

2 HOE PAK JE HET AAN?

Baby's en jonge kinderen hebben een grote zuigbehoefte. Fopspenen (of duimpjes) kunnen daar een geweldig antwoord op zijn (als de borstvoeding eenmaal op gang is gekomen, als je die geeft).



Kleintjes worden er rustig van en het zorgt vaak voor instant troost. Het is dus helemaal niet vanzelfsprekend om dit troostmiddel plots zomaar 'weg te nemen'. Maar wees gerust, je kindje zal leren om op een andere manier troost en rust te vinden.

Kinderpsychologe Imke Van Herrewegen vertelt hoe je dat het best kunt aanpakken:

- Probeer de fopspeen van bij het begin enkel te gebruiken om te troosten en bij het inslapen.
- Gebruikt je kind ook overdag een fopspeen? Op de leeftijd waarop hij zijn eerste woordjes leert, kun je die fopspeen wat vaker uit zijn mondje nemen. Je kunt je kind dan bijvoorbeeld zeggen dat je hem niet goed verstaat met zijn fopspeen in zijn mond. Zo krijgt je kind ook meteen een uitleg bij het waarom.
- Nadien kun je aanleren dat een fopspeen alleen dient voor bepaalde situaties, zoals in bed of in de auto. Je kunt bijvoorbeeld een zakje aan het bed hangen waarin de fopspeen kan "slapen" wanneer je kindje gaat spelen. Dat kan helpen om er een gewoonte van te maken de fopspeen achter te laten aan het bed.
- Rond de leeftijd van drie jaar is het voor de vorming van het gebit het best dat je kindje ook 's nachts geen fopspeen meer gebruikt.
- Kies daar een rustig moment voor uit, wanneer er geen andere grote veranderingen in jullie leven plaatsvinden. Je kunt ervoor kiezen om de fopspenen mee te geven aan bijvoorbeeld Sinterklaas of de Paashaas, of je kunt het in eender welke periode van het jaar op een andere manier aanpakken.
- Je kunt je kind belonen wanneer hij zijn fopspenen afgeeft. Laat je kind bijvoorbeeld een sticker plakken na elke nacht (of na elke middagdut) zonder fopspeen en/of geef hem een cadeautje wanneer hij al zijn fopspenen heeft afgegeven.
- Je kunt je kindje in één keer afscheid laten nemen van alle fopspenen, of je kunt in stapjes werken.



Ooit ga ik dit moment heel hard missen. Ooit. Nu nog niet. (Fluister ik tegen mezelf terwijl ik gezellig zit te onderhandelen met mijn peuter die voor de 17de keer uit zijn bed komt)

Dag 1: je kindje stopt 's avonds een aantal fopspenen in een doosje en gaat slapen met de rest van de fopspenen. 's Morgens vindt hij in het doosje een beloning in de plaats. Je kindje heeft geleerd dat hij wel afscheid neemt van zijn fopspenen, maar dat hij er iets anders voor in de plaats krijgt.

Dag 2: de resterende fopspenen gaan in het doosje.

- Het kan zijn dat je kindje het de eerste nachten wat moeilijk heeft om in te slapen. Het is belangrijk dat je niet twijfelt aan je beslissing en dat je erop vertrouwt dat je kind (en jij!) het aankunnen zonder die fopspeen. Je kindje kan nu leren om op een andere manier troost te vinden.
- Sommige kinderen hebben nood aan een alternatief. Zo kun je een knuffeldoekje, een dekentje of een knuffel aan je kindje geven om hem te helpen afscheid te nemen van zijn geliefde fopspeen.

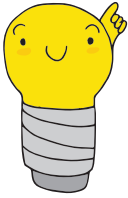
3 TIPS VAN ERVAREN OUDERS

Andere ouders die je voorgingen, vertellen met plezier welke aanpak bij hen het best werkte. Getest en goedgekeurd – want waarom zou je zelf het warm water nog moeten uitvinden?



- Begin lang op voorhand aan de voorbereiding. Zo kun je in mei al melden dat jullie de fopspeen zullen meegeven aan de Sint.
- Als je een gaatje maakt in een fopspeen, dan is het minder fijn om erop te zuigen. Mijn dochttertje is er daarna vanzelf mee gestopt.
- Leg heel duidelijk aan je kindje uit waarom het tijd is om de fopspeen weg te doen:
 - Je wordt er te groot voor (heeft je kindje al eens een mama, papa, juf, politieman, zangeres... gezien met een fopspeen?)
 - Het is niet goed voor je tandjes om te lang een fopspeen te gebruiken, daar groeien ze scheef van.
- Wij hebben het gewoon laten uitdoven. Kapotte fopspenen werden niet meer vervangen.
- Wij stuurden de fopspeen met de post op naar een vriendin die net een baby had gekregen.
- Een goede voorbereiding is belangrijk. Maak ruimte voor het verdriet rond het afscheid en houd vol!
- Je kunt elke avond één fopspeen in een doosje stoppen. De fopspeenfee neemt die 's nachts mee en de volgende ochtend ligt er een verrassing in de plaats.
- Laat de tandarts de boodschap geven dat die fopspeen echt niet goed is voor de tandjes.
- Ga op zoek naar een 'tutjesboom' (*) in de buurt en hang de fopspeen in de boom.
- Maak een aftelkalender met aan het einde een leuke verrassing.
- Je kunt 's avonds de fopspenen begraven en als je kleintje slaapt, een bloem planten die 'gegroeid is uit de fopspenen'. Of je kunt er 's nachts lolly's of een knuffelbeer uit laten 'groeien'.
- Moedig je kindje aan om 's avonds zijn fopspeen nog tien minuutjes op het nachtkastje te leggen voor het slapen. Daarna kun je telkens de tijd wat verlengen. Op een bepaald moment liggen ze er 's morgens

WIST JE DAT?



Ook al moet je kindje het zuigen op de fopspeen afleren, toch is een fopspeen bij kleintjes een betere optie dan duimzuigen. Niet alleen is het gemakkelijker om een fopspeen af te leren dan duimzuigen, bovendien beïnvloedt duimzuigen het gebit ook veel sterker. Bij duimzuigen is de kans namelijk groter op een asymmetrische ontwikkeling van de tandboog. Als je kindje op een fopspeen zuigt, zit de speen meestal mooi in het midden van de mond, terwijl dat bij een duimpje niet altijd het geval is.

nog en dan is het moment gekomen om ze in een doosje te stoppen. Op den duur vergeet je kind het gewoon.

- Lees samen boekjes over het thema.
- Laat je kindje zijn of haar fopspeen afgeven aan de juf of meester.
- Mijn zoontje knipt en plakt graag. Hij mocht zelf zijn fopspeen stuk knippen; dat werkte super!
- Je kunt de fopspeen met een ballon laten wegvliegen (en er eventueel bij vertellen dat jullie ze opsturen naar de arme kindjes die geen centjes hebben om fopspeen te kopen).
- Een knuffeldoekje kan helpen als vervanging.
- Spreek af met de winkelbediende in de speelgoedwinkel dat je kind een speelgoedje mag “betalen” met zijn fopspeen.
- Zorg ervoor dat je geen reserve in huis hebt. Zo kun je niet overstag gaan en toch nog toegeven.

() Tutjesboom of fopspeenboom: een boom waar kinderen hun fopspeen of ‘tutjes’ aan kunnen hangen wanneer ze er afscheid van nemen. Zie ook verder in dit boekje.*

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dashed lines.