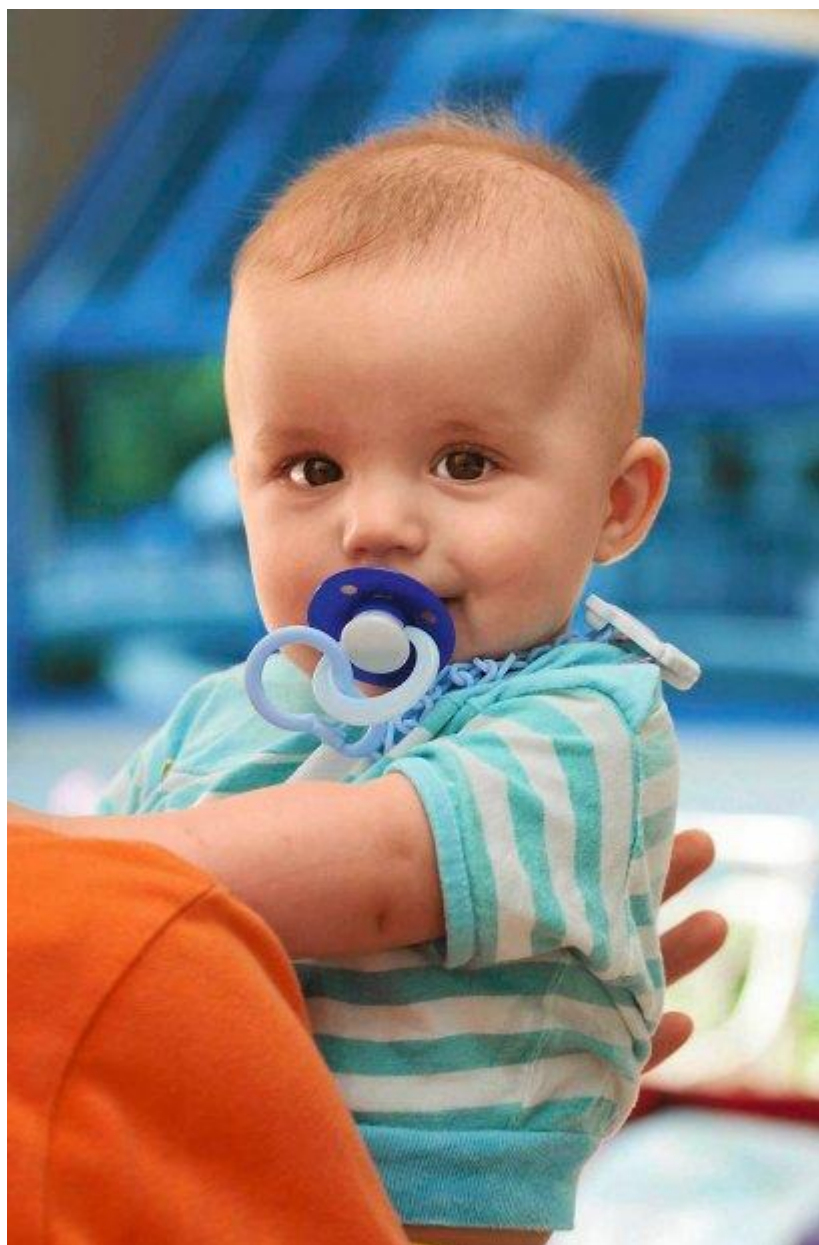


Smoczek - dobry, nie jest zły?

Tekst PAWEŁ ZAWITKOWSKI, fizjoterapeuta



Wbrew temu, co często słyszycie, nie jest wrogiem dziecka. Ani ten używany do karmienia, ani ten, który zaspokaja potrzebę bezpieczeństwa. Nie jest wrogiem, pod warunkiem że dobrze go wybierzemy i że będziemy go rozsądnie używać.

Wszyscy wiemy, że najlepiej, najzdrowiej i najwygodniej jest karmić noworodka piersią. Ale nie zawsze się to udaje. Bywa, że nawet w pierwszych dniach życia dziecko z jakiegoś powodu otrzymuje butelkę.

Warto więc wiedzieć, że zupełnie inaczej dziecko ssie piersć, a inaczej smoczek - to dwie całkiem odmienne techniki jedzenia. Na szczęście konstruktorzy smoczków stale doskonalą swoje wynalazki, tak byśmy dokarmiając dziecko odpowiednim smoczkiem, nie zaburzali karmienia piersią.

