

## Liebe Eltern,

der Daumen ist **immer griffbereit**. Ihr Kind steckt ihn meist **als Reflex** in den Mund, wenn es ein Nuckelbedürfnis verspürt. Auch nachts steckt es **unbewusst** den Daumen in den Mund.

Manche Kinder nuckeln nicht nur am Daumen, sondern **drücken** auch kräftig gegen den Kiefer. So können mit der Zeit **bleibende Verformungen** des Kiefers entstehen.

Am Anfang lohnt sich der Versuch, Ihr Kind ersatzweise an **einen Schnuller zu gewöhnen**. Vom Schnuller können sich Kinder später oft leichter trennen.

Ob Daumen oder Schnuller: Kinder, die viel und lange nuckeln, können

- anfälliger für Erkältungen werden.
- vermehrt an Mittelohrentzündung leiden.
- Sprech- und Schluckprobleme entwickeln.

## Den richtigen Zeitpunkt finden

Wenn Ihr Kind beginnt, Breie und feste Speisen zu essen, ist auch ein guter Zeitpunkt gekommen, mit dem Abgewöhnen zu starten.

Je später Sie beginnen, umso größer wird die Herausforderung. Ein lieb gewonnenes Ritual muss dann **bewusst vom Kind** beendet werden. Dies gelingt nur, wenn Ihr Kind dazu bereit ist und den Entschluss durchhält. Es erfordert deshalb von Ihnen viel Geduld.

Bleiben Sie vor allem ruhig und gelassen. Unterstützen Sie Ihr Kind durch **Lob** und liebevolle **Erinnerung** an den gefassten Vorsatz:

„Ich bin jetzt ein großes Kind und will nicht mehr am Daumen lutschen!“



## Eine mögliche Vorbereitung: „Alle Finger sind mal dran“

Damit Ihr Kind nicht ausschließlich auf den Daumen **fixiert** ist, können Sie folgendes ausprobieren: Verabreden Sie mit Ihrem Kind, dass es **täglich an einem anderen Finger** lutscht. Welcher Finger dran ist, bestimmt Ihr Kind jeden Morgen selbst. Sie werden Ihr Kind immer wieder daran erinnern müssen.



## Lesen und Erzählen

Lesen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **Bücher** zum Thema, damit es sich mit dem Gedanken vertraut macht, dass es schon groß ist und den Daumen nicht mehr braucht.

## Für die Nacht: das Daumengesicht

Malen Sie auf den Daumen Ihres Kindes ein lachendes Gesicht. Verwenden Sie dazu einen **schadstofffreien Stift** oder **Lebensmittelfarbe**.

Erzählen Sie Ihrem Kind dann die Geschichte vom Daumen, der ein kleiner Spielkamerad ist. Schmücken Sie die Geschichte so aus, dass Ihr Kind unbedingt das Gesicht des kleinen Freundes am nächsten Morgen sehen möchte.

## Für den Tag: der Lutschkalender

Ihr Kind malt an Tagen, an denen es tagsüber auf das Lutschen verzichtet hat, eine Sonne auf das Blatt. Hat es nicht geklappt, malt es eine Regenwolke. Für viele Sonnen gibt es eine kleine Belohnung und vor allem ganz viel Lob.

Mit dem Daumengesicht und dem Lutschkalender kann Ihr Kind **selbst** kontrollieren, wie erfolgreich es war.



### Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit  
im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Hauptstr. 92  
58332 Schwelm

Mail: [zahngesundheit@en-kreis.de](mailto:zahngesundheit@en-kreis.de)  
Web: [www.zahngesundheit-en.de](http://www.zahngesundheit-en.de)

# Daumenlutschen



## Elterninformation