



Tips voor kauwen en drinken uit een open beker

Kauwen

- Zet je kind in een goede houding: rechtop op schoot of in de kinderstoel
- Oefen eerst met een droge broodkorst
- Geef het hapje niet te ver achter in de mond in verband met de kokhalsreflex
- Geef stevig (droog) voedsel, dat gaat beter dan zacht plakkerig voedsel (brood van 1 à 2 dagen oud gaat bijvoorbeeld beter dan vers brood)
- Geef het hapje aan de zijkant van de mond, aan de wangkant, omdat hier de kauwreflex zit
- Geef het stukje omgekeerd, dus met het beleg naar beneden, zodat het beleg niet aan het gehemelte blijft plakken

Drinken uit een open beker

- Zet je kind in een goede houding: rechtop op schoot of in de kinderstoel, zodat je kind zich niet kan verslikken als hij of zij uit een open beker drinkt
- Geef geen tuitbeker, dit houdt het 'slobberen' in stand
- Begin met een dikkere vloeistof, bijvoorbeeld yoghurt. Zorg dat er geen stukjes/klontjes in zitten
- Plaats de beker op de onderlip en laat de vloeistof tot de onderlip komen, zo stimuleer je het actieve drinken. Tijdens het drinken blijft de beker op de onderlip rusten

Tips voor het overstappen van de fles naar de beker

- Gebruik de speen alleen doelmatig (bijvoorbeeld bij het inslapen)
- Maak een groter gat in de speen van de fles
- Bouw het drinken uit de fles af, bijvoorbeeld door steeds meer water en minder voeding in de fles te doen (het wordt steeds minder lekker)
- Laat je kind spelenderwijs kennis maken met een beker, bijvoorbeeld in het badje
- Stimuleer het drinken uit een open beker
- Speel spelletjes zoals blazen en uit een rietje drinken

