

Gewoon dóen de speen

Je hebt je baby net gevoed, maar zijn zuigbehoefte blijft. Geef je hem dan een speen? Ja hoor, geen probleem – hou alleen even deze do's en don'ts in je achterhoofd.

Menig ouder is voor de geboorte van zijn eerste kind resoluut: no way dat-ie een fopspeen krijgt – geen gezicht! Maar na de geboorte blijkt er vaak niet al te veel voor nodig om dit soort stilistische en andere meer pedagogische bezwaren meteen weer te laten varen.

En terecht. 'Ik was ook tegen,' vertelt een moeder in een discussie op het internetforum van

Ouders van Nu. 'Maar toen we na de bevalling in het ziekenhuis onze zoon mee naar huis mochten nemen, was het 's nachts meteen raak: brullen als een stier. Hij wilde elke twee uur drinken. Na stevig overleg hebben we die nacht nog een fopspeen uitgekookt, en toen ging het mannetje tevreden slapen.' Ook Linda was anti-speen: 'Maar mijn zoon had vanaf het begin een grote zuigbehoefte en wij hebben daaraan toegegeven. Iemand op het forum zei dat ze het pure gemak-

zucht vindt van de ouders. Dat vind ik dus niet waar. Baby's heten niet voor niets zuigelingen.' Een andere moeder herkent de reacties: 'Ik had ook mijn principes, maar na vijf weken ging ik overstag. Nu, dik drie jaar later, heeft onze zoon

vanmorgen zijn eigen speen in de vuilnisbak gedaan. Hij zei dat hij nu wel groot genoeg was. Hij ligt inmiddels in bed en ik heb hem

Baby's heten toch niet voor niets zuigelingen?

er nog niet over gehoord. Mijn advies is dus: gewoon doen. Kinderen geven vanzelf wel aan wanneer het klaar is.'

Voor wie nog twijfelt: onderzoek heeft uitgewezen dat het gebruik van een speen wiegendood kan helpen voorkomen. Volgens de onderzoekers komt dat doordat kinderen die op een speen zuigen, rustiger slapen.

Daarom nu voor eens en voor altijd: de 'regels' rond het gebruik van de fopspeen. >

Doen: eerst de borst, later de speen

Geef een baby pas de speen als de borstvoeding goed verloopt. Meestal is dat tussen de vier en zes weken na de geboorte. Tijdens de borstvoeding gebruikt je baby zijn tong om daarmee de melk uit de borst te 'duwen'. Ook moet hij zijn mond wijd opendoen om te kunnen drinken. Om op een speen te sabbelen, is dat allemaal niet nodig. Je baby kan in de war raken van die verschillende technieken, met als gevolg dat hij verkeerd gaat drinken. En een baby die verkeerd drinkt, duwt de tepel met zijn tong tegen het voorste deel van zijn gehemelte, waardoor tepelkloven ontstaan. Het kan ook gebeuren dat hij door dit verkeerde drinkgedrag te weinig melk krijgt, wat weer gevolgen heeft voor de melkproductie. Daarvoor geldt immers het principe van vraag en aanbod.



Doen: leer de signalen herkennen

Als je baby na de voeding nog flinke zuigbehoefte heeft, kan een speen uitkomst bieden. Verzekert je er wel van dat je het onderscheid kent tussen zijn hongersignalen en ander gesmak, zodat je de speen om de juiste reden inzet. Hoewel iedere baby anders is en het dus ook een kwestie is van goed naar je kind kijken, zijn er wel degelijk algemene signalen die de meeste pasgeborenen afgeven als ze honger hebben. Aan z'n lippen likken, zuigbewegingen maken met zijn tong, sabbelen aan z'n hand en draaien met zijn hoofd (op zoek naar de moederborst) zijn zulke tekenen aan de wand.

Niet doen: altijd maar dezelfde speen

Controleer de speen regelmatig op beschadigingen en vervang hem elke zes weken. Door de zuigkracht van je kind kunnen scheurtjes ontstaan in het zachte deel dat in zijn mond gaat. Het velletje van z'n lip of tong kan in zo'n scheurtje komen, waardoor je kind zich lelijk kan bezeren.

