

Smoczek - co warto wiedzieć?

Jedną z podstawowych potrzeb noworodka jest potrzeba ssania. To naturalny odruch, w który wyposażyla nas matka natura, tak abyśmy jako ssaki, byli zdolni do przeżycia w pierwszych miesiącach naszego życia. Dziecko potrafi ssać już w łonie matki, a większość noworodków od razu po porodzie odpowiednio przystawionych potrafi ssać pierś. Poza tym odruch ssania pozwala małym dzieciom zaspokoić ich potrzeby emocjonalne, pozwala zmniejszyć potrzebę frustracji i zaspokoić potrzebę bliskości.

Niektóre dzieci mają tak silny odruch ssania, że karmienie piersią lub butelką im nie wystarcza i szukają innych sposobów na zaspokojenie swoich potrzeb. Aby zaspokoić tę potrzebę ssania (nie głodu!), wymyślono właśnie smoczek.

Jednak pamiętajmy, że lepiej go podać po pierwszym miesiącu życia dziecka, gdyż w pierwszych 3-4 tygodniach życia noworodek uczy się ssać pierś i ssanie smoczka mogłoby zakłócić proces laktacji, a nawet w dłuższej perspektywie doprowadzić do przedwczesnego zakończenia naturalnego karmienia.

Naturalna potrzeba ssania powinna zaniknąć w miarę dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego, pomiędzy pierwszym a drugim rokiem życia, chyba że ssanie np. smoczka przejdzie w nawyk.

Nie podajemy smoczka niemowlakowi na każde zawołanie, czyli gdy tylko zapłacze. Dziecko w ten sposób komunikuje się z nami i może pokazywać, że po prostu jest głodne, ma mokro, nudzi się, jest mu niewygodnie lub za gorąco, albo czuje się samotne i chce być przytulone przez mamę lub tatę. Zdarzają się jednak sytuacje, że nic nie jest w stanie ukoić malucha i smoczek może nam w tym pomóc.

Pamiętajmy też, że nie każde dziecko musi czy powinno używać smoczka uspokajacza. Zawsze jest grupa dzieci, które nie będą nigdy używać uspokajacza, bo nie będą miały takiej potrzeby.

Jeśli ograniczymy używanie smoczka do minimum, nie wpłynie on negatywnie na uzębienie dziecka. Kilumiesięcznemu maluchowi, który interesuje się już światem, dajemy do zabawy gryzaczki i zabawki do ręki, przeznaczone do wieku. Dziecko wówczas nie będzie domagało się ssania smoczka. Dawanie go dziecku wyłącznie do zasypiania i wyjmowanie z buzi, gdy już śpi twardym snem też jest dobrym pomysłem. Jeśli smoczek po zaśnięciu wypadnie z buzi, oczywiście nie wkładamy go dziecku z powrotem. Jeśli jest to starsze dziecko i wiemy, że może się obudzić i go poszukiwać, to zostawmy go w łóżeczku, w pobliżu dziecka, by mogło samodzielnie go znaleźć.

Używajmy go zatem tylko w ekstremalnych sytuacjach złości, zmęczenia, podczas trudnych i wymagających sytuacji (wizyta u lekarza, zastrzyk czy rehabilitacja). Dziecko zadowolone, najedzone, z czystą pieluchą nie wymaga tego, by uciszać go smoczkiem. Pozwalajmy dzieciom głużyć i gaworzyć, wokalizować, śpiewać i pisać. Te pierwsze etapy rozwoju mowy są bardzo ważne. Pożądanym w rozwoju jest także to, by dziecko brało do buzi rączki, nóżki, zabawki. To poznawanie świata buzią jest bardzo ważne, przygotowuje sensorycznie jamę ustną i wargi do późniejszego jedzenia łyżeczką i rączkami.

