

Stoppen met duimen

Tips en hulpmiddelen

Kies een goed moment

Start niet vlak voor ingrijpende gebeurtenissen (geboorte, verhuizing, nieuwe school).

Stoppen kan tijdelijk meer onrust geven. Zorg dat je tijd en aandacht hebt voor je kind.

Vorbereiding

- Vertel een verhaaltje of lees samen een boekje.
- Kijk filmpjes en bedenk alternatieven zoals knuffel, verhaaltje of massage.
- Betrek je kind in de voorbereiding, neem hiervoor 1-2 weken.

Boeken:

- Karel en zijn duimpje (Liesbet Slegers, vanaf 2 jaar)
- Het dekselse geduim van Demi (Barbara Bechtold-Dingemans, vanaf 3-4 jaar)
- Luuk stopt met duimen (nietmeerduimen.nl)

Afbouwen

Langzaam:

- Begin overdag, bijvoorbeeld bij tv-kijken of dutjes.
- Gebruik de tong posture hold.
- Bouw later 's nachts af met pyjamamouwtjes, handschoentjes of een duimhoesje (vanaf 3 jaar).

Snel:

- Prik een stopdatum.
- Zet direct hulpmiddelen in zoals knuffel, ontspanning of verhaaltje.
- Wees de eerste dagen beschikbaar om te troosten.

Na het stoppen

Let op lipsluiting, neusademhaling en mondmotoriek.

Bij veel kwijlen, snurken of mondademen: logopedist inschakelen.

Hulpmiddelen bij afbouwen

- Duimsokjes of duimhoesjes
- Pleisters of vingerpoppetjes
- Pyjamamouwtjes dichtmaken, handschoenen of washandje
- Beloningskaarten met stickers en kleine beloningen
- Mondtrainers zoals Myobrace
- Machouyou, alternatief voor duim of speen
- Bytex, vies smeersel (alleen vanaf 3 jaar)

Bronnen: Volmondig Logopedie, nietmeerduimen.nl, tips van logopedisten Huis voor Logopedie

