

## Informationen zu Beruhigungssaugern



### Beruhigungssauger (Nuckel, Schnuller) sollten immer nur zweite Wahl sein

- Nicht unüberlegt geben. Zunächst sollten Kinder durch körperliche Nähe getröstet werden, der Nuckel zweite Wahl sein.
- Nuckel wachsen nicht mit, bitte immer die kleinste Größe verwenden.
- Setzen Sie den Nuckel von Anfang an bewusst ein, nur dann, wenn Ihr Kind ihn wirklich braucht. Versuchen Sie, den Nuckel nicht zur Gewohnheit werden zu lassen.
- Situationen, die das Baby ohne Nuckel, aber mit viel Eltern-Nähe bewältigt, stärken sein Selbstberuhigungssystem im Gehirn – und das macht die Entwöhnung später leichter.

**Merke:** Daumenlutschen ist keine Alternative. Es wird oft bis ins (Vor)schulalter beibehalten und führt zu Kiefer- und Zahnfehlstellungen!

### Nuckel adé – Tipps zum Abgewöhnen

**Achtsamkeit:** Nehmen Sie Rücksicht und lassen Sie Ihr Kind nicht in Verzweiflung, denn dann wird es sich Ersatzbefriedigung suchen, die vielleicht noch lästiger als der Nuckel ist. Ungünstig ist es, entwöhnen zu wollen, wenn eine Sondersituation herrscht (Krankheit, neues Geschwisterchen, Umzug).

**richtiger Zeitpunkt:** Bestenfalls sollte das Kind von sich aus sagen, dass es bereit ist. Schön wäre, wenn dies im Urlaub gelingt, wenn beide Eltern Zeit für das Kind haben. Eltern müssen in der ersten Phase „ohne“ da sein und auffangen. Das heißt kuscheln, reden, mehr Verständnis haben, unterstützen und trotzdem konsequent bleiben. Gut ist, wenn man einen kleinen Zeitplan erarbeitet oder stufenweise vorgeht. Erst bleibt der Nuckel auf dem Spielplatz in der Tasche, dann am Tag, später auch nachts. Die letzte Hürde wird das Einschlafen sein.

**eine Chance:** Das Kind schläft zum Beispiel zufällig im Auto ohne Nuckel ein. Darauf aufmerksam gemacht, hat es schon eine erste Vorstellung davon, dass es tatsächlich möglich ist. Verständnis zeigen, Mut machen – je einfühlsamer Eltern vorgehen, desto eher klappt es.

**Bieten Sie Alternativen an,** die eher den Bedarf nach Kauen decken als nach Saugen. Ein kühler Beißring ist z. B. eine Alternative und hilft, das Zahnen zu erleichtern.

**Nach dem Einschlafen:** Die meisten Kinder brauchen die Saughilfe zum Einschlafen. Warten Sie, bis Ihr Kind fast eingeschlafen ist und ziehen Sie dann den Nuckel sanft aus dem Mund. Beruhigen Sie es durch Streicheln und Singen, bis es tief und fest schläft.

**Argumente:** Ältere Kinder sind „logischen“ Argumenten zugänglicher. Sie können auf die Zahnfee/Nuckelfee zurückgreifen, die den Nuckel mitnimmt und ein Geschenk dalässt.



**Der verlorene Nuckel:** Lassen Sie nach und nach Nuckel verschwinden, bis nur einer übrig ist. Ihr Kind sollte das wissen. Eines Abends ist auch dieser letzte Nuckel verschwunden. Während ein Elternteil sucht, wartet der andere mit dem Kind im Bett auf den Nuckel – irgendwann wird es einschlafen. Ist die erste Nacht geschafft, wird es in der Folgezeit leichter, zu verzichten.

**Indirekte Methode:** Signalisieren Sie Ihrem Kind immer dann, wenn es mit Nuckel im Mund spricht, dass Sie es nicht verstehen.

Etablieren Sie Gelegenheiten, bei denen der Nuckel nicht erwünscht ist, z. B. beim Essen oder Vorlesen wird der Nuckel weggeräumt. Nuckelfreie Stunden mit dem Kind feiern und Stolz darüber zeigen, sich sichtbar ausgiebig freuen, das Kind kann sich dann mitfreuen.

