

Odstawienie smoczka

Jak, kiedy i dlaczego?

Nie ma jednej idealnej metody na odstawienie smoczka, gdyż każde dziecko jest inne i każdy rodzic jest inny – posiada swoisty sposób reagowania, ma odmienne potrzeby i doświadczenia życiowe. Zarówno decyzja o odstawieniu smoczka, jak i obrana metoda, zależą zatem od stylu funkcjonowania danej rodziny. Istnieją jednak sposoby sprawdzone przez innych rodziców oraz mniej lub bardziej polecane przez specjalistów.

Dlaczego warto w pewnym momencie zdecydować się na pożegnanie ze smoczkiem? Ponieważ wg specjalistów przedłużanie ssania smoczka oraz nadużywanie go może prowadzić do wady zgryzu dziecka, nieprawidłowej pozycji spoczynkowej języka, osłabić napięcie mięśniowe kompleksu ustno-twarzowego, powodować nieprawidłowe oddychanie, a także powodować w przyszłości wady wymowy.

Można spotkać się z opinią, że dziecko samo odstawi smoczek, gdy będzie na to gotowe. Część dzieci rzeczywiście tak funkcjonuje. Co jednak, gdy czas upływa, dziecko jest coraz starsze, a nie widać, aby miało chęć na rezygnację z uspokajacza?? Czy czekać nadal, czy może wziąć sprawę we własne ręce?

Wg logopedów i neurologopedów pierwsza odpowiednia pora na stopniowe ograniczanie, a następnie odstawienie smoczka to już czas około 6 miesiąca życia. W tym okresie odruch ssania niemowlęcia sam automatycznie słabnie i potrzeba smoczka znacznie się zmniejsza. Dodatkowo jest to czas rozszerzania diety, a poprzez to – dostarczania nowych bodźców czuciowych i smakowych w obszarze jamy ustnej. To też dobry czas, by zamiast smoczka proponować dziecku inne zabawki: gryzaki różnego kształtu i o różnej fakturze. Jeśli jednak pół roku minęło, a dziecko nadal ssie smoczek – kolejny najlepszy czas to okres do ukończenia 12, maksymalnie 15 miesięcy życia. W tym czasie wyżynają się pierwsze zęby, dziecko testuje smaki nowych pokarmów, jest coraz więcej okazji do pierwszych karmień łyżeczką, bądź samodzielnego jedzenia. Natomiast jeśli twoje dziecko jest już starsze niż rok lub półtora - spokojnie! Tak naprawdę każdy czas jest dobry i ma swoje zalety – ze starszym dzieckiem możemy zawierać umowy i przeprowadzić to bardziej świadomie.

Jak pożegnać się ze smoczkiem?

- Daj sobie i dziecku czas. Jeżeli odstawienie smoczka ma zadziać się natychmiast – upewnij się, że jest ku temu rzeczywista konieczność. Zazwyczaj miesiąc przesunięcia w tę czy drugą stronę nie robi diametralnej różnicy dla zgryzu czy mowy dziecka, a może być potrzebny, aby odstawienie przeprowadzić delikatniej niż z dnia na dzień.
- Obserwuj, kiedy dziecko najczęściej używa smoczka i w miarę możliwości postaraj się w inny sposób ukoić potrzebę, którą w ten sposób zaspokaja. Gdy dziecko jest

znudzone – zaproponuj mu coś nowego, gdy jest głodne – podaj posiłek lub zdrową przekąskę, gdy jest zmęczone lub się boi – przytul.