ZE SMO CZKA JAK Z PIERSI

Mało kto z nas wie, że jedzenie to nie tylko sposób dostarczania pożywienia. Ssąc, dziecko rozwija aparat mowy i układ oddechowy. Dlatego tak ważne jest, jak karmimy malca.

Podanie butelki nie musi być równoznaczne z poddaniem się na polu karmienia naturalnego. Trzeba tylko uważnie obserwować dziecko, a poza tym dostosować "sprzęt" i warunki jedzenia do potrzeb malucha.

Zaczynamy od doboru odpowiedniego smoczka, aby ssanie było nie tylko efektywne, ale też aktywne: dziecko powinno się napracować, by zaspokoić głód. Praca wszystkich części jamy ustnej i ciała zaangażowanych w jedzenie powinna być, ile się da, zbliżona do tej przy karmieniu naturalnym. Dobrze dobrany smoczek sprawia, że dziecko je z pewnym trudem, ale jest mu wygodnie, może więc dłużej i bardziej precyzyjnie ssać. Dzięki temu łyka mniej powietrza i mniej ulewa.

Jeśli niemowlę je zbyt szybko, czyli chaotycznie polyka mleko, które samo napłynęło mu do buzi, trzeba zmienić smoczek na twardszy, z mniejszą dziurką.

KOMFORT JEDZENIA

Podczas karmienia ważne jest nie tylko to, jakiego sprzętu i pokarmu użyjemy, ale także, w jakich warunkach karmimy. Bardzo często warunki są źródłem problemów, zarówno w karmieniu naturalnym, jak i smoczkiem. Rozgardiasz, pośpiech, hałas, niewygodne pozycje dają poczucie dyskomfortu. Dziecko to odczuwa i może reagować rozdrażnieniem.

Dla noworodka czas karmienia to moment szczególnej bliskości z rodzicem. Tym bardziej musimy zwracać na to uwagę, im mniej mamy okazji do karmienia piersią. Oczywiście już sama świadomość, że leży w rękach rodzica, daje niemowlęciu poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Niemniej jednak, w buzi ma kawałek silikonu, a nie pierś mamy.

Dlatego przed karmieniem dziecka wygaśmy emocje i zwolnijmy tempo naszych ruchów, słów. Wyłączmy telefon, telewizor. Niech nic nie przeszkadza.

Jeżeli macie taką możliwość, niech butelką jak najczęściej karmi tata. Już wprowadzenie takiego podziału pozwala niemowlęciu usystematyzować ten podział i przypisać mamie (piers) i tacie (butelka) odpowiednie role.

DOBRY, CZYLI JAKI?

Zanim wybieriecie i kupicie smoczek do karmienia butelką, sprawdźcie, czy jest on odpowiednio skonstruowany.

- Końcówka (czyli ta część, którą wsysa dziecko) powinna być walcowata i dość plastyczna, dająca się „wyciągać” i giąć na boki. Niech nie będzie jednak zbyt miękka. Tak jak brodawka piersi mamy.
- Podstawa powinna mieć obły i szeroki kształt, który pozwoli ułożyć się wargom dziecka prawie tak, jak układają się na piersi. W ten sposób unikniemy sytuacji, gdy maluch gryzie, zamiast ssać. Na szerokiej bazie lepiej układa się żuchwa, a to z kolei usprawnia pracę języka i mięśni twarzy.

USPOKAJACZ - WYJŚCIE AWARYJNE

Niemowlę ma silną potrzebę ssania. Ta czynność uspokaja je zwłaszcza wtedy, gdy jest zmęczone, zaniepokojone lub rozdrażnione. Jednak ssanie piersi na okrągło jest zbyt uciążliwe dla mamy. Dlatego czasem można dziecku podać smoczek uspokajacz. Traktujmy to jednak jako rozwiązanie awaryjne. Zaniepokojone niemowlę można przecież ukoić na wiele różnych sposobów. Warto mu również pozwalać na ssanie paluszków, kocyka, czystej tetry. Niech smoczek nie będzie jedynym sposobem na uspokojenie.

