



***ОТУЧАЕМ МАЛЫША ОТ СОСКИ:
ВСЕ «ЗА» И «ПРОТИВ»***

Для многих мам соска (пустышка) становится настоящим спасением в первые месяцы жизни малыша. Однако, дети настолько крепко привязываются к этой "игрушке", что процесс отучения от неё становится настоящей проблемой.

Попробуем разобраться в причинах детской зависимости от соски и поищем способы безболезненного и быстро избавления малыша от ненужного аксессуара.



Когда соска может быть полезной...

- Если малыш искусственник, и он сосет палец, лучше заменить это на сосание правильно подобранной пустышки, детишкам на смесях сложнее реализовать свой сосательный рефлекс полноценно. Однако, пустышка потребуется только в первые месяцы, и злоупотреблять ею не стоит.
- Пустышка нужна малышам, которые поторопились родиться на свет, она дается под контролем врача и определенное время, чтобы стимулировать сосательный рефлекс и развитие малыша.
- Иногда, если мама рано выходит на работу и ее рабочий день превышает 4-5 часов, приходится прибегать к пустышке, чтоб помочь малышу реализовать сосательный рефлекс.

Во всех остальных случаях перед тем, как давать малышу пустышку, родителям стоит взвесить все «за» и «против».



Пустышка является хорошим помощником, как для родителей, так и для детей. Она помогает ребенку успокоиться и утешить себя в стрессовой ситуации, спокойно заснуть. Но, как правило, длительное использование соски может привести к серьезным проблемам. Поэтому, рано или поздно, перед родителями встает вопрос: **как отучить ребенка от соски?**

Почему ребенок привязан к соске?

Потребность в дополнительном сосании максимально выражена у ребенка в первые месяцы жизни.

- Сосательный рефлекс жизненно необходим. Его придумала природа, чтобы у новорожденного была возможность выжить.
- Кроме функции «накормить», процесс сосания успокаивает ребёнка, помогает его нервной системе переключаться с возбуждения на торможение.
- Так же сосание стимулирует перистальтику кишечника ребенка и развивает его лицевые мышцы.

Почему необходимо отучать ребенка от соски?

I. Мнение детского стоматолога

- Прикус ребенка формируется еще до того момента, когда прорезываются зубки. Нижняя челюсть ребенка намного меньше верхней челюсти, и выравнивание челюсти в норме происходит к полугоду жизни ребенка. Для выполнения этого условия нужна нагрузка на мышцы жевательного аппарата, а эту нагрузку ребенок получает за счет сосания, а в дальнейшем - во время жевания.
- После прорезывания зубов, наличие соски в полости рта может спровоцировать выдвижение передних зубов вперед. Из-за постоянного давления соски, зубы начинают испытывать нагрузку, а даже непродолжительное механическое давление может легко привести к нарушению прикуса.
- Из-за недоразвития нижней челюсти происходит нарушение роста зубов – они становятся кривыми и когда ребенок подрастет – это может привести к формированию у него «комплекса неполноценности».

II. Мнение педиатра

Сосание пустышки может негативно сказаться на здоровье малыша, особенно в первые недели жизни.

- Латекс для пустышек является натуральным веществом, содержащим в том числе и аллергенные вещества, к которым имеют чувствительность до 60% детей. Силикон тоже не изучен досконально – не исключено, что и он оказывает негативные реакции на организм малыша.
- При длительном сосании пустышки у ребенка нарушается правильное формирование носовых ходов и может сформироваться храп.
- И самое опасное – риск развития инфекционных заболеваний, т.к. на пустышке нет защитного слоя, обладающего бактерицидным эффектом как на соске груди у мамы.

III. Мнение логопеда

При длительном использовании соски артикуляционный аппарат ребенка практически не развивается и деформируется верхняя челюсть. А так же использование пустышки приводит к замедлению развития речи, затрудняет произношение звуков, что в последствии нарушает социальную адаптацию ребенка.

IV. Мнение психолога.

После первого года жизни сосательный рефлекс у малыша начинает угасать, и поэтому необходимость в пустышке постепенно отпадает. Если в этот момент мягко не разлучить ребенка с соской, то в последствии могут возникнуть проблемы, которые способны сильно усложнить жизнь и ребенку, и его родителям. Например, «вредная привычка» в виде сосания пальца или других предметов может сделать ребенка предметом насмешек сверстников и более старших детей, что впоследствии негативно отразится на самооценке ребенка, на его успеваемости в школе и на социальной адаптации.



Использовать пустышку без риска получения различных проблем можно до 6 месяцев. Дальше при регулярном использовании пустышки увеличивается риск привыкания.