Smoczek powinien być dobrany do wieku i buzi dziecka. Raczej powinien być symetryczny w kształcie spłaszczonej wisienki, by utrzymać naturalny rytm ssania oraz prawidłowy rozwój aparatu oralnego. Część plastikowa przylegająca do warg dziecka powinna mieć dziurki, dzięki temu zachowany jest przepływ powietrza na skórze warg. Wydaje się oczywiste, aby myć go pod bieżącą wodą, gdy upadnie na podłogę i nie oblizywać smoczka przed podaniem dziecku - w ten sposób przekazujemy maluchowi próchnicotwórcze bakterie. Nie wolno także smarować smoczków cukrem czy miodem, gdyż przy takim postępowaniu można w bardzo krótkim czasie spodziewać się próchnicy.

Okolo 6-7 miesiąca życia naturalna potrzeba ssania ulega osłabieniu. Odruch ten w rezultacie zanika między 1. a 2. rokiem życia. To dobry moment, aby spróbować pozbyć się smoczka, dziecko też łatwiej z niego zrezygnuje, niż w późniejszym wieku. Przedłużające używanie smoczka po 12. miesiącu przekształca się w silny nawyk i może wpływać niekorzystnie na rozwój zgryzu, może powodować nieprawidłowy tor oddychania i być przyczyną problemów z uszami oraz mieć wpływ na opóźniony rozwój mowy czynnej i artykulacji.

Jakie mogą być konsekwencje długotrwałego używania smoczka?

- Wady zgryzu - powstają tylko w następstwie przedłużonego okresu ssania smoczka, a więc w wieku 2-3 lat i po kilka godzin dziennie. Najczęściej można obserwować przedni zgryz otwarty, zwężenie szczęki i pogłębienie tyłozgryzu.
- Powstawanie próchnicy - wiąże się to przede wszystkim ze wspomnianym już wcześniej moczeniem smoczka w różnego typu słodkich pokarmach, oblizywaniem przez rodziców lub niewłaściwym utrzymaniem higieny smoczka.

- Powstawanie wad wymowy w późniejszym wieku dziecka.

Na pewno wiek ma znaczenie, jeśli chodzi o odstawienie smoczka. Ze starszym dzieckiem możemy zawierać umowę i zrobić to bardziej świadomie. Staramy się zapewnić dziecku atrakcyjny czas, odwracając jego uwagę poprzez różnego rodzaju gry czy zabawy. Następnie można umówić się z dzieckiem, że oddajemy smoczek ulubionemu koledze lub misiowi itp. Niezależnie od tego, w jakim wieku jest dziecko, jeśli odstawiamy go od uspokajacza, należy pamiętać, żeby nie robić tego, gdy:

- dziecko jest chore, zębkuje, jest w szpitalu,
- przeżywa jakiś duży stres (przeprowadzka, szczepienie, dłuższy wyjazd rodzica, powrót mamy do pracy itd.).
Starajmy się zatem, by nie zbiegło się to z dodatkowymi zmianami w życiu dziecka.

Przy młodszych dzieciach należy uważnie je obserwować i nie przegapić momentu, kiedy smoczek jest im rzadziej potrzebny. Czasem dzieci same rezygnują ze smoczka z dnia na dzień.

Decyzję o odstawieniu smoczka należy podjąć bardzo rozważnie, gdyż zbyt wczesne odsunięcie dziecka od uspokajacza może spowodować ssanie kciuka.

Jest kilka istotnych powodów, aby podać dziecku smoczek kiedy widzimy, że próbuje ssać kciuk. Dużo łatwiej oduczyć dziecko ssania smoka niż palca. Jako rodzice mamy znaczący wpływ na to, jak często dziecko korzysta ze smoczka. W przypadku kciuka nie mamy takiej kontroli, to dziecko decyduje czy i jak długo go ssie.

Obecnie smoczki mają kształt zbliżony do piersi, są miękkie i zaprojektowane tak, by jak najmniej zaszkodziły dziecku. Kciuk jest twardy, a jego kształt w żaden sposób nie jest zbliżony do piersi, więc jego ssanie może mieć o wiele bardziej negatywny wpływ na rozwój szczęk.