Ablenkung mit anderen Aktivitäten macht in jedem Fall Sinn – Dinge für „große“ Kinder finden.

Ein Buch vorlesen, das den Abschied vom Nuckel thematisiert.

**Loch:** Einen Versuch ist es wert, ein kleines Loch in den Nuckel zu schneiden. Beim Saugen geht ihm dann buchstäblich die Luft aus und macht keinen „Spaß“ mehr.

**Kappen:** Wenn die Luft schon raus ist, das Kind den Nuckel aber weiter nutzt, kürzen Sie die Kappe wöchentlich um einen Millimeter mit der Schere, bis er so kurz ist, dass er einfach nicht mehr im Mund hält.

**Verschicken:** Auch beim Abgewöhnen leistet die Zahnfee manchmal gute Dienste. Verpacken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den/die Nuckel hübsch mit Schleife und Papier und bringen Sie das Päckchen als Geschenk für die Zahnfee zur Post (vorsorglich eine gute Freundin „vorwarnen“ und bitten, das Päckchen entgegenzunehmen).

**Tauschhandel:** Größeren Kindern können Sie vielleicht einen Tausch anbieten und den Nuckel übergangsweise durch eine so genannte Vorhofplatte ersetzen. Für Kinder ist das oft ein „ähnlicher Nuckel“ – der Vorteil ist aber, dass diese kieferorthopädisch sinnvoll gestalteten „Platten“ anatomisch bessere Einflüsse auf Kieferentwicklung und Zahnstellung haben. Übrigens können Sie den Nuckel natürlich auch einfach gegen ein kleines Geschenk tauschen.

**Talisman als Ersatz:** z. B. eine kleine Puppe, ein Kuscheltuch oder -tier, das das Kind bekommt, wenn es Trost braucht. Die Kinder brauchen evtl. einen Ersatz für den Nuckel. In dieser Phase sollte man das Kind in typischen „Nuckelsituationen“ viel ablenken, Sicherheit vermitteln, Ersatz anbieten.

### **Spätestens im dritten Lebensjahr sollte es zur Nuckel-Entwöhnung kommen**

Ob der Nuckel auf die Fee, den Weihnachtsmann oder Osterhasen wartet, an einem Baum aufgehängt wird oder der Schere zum Opfer fällt, ist egal – Hauptsache, das Kind wird am Abschied beteiligt. Begleiten Sie ihr Kind. Seien Sie da und lassen Sie es mit seinem Kummer nicht alleine. Es braucht nun Sicherheit und Mitgefühl. Hinterfragen Sie, welche Gefühle verbindet es mit dem Nuckeln, wann ist es unverzichtbar? Bis zum Alter von sechs Monaten ist die Nuckel-Entwöhnung relativ leicht. Erst später entwickelt Ihr Kind einen persönlichen Bezug, der Nuckel wird zum Freund, den man schwer hergibt. Kleinere Kinder können meist durch eine schrittweise Reduktion der Nuckelzeiten entwöhnt werden.

### **Gute Gründe für Eltern, dranzubleiben**

Langes Nuckeln kann negative Folgen haben. Wenn im dritten Lebensjahr immer noch ständig genuckelt wird, egal ob Nuckel, Flasche oder Daumen, sind negative Konsequenzen für die Zahn-, Mund- und Kieferentwicklung zu erwarten. Kiefer- und Zahnfehlstellungen manifestieren sich.

Auch ein ergonomisch gut geformter Nuckel stört die Gebissentwicklung. Er drückt die Zähne in eine unnatürliche Lage, so dass Gebissverformungen entstehen können.

Die Kinder haben Schwierigkeiten, den Mund richtig zu schließen, weil die Zunge zu tief im Unterkiefer liegt, was die Aussprache beeinträchtigt.

Ein Nuckel stört beim Sprechenlernen. Wer nuckelt, macht den Mund nicht auf.

Langes Nuckeln wirkt sich ggf. negativ auf das bleibende Gebiss aus. Das Aussehen und die Gesichtsmuskulatur verändern sich. Weitere Folgen sind Fehlstellungen, Lispeln oder Schluckprobleme und oft langwierige und kostspielige logopädische und kieferorthopädische Behandlungen.



Auskünfte erteilen gern die Mitarbeiterinnen des regionalen Arbeitskreises Jugendzahnpflege.

Stempel:

Herausgeber: