

Smoczek – trudna sprawa

Smoczek to temat kontrowersyjny, budzący wiele wątpliwości. Ciągłe padają pytania ze strony młodych mam, czy można go podawać dzieciom i jak to robić, żeby im nie zaszkodzić, czy jest wręcz zakazany. Ortodonta Kamila Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium, autorka bloga Mama Ortodonta, odpowiada na wszystkie te pytania.

Jedną z podstawowych potrzeb noworodka jest potrzeba ssania. To naturalny odruch, w który wyposażyła nas matka natura, tak abyśmy, jako ssaki właśnie, byli zdolni do przeżycia w pierwszych miesiącach naszego życia. Dziecko potrafi ssać już w łonie matki, a większość niemowląt



od razu po porodzie odpowiednio przystawione potrafi bez problemu ssać pierś. Poza tym odruch ssania pozwala maleńkim dzieciom zaspokoić ich potrzeby emocjonalne, pomaga zmniejszyć poziom frustracji i zaspokaja potrzebę bliskości. Niektóre dzieci mają tak silny odruch, 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. 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.

Czy smoczek może dziecku zaszkodzić?

Może. Ale tylko wtedy gdy jest źle używany. Niektórzy ortodonci, dentyści czy pediatrzy powiedzą, że używanie smoczka jest niewskazane, ponieważ przyczynia się do powstawania wad zgryzu, próchnicy oraz może zaburzać laktację. Kamila Wasiluk, ortodonta z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium, ma na ten temat trochę odmienne zdanie. – *Jako do-*

świadczone mama trójki dzieci nie mam aż tak radykalnego podejścia – deklaruje specjalistka. – Moim zdaniem umiejętnie używany smoczek nie powinien dziecku zaszkodzić i jest z pewnością lepszym rozwiązaniem niż ssanie kciuka. Ponadto badania naukowe wykazały, że ssanie smoczka jest powiązane ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia śmierci łóżeczkowej (SIDS).

Jak wobec tego stosować smoczek, aby nie zaszkodził dziecku?

Poniżej piszemy o kilku regułach, które musisz mieć na uwadze, dając swojemu dziecku smoczek.

- **Nie podajemy smoczka przez pierwsze tygodnie życia dziecka.**

W pierwszych 3-4 tygodniach życia, noworodek uczy się ssać pierś i podanie smoczka mogłoby zakłócić proces laktacji, a nawet w dłuższej perspektywie doprowadzić do przedwczesnego zakończenia naturalnego karmienia. Pierwsze 6 tygodni to czas, w którym kobieta dochodzi do siebie po porodzie, a dziecko przyzwyczaja się, że od tej pory musi funkcjonować w zupełnie nowym otoczeniu. Niektórzy nazywają wręcz ten okres czwartym trymestrem ciąży. Oczywiście, dla mamy może być czasami ciężkie to, że dziecko praktycznie non-stop chce być przy niej i przez cały czas domaga się piersi, jednak trzeba mieć też świadomość, że czas szybko płynie i taki stan nie będzie trwał w nieskończoność. Dobrze więc, aby kobieta mogła poświęcić ten czas praktycznie wyłącznie na odpoczywanie oraz karmienie piersią. Dziecko najpierw zaspakaja potrzebę jedzenia, a potem uspakaja się przy pustej piersi matki, jeśli ma taką potrzebę. Jednocześnie, dzięki takiemu odpowiednio długiemu ssaniu, laktacja rozwija się w prawidłowy sposób. Jeśli jednak dziecko ma tak silny odruch ssania, że praktycznie przez cały czas chce być wyłącznie przy piersi matki, a Ty masz do ogarnięcia dom czy starsze dzieci, albo po prostu potrzebujesz побыć chwilę same ze sobą, smoczek może ratować Ci życie w trudnych momentach. Jednak pamiętaj, że lepiej podać go po pierwszym miesiącu życia dziecka.

