

# (Fop)spenen, duimzuigen en open mond ademen



**In deze folder vind je informatie over (fop)spenen, duimzuigen, open mond ademen en het afleren hiervan.**



Langdurig zuigen op een fopspeen of duim is slecht voor de ontwikkeling van het gebit en de kaak van je kindje. Het belemmert goed leren praten en veroorzaakt ademen met open mond. Daarnaast kunnen de tanden scheef gaan staan. Verder wordt de kans op verkoudheden en oor- en keelontstekingen groter.

Afleren van fopspeen- of duimzuigen is moeilijk, maar wel nodig.



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek



# (Fop)spenen bij baby's



Zuigen geeft baby's een veilig en geborgen gevoel, waardoor een kind na het voeden nog steeds behoefte kan hebben om te zuigen. Je kunt op dat moment een fopspeen geven; dit is minder schadelijk voor het gebit dan een duim of vinger(s) en is makkelijker af te leren.

## *Tips voor een goed gebruik van een (fop)speen*

- Bij flesvoeding is het belangrijk dat de speen niet te groot is en de voeding er langzaam uitloopt.
- Een goede fopspeen heeft een afgeplat zuiggedeelte (dental of orthodontisch model).
- Geef je baby de eerste drie maanden de fopspeen zo nodig na het voeden om aan de zuigbehoefte te voldoen. Geef daarnaast de speen alleen als je kind moe, jengelig of verdrietig is, of als het een duim of vinger in zijn mond stopt. Haal de speen uit het mondje zodra de zuigbehoefte over is.
- Bied de speen aan bij het slapengaan; zuigen op een fopspeen kan het risico op wiegendood verminderen. De speen mag tijdens het slapen in de mond blijven. Als de speen is uitgevallen en het mondje staat nog open, sluit de lippen dan zachtjes.

- Geef de speen niet als uw kind lekker in de box of in de wandelwagen ligt en rondkijkt. Op deze momenten kan de baby een speeltje of bijtring vasthouden en zo leren ontdekken.
- Na een aantal maanden willen de meeste baby's uit zichzelf de fopspeen minder vaak of niet meer. Als het minderen niet vanzelf gaat, is het aan te raden om tussen de leeftijd van zes maanden tot één jaar te beginnen met afwennen.
- Begin als je kindje zeven maanden is ook te oefenen met het drinken uit een beker en bouw flessenvoeding (met speen) af met één jaar.



### **Fopspeen afwennen**

- Kies voor het afwennen van de fopspeen een rustige periode, als je kindje gezond is, geen last heeft van tanden krijgen en er geen ingrijpende gebeurtenissen zijn zoals een verhuizing of veranderingen in het gezin.
- Om te beginnen kun je de fopspeen steeds korter gegeven en hem dus eerder 'afpakken'. Daarna bied je de speen minder vaak aan, bijvoorbeeld eerst alleen nog thuis, daarna alleen in bed. Tenslotte kies je een moment om echt te stoppen, bijvoorbeeld als de speen kapot gaat. Het uitkiezen van een speciale knuffel, een speeltje of doekje kan dan helpen als vervanging.
- Geef de eerste week na het stoppen extra aandacht aan je kind en leid het af als je ziet dat het op zoek is naar de speen. Probeer uit hoe je kind op een andere manier getroost kan worden. Blijf doorzetten; meestal is de speen na een week vergeten!



# Duimzuigen afwennen



- In één keer stoppen lukt meestal niet. Begin met een moment overdag waarop je je kind leert niet te duimen. Bijvoorbeeld bij het voorlezen. Bouw het aantal momenten zo verder uit.
- Duimen geeft vaak een gevoel van rust en zekerheid. Bied dit op een andere manier, door je kind even op schoot te nemen of samen iets te doen.
- Sta niet toe dat je kind praat met een duim in de mond.
- Probeer bij het inslapen de duim uit de mond te halen, geef iets vervangends. De duim kan ook gaan 'slapen' in een handpop (van een sok of washandje) of vingerpopje.
- Als je kind toch inslaapt met de duim in de mond, haal deze er dan rustig uit als je kind slaapt en druk de lipjes zachtjes op elkaar.
- Beloon (knipoog, aai over de bol, knuffel) je kind als het zijn best doet om niet te duimen. Bij een ouder kind kan dit ook met behulp van stickers die het kan sparen.



# Open mond ademen afwennen

Met 'open mond ademen' wordt bedoeld dat een kind de gewoonte heeft om door de mond te ademen. Je kunt oefeningen (spelletjes) doen om met je kind om het te leren door de neus te ademen met de mond dicht.

Hou hierbij rekening met het volgende:

- Oefen elke dag op een paar vaste momenten voor een korte tijd.
- Doe de spelletjes voor en vraag je kind dit na te doen.
- Prijs je kind voor de medewerking.
- Oefen terwijl je kind zit of staat.
- Het door de neus ademen is makkelijker als de neus schoon is; leer je kind goed zijn neus te snuiten of op te halen.
- Houd vol! Het afwennen kan soms een paar maanden in beslag nemen.

## Spelletjes voor oefenen van de mondspieren

- Lippen 10 tellen op elkaar persen, los laten en nog een keer doen.
- Bolle wangen maken met de mond dicht, 10 tellen vasthouden en de wangen leegblazen.
- Een konijnenmondje maken.
- Een varkenssnoetje maken en dan knorren met opgetrokken neus.
- Een auto nadoen: bbbrrrrr, waardoor de lippen gaan trillen.
- Een sirene nadoen: ie-oe.
- Klakken met de tong, langzaam en snel.
- Blaasspelletjes, zoals bellen blazen, op toeters blazen, blaasvoetbal en ballonnen opblazen.
- Op een muziekinstrumentje blazen.
- Iets tussen de lippen vasthouden (niet tussen de tanden!), een rietje of zakdoekje, er zachtjes aan proberen te trekken terwijl je kind het probeert vast te houden.
- 10 tellen een zoen vastzuigen op de hand.
- Beetje jam of pindakaas op de bovenlip smeren en dat er af likken. Hagelslag van een bordje likken.
- Met de tong de binnen- en buitenkant van de tanden poetsen.





## Spelletjes voor oefenen van neusademen

- Met lippen op elkaar aan een bloem ruiken, of doen alsof.
- Ruikspelletjes; met de ogen dicht ruiken wat het is.
- Met korte snufjes ademen.
- Door de neus inademen en een liedje neuriën.
- Iets tussen de lippen vasthouden, bij het voorlezen, televisie kijken, tekenen etc. en dit opvoeren tot 10 minuten per dag.
- Yoghurt door een rietje drinken (dit is ook goed voor de lippen!).
- Vergeet niet: sluit de mond van je kind bij het slapen.

En zo zijn er zijn natuurlijk nog veel meer spelletjes te verzinnen.





## Meer informatie

Voor meer informatie kun je contact opnemen met team Jeugd en Gezin door een email te sturen naar [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl).

### Contact

 [www.ggdgv.nl/jeugd](http://www.ggdgv.nl/jeugd) |  (035) 692 63 50 |  [jeugd@ggdgv.nl](mailto:jeugd@ggdgv.nl)

  @GGDGenV

September 2024



**GGD**  
Gooi en Vechtstreek

