



## Wanneer kan ik mijn kindje gaan leren drinken uit een beker?

De gemiddelde leeftijd waarop je je kindje kan gaan leren drinken uit een beker ligt tussen de 6 en 8 maanden. Wanneer precies het beste moment is, verschilt per kind. Maar als je baby goed zelfstandig kan zitten, kun je samen oefenen met het drinken uit een open beker. In het begin hou jij de beker vast, maar uiteindelijk kan je kind dit zelf doen. De eerste keren dat je baby uit een beker drinkt, kan het een knoeiboel worden. Doe daarom een grote slab om zijn nek, houd een doek bij de hand.

Wacht zeker niet te lang met het geven van een beker en het afbouwen en ontwennen van de fles. Baby's hebben in hun eerste levensjaar een grote zuigbehoefte, maar daarna niet meer. Door het blijven geven van een fles wordt de zuigbehoefte in stand gehouden (gewoontevorming), en kunnen zijn tanden en kaak verkeerd gaan staan. Leer hem daarom al voor het eerste jaar te drinken uit een gewone beker.

### OPEN BEKER beste optie

Het beste is het om je kind uit een gewone, open beker of open oefenbeker te laten drinken. Met een open drinkbeker leert hij de vloeistof goed aanzuigen en kan hij beter inschatten wanneer hij z'n mond dicht moet doen tijdens het drinken, om verslikken te voorkomen.

Het drinken uit een open beker is goed voor de ontwikkeling van je baby's mondspieren, zijn mondmotoriek en de spraakontwikkeling. Daarnaast verkleint het drinken uit een open beker de kans op gebitsproblemen, zoals gaatjes. Er zijn speciale (open) oefenbekers voor baby's te koop met extra grote oren aan weerszijde (Munchkin), zodat je kind hem makkelijk kan pakken. Ook bestaan er oefenbekers met een uitsparing voor de neus (Difrax), waardoor je baby z'n hoofd rechtop kan houden tijdens het drinken, in plaats van achterover te buigen.

### TUITBEKER alert

Wanneer je je kind wilt laten drinken uit een tuitbeker, let dan op dat je kind niet zijn tong over zijn onderlip naar buiten laat komen (onder het tuitje)! Doet je kind dit, dan kun je hem beter een ander soort beker geven, want als je kind langdurig op deze manier drinkt, kan dit zijn spraakontwikkeling belemmeren en

slissen veroorzaken. Zijn tong zal dan ook bij het praten naar buiten komen. Daarom raad ik het gebruik van tuitbekers eigenlijk altijd af, omdat de kans dat je kindje tijdens het drinken zijn tong naar buiten duwt erg groot is.

### **Tot slot**

Leren drinken uit een gewone, open beker vergt tijd en energie, maar zie het als quality-time met je kindje, gezellig samen aan tafel zitten en genieten van het drinken met elkaar. En... het voorkomt een hoop ellende!

Veel drink-plezierrrrr!!!

Sandra van Baaren, logopedist.

Logopediepraktijk Rijkerswoerd.