Niet doen: in je eigen mond stoppen

Even de speen in je eigen mond schoonmaken; wie doet het niet? Maar daarmee breng wel bacteriën (die onder andere gaatjes veroorzaken) en eventuele schimmels uit jouw mond over naar de mond (en het gebit) van je kind. En natuurlijk valt de speen altijd op de grond als er in geen velden of wegen stromend water te bekennen is. Een reservespeen is dan handig. Of een spenenkoord, waarmee je de speen aan de kleding bevestigt.

Doen: zelf troosten

De speen is zo'n gemakkelijk troostmiddel, dat je bijna zou vergeten dat je zelf over een uitgebreid arsenaal aan troosttechnieken beschikt. Een hangerige, huilerige baby heeft vaak simpelweg de behoefte om gekoesterd te worden. Dus: pak hem op, hou hem lekker dicht tegen je aan, loop met hem rond en zing een liedje.

Niet doen: de speen als oplossing voor alles

Intensief speengebruik kan een goede spraakontwikkeling belemmeren. Zet 'm daarom met mate in. Liefst alleen binnenshuis en in specifieke gevallen, zoals voor het slapen gaan en liever niet tijdens het spelen. Een speen kan namelijk de ooghandcoördinatie in de weg staan. Voor een goede ontwikkeling daarvan is het belangrijk dat je kind speelgoed naar zijn mond brengt én erin kan stoppen. Dat begint als hij ongeveer drie maanden is. Zijn mond fungeert dan als een derde hand om voorwerpen mee te onderzoeken.

Doen: stoppen voor zijn eerste verjaardag

De zuigbehoefte van je baby is na zes tot acht maanden veel minder geworden. Je kunt de speen dan beter alleen nog voor het slapen geven en het gebruik ervan gaan afbouwen. Dan voorkom je namelijk dat de speen een gewoonte en een gemakkelijk troostmiddel wordt. Bovendien werkt-ie openmondgedrag in de hand: een kind dat meer door zijn mond ademt dan door zijn neus heeft een grotere kans om verkouden te worden. Veelvuldig speengebruik geeft verder een groter risico op middenoorontstekingen en zorgt ervoor dat het gebit zich anders ontwikkelt. De tanden kunnen bijvoorbeeld niet meer mooi op elkaar worden gezet. Dit herstelt zich zodra je de speen gaat afbouwen.

Niet doen: *cold turkey*

Wie het volgens het boekje doet, heeft zijn kind na zijn eerste verjaardag van de speen af geholpen. Maar ja, wie heeft er nou een kind uit het boekje? In de praktijk loopt menig peuter nog met een speen rond. Je leert hem de speen niet af door 'm ineens weg te nemen. De speen speelt namelijk een rol in de hechting van een kind – hij voelt zich er veilig mee en de speen vervangt zijn moeder een beetje. Bouw het gebruik dus geleidelijk af en bied je kind een andere 'surrogaatmoeder', zoals een knuffelbeest. Of leid hem af met iets anders als je ziet dat hij behoefte heeft aan zijn speen. Spreek bovendien met je peuter af wanneer zijn speen weg moet. Heb het over voor hem voorstelbare momenten, zoals 'als de vakantie begint' of 'als oma komt'. Laat hem er niet mee stoppen als hij ziek is of last heeft van doorkomende tanden of kiezen. Je onttrekt hem dan namelijk zijn troost in een voor hem moeilijke periode.

Doen: bedenk samen een waardig afscheid

Maak van het afscheid een symbolisch ritueel, dat je samen met je peuter bedenkt. Het concept 'afscheid nemen' begrijpt hij vanaf ongeveer drie jaar. Doorzoek met zijn tweeën het huis om alle spenen te verzamelen. Laat hem ze vervolgens aan iemand meegeven, bijvoorbeeld aan Sinterklaas. Benadruk vooral dat je peuter groot wordt en dat het dus leuk is om de speen weg te doen. ■

Meer weten?

Wil jij persoonlijk advies van deskundigen over dit onderwerp? Bel dan met de pedagogen van de *OvN-advieslijn*: 0900-2040833 (€ 0,20 p.m., ma t/m do van 9-12 uur en wo van 20-22 uur).