

De fopspeen afleren

Veel kinderen duimen of gebruiken een fopspeen zowel overdag als 's nachts. Deze behoefte komt voort uit de zuigbehoefte in het eerste levensjaar. Fopspeen kunnen daarnaast een echte troost zijn voor baby's en peuters. Zuigen is immers aangeboren gedrag dat kinderen spontaan toepassen om zich op hun gemak te voelen en hun emoties te beheersen. Daarnaast kan een fopspeen je kind rust geven, momenten verzachten als het pijn heeft en helpt het wiegendood te voorkomen.

Er wordt aangeraden de fopspeen overdag af te bouwen rond de leeftijd van 2 jaar. Je kan vanaf drie à vier jaar 's nachts beginnen met af te bouwen.

Wat kan je doen?

- Ga **niet te plotseling** en te drastisch te werk. Kies een moment om rustig uit te leggen waarom het belangrijk is om te stoppen met de fopspeen. Dat het beter is voor de groei van de tandjes en dat uw kind te groot wordt voor een fopspeen.
- Kies **een rustige periode**, bijvoorbeeld **een lang weekend of een schoolvakantie**. Neem niet een periode waarin andere spannende dingen te gebeuren staan als de verjaardag, Sinterklaas, de uitbreiding van het gezin of een vakantie met het gezin. Dat kunnen momenten zijn waarop uw kind juist de steun van de fopspeen nodig heeft.
- Bevestig eventueel een **doekje of knuffeltje aan de fopspeen**. Met het stoppen met de fopspeen blijft dan het doekje of knuffeltje over en is het een minder heftig afscheid.

Meer weten?

Kijk dan zeker eens op de site www.groeimee.be