



### Kiedy odstawić smoczek?

Ssanie smoczka uspokaja dziecko. Maluchy potrzebują go, kiedy są zmęczone, głodne lub zdenerwowane. Przedłużające się korzystanie ze smoczka działa niekorzystnie na zgryz, prawidłowe żucie oraz prawidłową wymowę.

Najlepiej zacząć ostawiać smoczek, kiedy dziecko nie jest jeszcze świadome takiego „rozstania” czyli od 6-go do 10-go miesiąca życia. Jeżeli jednak zauważymy że zamiast smoczka dziecko zaczyna ssać kciuk, wargę lub język, należy wrócić jeszcze na jakiś czas do smoczka.

### Kiedy odstawiasz smoczek niemowlęciu:

- a) odwracaj uwagę niemowlęcia od smoczka, zabawiaj go, przytulaj, śpiewaj, śmieję się,
- b) skracaj smoczek, odcinaj gumową część po kawałeczku, dyskomfort podczas ssania może sprawić, że dziecko samo wyrzuci go do kosza,
- c) bądź konsekwentny, jeśli zdecydowałeś się nie podawać dziecku smoczka, to nie zmieniaj decyzji mimo częstego płaczu i problemów z zasypianiem. Potrwa to być może kilka dni, ale na pewno się uda.

### Kiedy odstawiasz smoczek dziecku starszemu:

- a) ogranicz ssanie smoczka tylko do zasypiania,
- b) odwracaj uwagę dziecka od smoczka, zabawiaj go, przytulaj, śpiewaj, śmieję się,
- c) skracaj smoczek, odcinaj gumową część po kawałeczku, dziecko może stwierdzić, że smoczek się zepsuł, więc jest szansa, że samo z niego zrezygnuje,
- d) rozmawiaj z dzieckiem o tym, że jest już prawie dorosłe, a dorośli nie używają smoczków,
- e) wymyśl i opowiedz dziecku bajkę o tym jak jego „smok” został ofiarowany zwierzątkom, ponieważ bardzo go potrzebowały.

Pamiętaj, nie decyduj się na odstawienie smoczka podczas choroby, ząbkowania lub np. wtedy, kiedy dziecko ma pójść do żłobka.

### Kiedy odstawić butelkę ze smoczkiem?

Butelka ze smoczkiem kojarzy się dziecku ze ssaniem, mlekiem, ciepłem i matką, więc trudno jest się mu z nią rozstać.

Często dzieci przez cały dzień nie rozstają się z butelką sącąc mleko lub słodkie soki. Mają wówczas problemy z jedzeniem oraz próchnicą zębów. Z czasem dzieci wykorzystują butelkę ze smoczkiem do uspokajania, więc im później zaczniemy ją odstawiać, tym będzie trudniej.

Odstawienie butelki ze smoczkiem powinno się odbyć około pierwszego roku życia. Można to zrobić stopniowo lub radykalnie.

Jeśli wybierasz wersję stopniową to:

- a) jeśli maluch umie już pić z kubka, podawaj mu w nim picie do każdego posiłku,
- b) nalewaj do kubeczka szczególnie atrakcyjne, ulubione dziecka napoje,
- c) rezygnuj z kolejnych karmień butelką, zaczynając od tych, do których maluch jest najmniej przywiązany (zazwyczaj są to karmienia w środku dnia),
- d) nie pozwalaj na chodzenie z butelką - ustal, że dziecko może jej używać tylko na kolanach mamy lub taty albo w swoim wysokim krzeselku, maluch prędzej zrezygnuje z butelki niż z aktywnego poznawania świata,

Jeśli wybierasz wersję radykalną to:

- a) na kilka dni przed planowanym pożegnaniem z butelką powiedz dziecku, że niedługo powiecie butelce "pa, pa" i zastąpicie je kubkiem, powtarzaj to codziennie,
- b) wybierz się na zakupy, niech dziecko wybierze sobie kubek, który najbardziej mu się podoba,
- c) kiedy nadejdzie TEN dzień, już rano daj maluchowi mleko w kubku,
- d) razem wyrzućcie butelkę do kosza albo „przekażcie” młodszemu sąsiadowi,
- e) bądź przygotowana na łzy, bunt i protesty, jeszcze przez kilka tygodni dziecko może być marudne i smutne,
- f) bądź z dzieckiem, pozwól mu się żalić i rozpaczać w twoich ramionach, zapewnij je, że rozumiesz, co czuje, delikatnie zaproponuj coś na pocieszenie.