

Liebe Eltern,

im **1. Lebensjahr** ist Nuckeln und Saugen ein **natürliches Bedürfnis** Ihres Kindes und kann auch mit einem Schnuller befriedigt werden, falls die Zeit an der Brust oder Flasche nicht ausreicht.



Nuckelt und saugt Ihr Kind **nach dem 1. Geburtstag** regelmäßig weiter, prägt sich dies als **Gewohnheit** ein und lässt sich nur schwer wieder abgewöhnen.

Um gesundheitliche Folgen zu vermeiden, gewöhnen Sie **bis zum 2. Geburtstag** den Schnuller am besten sofort oder alternativ schrittweise ab.

Ab dem 2. Geburtstag ist Schnullern eine **schädliche Angewohnheit**, die zu einer bleibenden Verformung des Kiefers führen kann.

Kinder, die viel und lange nuckeln, können:

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

Frühes Abgewöhnen

Das Abgewöhnen des Schnullers von **heute auf morgen** eignet sich nur für sehr junge Kinder. Wichtig ist dann, dass Sie **konsequent** bei Ihrer Entscheidung bleiben.

Stellen Sie sich vor allem für die ersten schnullerfreien Nächte auf Schwierigkeiten ein. Schauen Sie alle fünf bis zehn Minuten nach Ihrem unruhigen Kind, damit es sich nicht verlassen fühlt. Erfahrungsgemäß wird die Einschlafschwierigkeit bald weniger. Ihr Kind lernt, ohne Schnuller zu schlafen. Die Tage gestalten sich meist einfacher als die Nächte.



Wenn Sie Ihrem Kind den Schnuller **schrittweise** abgewöhnen möchten, lassen Sie ihn zunächst nur noch in bestimmten Situationen zu, z.B. wenn Ihr Kind sich erschreckt oder wehgetan hat.

So lange Ihr Kind den Schnuller zum Einschlafen benötigt, nehmen Sie ihn nach dem Einschlafen auf jeden Fall **immer** heraus.

Spätes Abgewöhnen

Je älter Ihr Kind wird, desto mehr sind Sie darauf angewiesen, dass Ihr Kind sich **freiwillig** vom Schnuller trennt. Hier einige Tipps:

• Lesen und Erzählen

Lesen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bücher zum Thema. So macht sich Ihr Kind mit dem Gedanken vertraut, dass es bald den Schnuller abgibt. Am Leichtesten fällt es, wenn Ihr Kind für seine kleine "Opfergabe" ein Geschenk von der Schnuller- oder Zahnfee erhält.

• Tauschen

Bieten Sie Ihrem Kind ein Tauschgeschäft an: Alle Schnuller gegen ein heiß begehrtes Spielzeug. Verabreden Sie dabei, dass es keinen Rücktausch gibt. Falls Ihr Kind den Tausch doch zu sehr bereit, dann fordern Sie Ihr Getaushtes zurück und probieren Sie, ein anderes Mal wieder mit Ihrem Kind "ins Geschäft" zu kommen.

• Verschenken

Motivieren Sie Ihr Kind, die Schnuller an ein neugeborenes Baby aus Ihrer Familie oder dem Freundeskreis zu "verschenken". So machen Sie Ihrem Kind bewusst wie groß es schon ist und dass es keine Schnuller mehr braucht.

- **Schnullerbaum**

Gibt es in Ihrer Umgebung vielleicht einen Schnullerbaum? Dort kann Ihr Kind gemeinsam mit Anderen jeden Schnuller aufhängen, von dem es bereit ist sich zu trennen. Wenn alle Schnuller am Schnullerbaum hängen, gibt es eine Belohnung.

- **Loch in Schnullerspitze**

Ein kleiner Trick kann helfen, Ihrem Kind den Spaß am Nuckel zu nehmen. Sie stechen heimlich ein Loch in die Schnullerspitze, dann geht den Saugern beim Nuckeln "die Luft aus". Gemeinsam werfen Sie die kaputten Schnuller weg. Weil Ihr Kind schon groß ist, beschließen Sie zusammen, dass keine neuen Schnuller gekauft werden müssen.

- **Unterstützung vom Zahnarzt**

Der Schnuller kann auch gegen ein einfaches kieferorthopädisches Gerät - die Mundvorhofplatte - ausgetauscht werden. Empfehlenswert ist dies, wenn der Kiefer Ihres Kindes sich bereits verformt hat und ein lutschoffener Biss besteht. Mit dem Gerät kann Ihr Kind allerdings nicht nuckeln oder saugen. Stattdessen trainiert es die Mundmuskulatur.



Impressum:

Arbeitskreis Zahngesundheit
im Ennepe-Ruhr-Kreis
Hauptstr. 92
58332 Schwelm
Mail: zahngesundheit@en-kreis.de
Web: zahngesundheit-en.de

Der Schnuller

Ein Begleiter auf Zeit



Elterninformation