

Stappenplan afbouwen speenzuigen Week zonder speen

Zo werkt het

- Leg op 21 september 2026 alle spenen weg, behalve 1.
- Rond 5 oktober levert je kind de laatste speen in bij een deelnemer aan de week zonder speen (logopediepraktijk Olst, logopediepraktijk Salland, kinderopvang, consultatiebureau). Je mag ook alle spenen inleveren als je kind dat leuk vindt.

Afbouwvolgorde

- Overdag geen speen als je kind slaapt, lippen sluiten.
- 's Avonds en 's nachts geen speen als je kind slaapt, lippen sluiten.
- Overdag slapen zonder speen.
- 's Nachts slapen zonder speen.

Tips tijdens het afbouwen

- Vertel je kind op tijd wat er gaat gebeuren. Maak het afscheid nemen van de speen bijzonder.
- Geef extra aandacht. Een knuffel, samen lezen of lekker bij elkaar zitten kan helpen als je kind de speen mist.
- Gebruik de aftelkalender en tel samen af. Luister naar de podcast en het liedje Silas slaapt zonder speen.
- Geef complimenten en zeg bijvoorbeeld: "Wat knap dat je zonder speen hebt geslapen!"
- Ontdek wat de mond allemaal kan. Eten, drinken, kaarsjes uitblazen, bellen blazen, zingen en nog veel meer!
- Een onrustige nacht? Dan kan gebeuren. Je kind kan de eerste dagen moeite hebben met inslapen of verdrietig zijn. Blijf rustig, geef troost en houd vol.
- Is de speen ingeleverd? Geef dan geen nieuwe speen. Zo weet je kind waar het aan toe is.

Waarom stoppen met de speen? Dit is goed voor:

- het gebit
- de groei van de kaken
- de ontwikkeling van het gehemelte, mooi breed in plaats van smal
- een goede tongbeweging
- goede mondgewoonten zoals ademen door de neus