- Чем старше ребёнок, тем ярче проявляется «зависимость».
- После 1,5 лет дети уже совершенно сознательно используют пустышку.
- Отвыкание от соски становится сильнейшим стрессом и для ребёнка, и для родителей.

Когда нужно начинать отучать от соски?

- Как показывают исследования, уже в 9 месяцев детей можно научить засыпать без пустышек. Но многие родители упускают этот период.
- В свою очередь, педиатры и дефектологи советуют начинать с 12 месяцев, т.к. в этом возрасте начинается активное развития речи.
- Специалисты советуют выбирать спокойный и стабильный период для отучения от соски, когда не планируется никаких переездов, в семье нет стрессов и ссор.
- Не зависимо от возраста отучение ребенка от соски должно, прежде всего, опираться на его потребности, а не потребности родителей.
- Не стоит упускать время, когда ребенок сам начинает выплевывать соску и благополучно засыпать без нее.



Как же решить эту проблему?

Резко или плавно? Выбросить? Разрезать? Подарить?

Решать вам - в зависимости от возраста вашего ребенка
и сложившейся ситуации.

Важно помнить: в такой момент ребёнку нужен
спокойный и уверенный в своих действиях родитель,
который всегда поддержит, поймёт и успокоит своего
малыша.

ТРИ СПОСОБА ОТУЧЕНИЯ ОТ СОСКИ



1. ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ

Наилучший возраст для такого отучения 1-1,5 года, его советуют практически все детские педиатры.

Отучение займет несколько недель при соблюдении простых правил:

- днём нужно убирать соску из поля зрения малыша, доставать только ночью;
- не брать соску на прогулки;
- постепенно пробовать "усыпить" ребёнка без пустышки - можно рассказывать ему истории, петь колыбельные, читать сказки, главное не покидать ребёнка, пока он не уснёт;
- найти достойную альтернативу пустышке, которая займёт внимание малыша;
- учить малыша как можно чаще пить из кружки и пользоваться ложкой.

2. РЕЗКИЙ ОТКАЗ

Этот метод подходит для более взрослых детей 2-3 лет, которые уже понимают, что им объясняет мама. Способ быстрый, действенный, но достаточно «грубый».

Вы можете выбрать один из предложенных вариантов:

- уговорить малыша подарить пустышку другому, более младшему ребёнку. Необходимо объяснить малышу, что соски нужны маленьким детям и старшие могут им их подарить. Самому же ребёнку можно вручить игрушку, которая "достойна" его возраста.
- отправить посылку зайчику, белочке, кролику - можно объяснить, что маленьким животным страшно без соски одним в лесу и мы можем им помочь, отправить соску.
- выбросить соску безвозвратно - это вполне может произойти во время прогулки - если соска упадёт на землю, то в рот её больше тянуть нельзя и малыш это знает, и если в этот момент ему есть на чём сконцентрировать своё внимание, то отказ от соски произойдёт естественно и безболезненно. Главное - сразу выкинуть соску, а ещё лучше, если малыш сделает это сам.

3. НЕДЕЛЬНЫЙ СПОСОБ

Компромиссный вариант между резким и постепенным - это способ отказа от соски за неделю. Он наиболее подходит для детей на естественном вскармливании, где пустышку легко может заменить материнская грудь.

Основная схема отучения:

- за первые пять дней сократите время сосания в два раза.
- в последние два дня соску можно предлагать исключительно перед сном.

При такой схеме давать соску малышу необходимо только в экстренных случаях, когда другого способа успокоить его вы не нашли.

Основные шаги к успеху.

1. Отучать от соски нужно постепенно, заменяя ее отсутствием вниманием мамы: петь малышу колыбельные, рассказывать сказки или просто разговаривать, поглаживая его по ручке. Днем можно отвлекать ребенка игрушками, прогулками по скверу или парку, играми.
2. Чтобы ребенок быстрее смог отвлечься от соски, его игрушки всегда должны быть в его поле зрения и он мог их беспрепятственно взять в руки.
3. Старайтесь убрать соску из поля видимости малыша, чтобы не искушать его.
4. С возрастом, на смену сосательного рефлекса приходят другие яркие эмоции. Запланируйте вместе с ребенком новые развлечения (игры в воде, развивающие конструкторы, совместное чтение книг).
5. Не торопитесь давать соску малышу при первом его капризе.
6. Не нужно забирать соску насильно, вы можете травмировать малыша. Вам нужно помочь ребенку «перерасти» эту привычку, чтобы он сам был готов от нее отказаться.
7. Вы не должны предлагать ему соску сами. Давайте ее только тогда, когда малыш действительно будет в ней нуждаться. Он сам вам подскажет это.
8. Научите ребенка пить из кружки и есть из тарелки. Так он быстрее сможет привыкнуть к взрослой посуде, а бутылочка уйдет на второй план.



ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ !