

## Waarom gebruik je een speen

Een speen wordt gebruikt om een kindje te troosten. Baby's hebben een sterk zuigreflex, wat blijft tot de leeftijd van vier maanden. Daarna wordt het steeds iets minder en wordt de speen een gewoonte.

## Wanneer afbouwen

Is je kindje ergens tussen de drie en acht maanden, en moet je er meerdere keren per nacht uit om de speen terug te stoppen? Slaapt je kindje daarna meteen weer verder? Dan kan het een goed idee zijn om de speen af te bouwen. Dat doe je op deze leeftijd het beste cold-turkey, je neemt de speen weg en geeft hem niet meer. Baby's begrijpen het niet als je de speen het ene moment wel geeft en het andere niet. Sterker nog, dan duurt de onrust waarschijnlijk langer.

Als je de speen wegneemt zal je waarschijnlijk één tot drie dagen en nachten meer onrust ervaren bij je kindje. Troost je kindje door jouw fysieke nabijheid en door te sussen. Als je kindje eraan gewend is geraakt om zonder speen te slapen is de kans groot dat dutjes en nachten rustiger worden. Je kindje komt hiermee in een diepere slaap, wat ervoor zorgt dat de slaap ook meer herstellend is. Daarnaast geeft het jou hopelijk ook een deel van je nachtrust terug. Wil je het toch liever rustiger aan doen? Kijk dan of je verschil merkt als je de speen niet actief aanbiedt, alleen tijdens slapen gebruikt en uit de mond haalt bij het in slaap vallen.

## Leren om de speen zelf terug te stoppen

De meeste kindjes kunnen vanaf de leeftijd van acht à negen maanden zelf de speen terug stoppen. Sommige kindjes zijn eerder, sommige kindjes zijn later. Je kan dit als volgt oefenen:

- Stop de speen in de hand van je kindje en breng de speen samen naar de mond.
- Gaat dit goed? Stop vanaf dat moment de speen in de hand van je kindje en laat hem/haar zelf de speen in de mond stoppen.
- Gaat dit goed? Leg de speen dan naast je kindje in bed, wijs er eventueel even naar en laat hem/haar zelf de speen vastpakken en in de mond stoppen.

## De speen afbouwen vanaf 2.5 jaar

Er wordt geadviseerd om een speen af te bouwen ergens tussen de leeftijd van tweeënhalf en drie jaar. Dit heeft alles te maken met de mondmotoriek en groei van de tanden. Het is daarnaast een goede leeftijd waarop je je kindje kan uitleggen dat de speen weg gaat. Het volgende kan helpen:

- Boekjes lezen en veel praten over dat de speen weggaat. Maak eventueel een aftelkalender.
- Met de speen 'betalen' voor een cadeautje of iets lekkers.
- De speen aan een andere baby geven bij kraamvisite.
- De speen in de schoen doen voor baby's in Spanje tijdens Sinterklaas.
- De speen ophangen bij de Ooievaars in Dierenpark Amersfoort, hier is een speciale plek voor ingericht.

Het is vooral belangrijk om vanaf dit moment consequent te zijn. Doe alle spenen weg, houd vol en troost je kindje als hij/zij het moeilijk heeft.