



Neusademen

Tips

Je kunt je kind leren door de neus te ademen door oefeningen met de mond en oefeningen met de neus te doen. Hieronder vind je een aantal spelletjes waar je uit kunt kiezen. Je weet zelf het beste wat je kind kan en leuk vindt. Een beetje afwisseling in de spelletjes zorgt ervoor dat het niet te snel verveelt.

Spelletjes om de lippen sterker te maken

- Lippen tien tellen op elkaar persen, loslaten en nog een paar keer doen.
- Bolle wangen maken met de lippen op elkaar, tot tien tellen en de wangen weer leeg blazen.
- Tegen de lippen blazen, zodat ze gaan trillen (een auto nadoen).
- Blazen of zuigen met een kleine, ronde mond.
- Iets tussen de lippen (niet tussen de tanden!) vasthouden. Let er wel op dat je kind het niet per ongeluk kan inslikken en erin kan stikken. Gebruik bijvoorbeeld een knoop of hangertje aan een koordje. Of een dun rietje dwars in de mond.
- Een konijnenmondje maken en de neus tien keer optrekken.
- Met en zonder geluid overdreven "jeoe" zeggen (sirene).
- Brede lachende mond maken.
- Gekke bekken trekken.
- Een varkenssnoet maken en knorren als een varken met opgetrokken bovenlip.
- Lees je kind voor terwijl hij of zij in de spiegel kijkt. Vertel je kind dat hij of zij de mond tijdens het verhaaltje gesloten moet houden. Let tijdens het voorlezen goed op. Stop met voorlezen als de mond open gaat.
- Druk de lippen van je kind zachtjes dicht als hij of zij in slaap is gevallen. Doe dit nog een keer als je zelf naar bed gaat.

Belangrijk

- Laat je kind, voor je met oefenen begint, altijd eerst de neus snuiten (neusgat voor neusgat).
- Let erop dat je kind tijdens het oefenen rustig doorademt en niet de adem inhoudt.
- Oefen elke dag, het liefst op een vaste tijd.

Lukken de tips niet? Vraag dan advies aan een huisarts of jeugdarts. Misschien is er iets aan de hand met de neus waardoor het neusademen moeilijk gaat.

Vragen?

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige via telefoonnummer **010 24 23 200**.