- Nie kładź smoczka w widocznym miejscu i odwracaj uwagę dziecka od myśli o nim. Zajmijcie się tym, co dziecko lubi: bawcie się, róbcie śmieszne miny, przytulajcie, tańczcie (maluch, który jeszcze nie chodzi z chęcią „potańczy” u ciebie na rękach), spędźcie czas na wspólnym czytaniu czy oglądaniu książeczek.
- Postaraj się wykorzystać metodę małych kroków. Może na początek wystarczy ograniczenie smoczka do zasypiania, następnie do snu nocnego, a dopiero na końcu pełne jego wycofanie?
- **Nie realizuj pożegnania ze smoczkiem łącznie z innymi ważnymi zmianami w życiu dziecka:** przeprowadzką, adaptacją do żłobka, narodzinami rodzeństwa, chorobą, odstawieniem od piersi itp.
- Gdy nie czujesz w sobie gotowości na ten krok, obawiasz się płaczu dziecka i brak ci zdecydowania – prawdopodobnie szybko wycofasz się z podjętej decyzji. Dlatego nie wprowadzaj żadnej z metod odstawienia smoczka, jeśli przechodzisz osobiście trudny okres – niepokój dziecka będzie dodatkowym obciążeniem i ciężko ci będzie znaleźć w sobie przestrzeń do pełnego skupienia się na jego potrzebach.
- U starszego dziecka decydując się na odstawienie smoczka, wyjaśnij powody swojej decyzji. Powinny one być zgodne z prawdą (np. „twoje zęby robią się krzywe”, „nie zrozumiemy co do nas mówisz”). Nie zawstydzaj, nie porównuj, nie strasz: „takie duże dzieci nie korzystają ze smoczka”, „Twoja siostra w twoim wieku...” itd.
- Wykorzystaj sytuację: jeśli smoczek zepsuł lub został przegryziony, zgubił się i mimo poszukiwań nie udało się go znaleźć – spokojnie wytłumacz dziecku, że nie kupisz kolejnego i powiedz dlaczego. Istotne, aby wyjaśnienia były zgodne z prawdą – nie kłam, że smoczków już nie sprzedają lub że przestali je produkować.
- Niektórzy rodzice na rezygnację ze smoczka decydują się podczas urlopu / wspólnego wyjazdu wakacyjnego – mogą wtedy poświęcić dziecku więcej czasu i zapewnić dużo dodatkowych atrakcji. Łatwiej jest wtedy odwrócić uwagę dziecka ciekawymi propozycjami i ograniczyć lub całkiem odstawić smoczek. Jednak nie jest to rozwiązanie dla wszystkich dzieci – dla tych, dla których wyjazd jest źródłem silnych emocji i stresu pozbawienie ich źródła uspokojenia jest złym pomysłem.
- Jeśli smoczek sprawuje funkcję obiektu przywiązania, postaraj się o wymianę na inny przedmiot, który spełni tę funkcję. Nowy obiekt przywiązania należy wprowadzić i skojarzyć ze smoczkiem (używając obu zawsze razem) około miesiąca przed odstawieniem uspokajacza. Chodzi o to, by nowa rzecz przejęła emocje, którymi aktualnie dziecko darzy smoczek.
- Jeżeli podejrzewasz, że ostateczne odstawienie smoczka będzie trudne dla dziecka lub gdy musisz to zrobić natychmiast – zaplanuj, aby był to weekend, albo weź dzień-dwa urlopu, aby w 100% poświęcić uwagę dziecku i zapewnić mu dużo czułości, a także zadbać o samą/ego siebie i zregenerować się po niespokojnej nocy.

Najważniejsze jednak, aby działać w zgodzie z samym sobą!!!

Ty najlepiej znasz swoje dziecko i do Ciebie należy wybór sposobu i czasu na pożegnanie się ze smoczkiem. Bez względu na to, jaką metodę wybierzesz – ma być ona realizowana z wyczuciem i uważnością. Dzieci potrafią nas zaskakiwać i tak oto rodzic oczekujący wielkiej rozpacz z niedowierzaniem będzie patrzeć na swobodę i łatwość z jaką dziecko przyjmuje brak smoczka, innym razem – zaskoczony rodzic widzi, że dziecko z trudem radzi sobie bez dotychczasowego „przyjaciela” i potrzebuje wyjątkowo dużo ciepła, miłości i czułej opieki bliskich mu osób.

Decyzję o odstawieniu smoczka należy rozważyć, gdy dziecko nadmiernie ssie kciuk – w takim przypadku warto skonsultować decyzję ze specjalistą (terapeutą integracji sensorycznej bądź neurologopedą). Konsultacja taka może również pomóc w przypadku utrudnionego odstawienia smoczka oraz wyjątkowo silnej potrzeby jego ssania – specjalista pomoże wyznaczyć kolejność działania i dobrać odpowiednie strategie. Warto skorzystać z jego doświadczenia!

Opracowała Barbara Rębała, psycholog