

Leren drinken uit een beker doe je zó!

Oefening baart kunst. Leren drinken uit een beker is voor een baby minstens net zo moeilijk als leren zitten, kruipen of lopen. Het is meer dan iets binnenkrijgen. Het is coördineren en balanceren. Dat is nogal wat voor een kindje van negen maanden, de leeftijd waarop de meest ouders gaan oefenen. Reken maar, er gaat een hoop gemorst en gekliederd worden voor het eindelijk een keertje goed gaat!



Uit een grote-mensen-beker drinken, is stukken beter dan uit een fles of tuitbeker. Je kindje leert zo een nieuw zuig- en slikpatroon aan. De kaken ontwikkelen zich daardoor beter en kinderen gebruiken er andere en vooral méér mondspieren bij.

Dat is heel belangrijk om te [leren praten](#). Door het drinken uit een beker wordt ook de neusademhaling beter. Dat helpt [verkoudheid](#) en oorontsteking voorkomen. Bovendien helpt drinken uit een beker tegen tandbederf.

Vooraf tandartsen, maar ook consultatiebureaus en kinderartsen raden daarom aan in plaats van een fles zo snel mogelijk een gewone beker te gebruiken. Voor de ontwikkeling van de mondspieren is het ook voor baby's die alleen [borstvoeding](#) krijgen goed om rond negen maanden met een beker te gaan oefenen.

Neem de tijd

Je zult vanzelf merken wanneer jouw kindje toe is aan leren drinken uit een beker. Soms is dat al met een leeftijd van zes maanden. Kan je kindje goed zelfstandig rechtop zitten? Eet hij makkelijk van een lepeltje? Dan is je kindje er helemaal klaar voor! Neem de tijd. Het kan wel een half jaar duren voordat de uk ook echt zelf de beker naar zijn mond brengt en de inhoud zonder al te veel morsen opdrinkt. Begin niet te laat met oefenen. Als een kindje pas na zijn eerste verjaardag begint met leren drinken uit een beker, duurt het vaak tot na zijn tweede verjaardag voor hij het drinken uit een zuigfles is ontwend.

Mooi model

In de winkel laat je je waarschijnlijk verleiden door de mooiste drinkbeker die naar jou, en je kleintje, staat te lonken. De beker zal in eerste instantie worden behandeld als nieuw speelgoed. Zorg dus dat hij wel bestand is tegen het nodige gooi- en smijtwerk. Anti-lekbekers zijn weliswaar hartstikke handig, maar nog steeds gebaseerd op zuigen en niet op 'gewoon' drinken. Kies liever voor een beker met een deksel met een kleine opening.



Tips & trucs

- 'Nat' oefenen. Oefen terwijl je kindje in bad zit.
- Kies een lichte beker met twee oren. Vasthouden moet makkelijk zijn, het drinken zelf is al moeilijk genoeg.
- Houd eerst zelf de beker nog vast.
- Begin met een bodempje.
- Kies voor bekende smaken, zoals melk of sap, en pas op dat de inhoud niet te warm of te koud is. 'Verrassingen' komen er vaak linea recta weer uit.
- Morst of verslikt je kindje zich vaak? Vul de beker dan met half vloeibare inhoud (bijvoorbeeld pap of soep) en verdun steeds een beetje.
- Het moeilijkst is om te stoppen met de fles voor het slapen gaan. Laat dit dan ook de laatste fles zijn die je afschaft. De fles biedt ook troost. Geef er daarom iets anders, een speeltje of een doekje, voor in de plaats.