals schuifpuzzeltjes, een computerspelletje etc.

- Sommige kinderen vinden het leuk om samen met u een hand- of duimpop te maken van bijvoorbeeld een sok of een washandje. Deze pop doet uw kind om de hand of duim.
- Als het kind niet zonder duimen of spenen in slaap kan vallen, haalt u dan in ieder geval de duim of speen uit de mond als uw kind slaapt en sluit de mond. Het sluiten van de mond moet voorkomen dat het kind door de mond gaat ademen in plaats van door de neus.

*Als u meer informatie wilt hebben of vragen heeft, neem dan contact op met de logopedist op school. Deze kan u verder adviseren. Ook kunt u, na schooltijd, tot vijf uur, bellen met*

*GGD Flevoland*

*Afdeling Jeugdgezondheidszorg/Logopedie*

*Boomgaardweg 4*

*1326 AC ALMERE*

*Telefoon: 036-5357300*

*of mail via [www.ggdflevoland.nl](http://www.ggdflevoland.nl) → ggd / jeugd / logopedie /logopedie almere*