

Liebe Eltern,

im **1. Lebensjahr** ist Saugen ein **natürliches Bedürfnis** Ihres Kindes und kann 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, wird es zur **Gewohnheit**. Es lässt sich schwer wieder abgewöhnen.

Um gesundheitliche Folgen zu vermeiden, gewöhnen Sie **spätestens im 2. Lebensjahr** den Schnuller einfühlsam ab.

Ab dem 2. Geburtstag ist Schnullern eine **schädliche Angewohnheit**. Sie kann zu einer bleibenden Verformung der Kiefer und zur Störung der Kau- und Zungenmuskeln führen.

Kinder, die viel und lange nuckeln, können:

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

Frühes Abgewöhnen

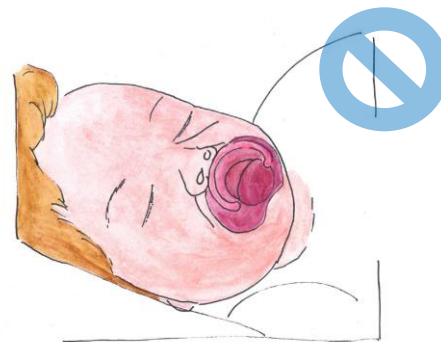
Das Abgewöhnen von **heute auf morgen** eignet sich nur für sehr junge Kinder. Ab dem **7. Monat** bildet sich dafür ein gutes Zeitfenster. Ihr Kind will nun Beißen, Kauen und Sprechen.

Stellen Sie sich in den ersten schnullerfreien Nächten auf Schwierigkeiten ein. Schauen Sie nach Ihrem Kind, damit es sich getröstet fühlt. Erfahrungsgemäß wird die Einschlafschwierigkeit bald weniger. Ihr Kind lernt, ohne Schnuller zu schlafen. Die Tage gestalten sich meist einfacher, weil Ihr Kind abgelenkt werden kann.

Wenn Sie den Schnuller **schrittweise** abgewöhnen möchten, dann lassen Sie ihn nur noch **in bestimmten Situationen** zu, z.B. wenn Ihr Kind sich erschreckt oder wehgetan hat und sich nicht anders beruhigen lässt.

Einschlafen mit Schnuller

Nehmen Sie den Schnuller nach dem Einschlafen **immer** heraus.



Spätes Abgewöhnen

Je älter Ihr Kind wird, umso mehr sind Sie darauf angewiesen, dass es 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.

Es fällt leichter, wenn Ihr Kind für seinen Verzicht ein Geschenk von der Schnuller- oder Zahnfee bekommt.

• Tauschen

Bieten Sie Ihrem Kind ein Tauschgeschäft an: Alle Schnuller gegen ein heiß begehrtes Spielzeug. Verabreden Sie, dass es keinen Rücktausch gibt. Falls Ihr Kind den Tausch doch zu sehr bereut, dann 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 jeden Schnuller aufhängen, von dem es bereit ist, sich zu trennen. Wenn alle Schnuller am Schnullerbaum hängen, gibt es eine kleine Belohnung.

- **Loch in Schnullerspitze**

Zugegeben: Der Trick ist etwas gemein. 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 Ihr Kind bereits einen lutschoffenen Biss hat. Mit dem Gerät kann Ihr Kind allerdings nicht nuckeln oder saugen. Stattdessen trainiert es die Mundmuskulatur.

Besuchen Sie gerne unsere Homepage:
www.zahngesundheit.de

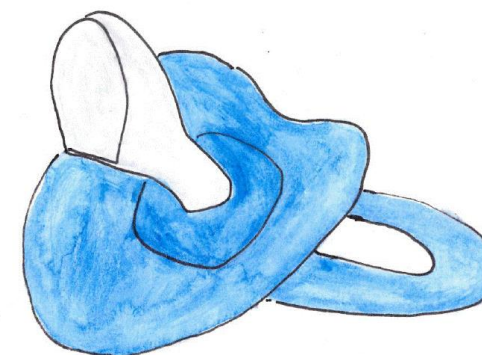


Impressum:

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

Der Schnuller

Ein Begleiter auf Zeit



Elterninformation