- **Tylko wtedy, kiedy naprawdę maluch lub my tego potrzebujemy.**

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. Także sytuacje poza domem jak np. podróż samochodem, wizyta w przychodni, płacz na spacerze... Smoczek naprawdę może wtedy uratować życie.

- **Im krócej, tym lepiej.**

Jeśli ograniczymy używanie smoczka do minimum, nie wpłynie on negatywnie na uzębienie dziecka. Kilkumiesięcznemu maluchowi, który interesuje się już światem, dajemy do zabawy gryzaczki i zabawki do ręki, przeznaczone do jego wieku. Dziecko wówczas nie będzie się domagało 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.

- **Dostosowujemy smoczek do wieku dziecka.**

Smoczek powinien być dobrany do wieku dziecka (zazwyczaj w sklepach są to przedziały wiekowe 0-6 i 6-18 miesięcy). – *Część plastikowa przylegająca do warg dziecka powinna mieć dziurki, dzięki temu zachowany jest przepływ powietrza na skórze warg. Podawanie większemu dziecku zbyt małego smoczka, może powodować ryzyko zadławienia. Z tego samego powodu nie należy również dawać do ssania smoczka od butelki. Wymiana smoczka powinna odbywać się mniej więcej co dwa miesiące lub wtedy, kiedy widać na nim ślady zużycia* – tłumaczy ortodonta Kamila Wasiluk z Triclinium.

- **Odpowiednia higiena smoczków.**

Przed pierwszym zużyciem należy smoczek wyparzyć, a przy malutkim dziecku także wtedy, gdy upadnie na podłogę. Przy starszym niemowlęciu wystarczy myć go pod bieżącą wodą. Wydaje się oczywiste, aby nie oblizywać smoczka przed podaniem dziecku, ale niestety wciąż można spotkać rodziców, którzy to robią. W ten sposób przekazujemy maluchowi próchnicotwórcze bakterie. Nie wolno także smarować smoczków np. cukrem czy miodem, co dawniej bywało praktykowane. Jest to absolutnie niewskazane dla zdrowia dziecięcych ząbków – przy takim postępowaniu próchnicy można się spodziewać w bardzo krótkim czasie.

- **Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo.**

Nie powinno się wiązać przy smoczkach żadnego rodzaju sznureczków czy łańcuszków. Teoretycznie mają one zabezpieczać przed zgubieniem smoczka, w rezultacie dziecko może niefortunnie owinąć je sobie dookoła szyi.

- **Szybkie pożegnanie smoczka.**

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. Przedłużone ssanie smoczka (powyżej 2 roku życia) przekształca się w silny nawyk i negatywnie wpływa na rozwój zgryzu malucha i naukę mowy. Dziecko z wiekiem staje się też bardzo przywiązane do swojego „przyjaciela”, zaczyna domagać się go w każdej gorszej chwili w ciągu dnia.

Warto jednak podjąć walkę o odzwyczajenie od smoczka. Jak to zrobić? 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.

Konsekwencje długotrwałego używania smoczka

Wady zgryzu. O nich warto powiedzieć na samym początku. 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.

Smoczek może też przyczyniać się do powstawania próchnicy. Wiąże się to przede wszystkim ze wspomnianym już wcześniej moczeniem smoczka w różnego typu słodkich pokarmach, oblizywaniem przez rodziców lub niewłaściwym utrzymywaniem higieny smoczka. W późniejszym wieku wpływa też na powstawanie wad wymowy.

Dlaczego smoczek jest lepszy od kciuka

Na koniec jeszcze o kilku istotnych powodach, które wymienia ortodontka Kamila Wasiluk z Triclinium, mówiących o tym, aby podać dziecku smoczek, kiedy widzimy, że próbuje ono ssać kciuk. Po pierwsze, dużo łatwiej oduczyć dziecko ssania smoczka niż palca. Rodzice mają znaczący wpływ na to, jak często dziecko korzysta ze smoczka. W przypadku kciuka nie ma już takiej kontro-

li, to dziecko decyduje czy i jak długo go ssie. A to przekłada się potem na wady zgryzu i problemy z wymową.

Obecnie smoczki mają też 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.