Jeśli dziecko bez przerwy chce ssać, warto się tej potrzebie dokładniej przyjrzeć. Przyczyny mogą być związane z:

- emocjami (lęk, niepokój);
- budową anatomiczną;
- napięciem mięśniowym;
- cechami temperamentu, sposobem reagowania na bodźce.

Trudno samemu to rozpoznać i zdiagnozować. Dlatego, jeśli zauważycie, że wasze dziecko niemal bez przerwy chce coś ssać, skonsultujcie ten nawyk z logopedą.

OD SSANIA DO MOWY

Więcej (nie tylko) na ten temat w książce i filmie Pawła Zawitkowskiego "Mamo, Tato, co Ty na to?" oraz na mamotatocotytnato.pl.

Smoczek - czas na odstawienie!

Tekst MONIKA STANISZEWSKA



Dwulatek traktuje rozstanie ze smoczkiem niemal jak utratę bliskiego przyjaciela. A gdyby tak pożegnać smoczek znacznie wcześniej?

Dziecko przychodzi na świat z odruchem ssania, niezbędnym, by noworodek mógł jeść. Jednak ssanie to coś więcej niż sposób odżywiania. Ssanie piersi oznacza wtulenie w mamę, która jest gwarantem bezpieczeństwa. Dlatego maluch domaga się ssania nie tylko, by zaspokoić głód, ale także, by oswoić strach, ukoić ból, otrzymać

porcję czułości... Nietrudno zrozumieć, dlaczego odruch ssania łatwo zamienia się z instynktownej potrzeby w świadomą przyjemność, z której trudno zrezygnować.

NAJLEPSZY MOMENT

Odruch ssania jest najsilniejszy w pierwszych czterech miesiącach życia. Później zamienia się w przyzwyczajenie, czasem niemal w nałóg. Warto wyprzedzić ten moment i rozstać się ze smoczkiem, gdy potrzeba ssania słabnie, a dziecko uczy się uspokajać w inny sposób. Czteromiesięczne niemowlę ma jeszcze bardzo krótką pamięć. Taki maluch szybko zapomni o smoczku, który po prostu przestaniecie mu podawać. Jednak to rozwiązanie zadziała najlepiej, gdy niemowlę

karmione jest piersią.

Jeśli maluch ssie butelkę, nie zapomni o gumowym pocieszycielu tak łatwo, ponieważ regularnie "widuje się" z jego kuzynem - smokiem butelkowym. Poza tym posiłek z butelki trwa krócej niż sesja przy piersi, toteż maluch karmiony sztucznie potrzebuje zazwyczaj dodatkowej porcji kojącego ssania. Dla takich niemowląt lepszym momentem na rozstanie ze smoczkiem będzie drugie półrocze życia. Wtedy dziecko zdobywa nowe umiejętności i łatwiej jest skutecznie zająć czymś jego uwagę. W tym czasie najłatwiej też zamienić butelkę ze smoczkiem na łyżeczkę, miseczkę i kubek.

ZDAŹYĆ PRZED ZĘBAMI

Najlepiej byłoby uporać się z pożegnaniem smoczka, zanim pojawią się zęby. Wieczorne i nocne ssanie mleka z butelki sprzyja próchnicy, a poza tym czas ząbkowania, zwykle bolesnego, to nienajlepszy moment na zmiany. Pożegnajmy smoka, o ile to możliwe, jeszcze przed pierwszymi zębami albo tuż po ich wyrżnięciu - zanim ruszą kolejne.

W CZAS SPOKOJU

Dziecko można odzwyczajając od smoczka wtedy, gdy nie towarzyszą temu inne poważne zmiany w życiu rodziny. Nie wolno zabierać dziecku smoka w sytuacji stresu - np. gdy właśnie idzie do żłobka, jest chore lub mama wraca do pracy, a już na pewno nie równocześnie z odstawianiem od piersi czy odzwyczajaniem od butelki. Z butelką trzeba rozstać się najpierw. W przeciwnym razie maluch potraktuje ją jak smoczek i zacznie kojarzyć proces jedzenia ze sposobem uspokajania i pocieszania. Oczywiście odzwyczajanie małego dziecka od butelki powinno przebiegać łagodnie i stopniowo, najlepiej w miarę rozszerzania diety.

CO W ZAMIAN?

Jeśli niemowlę korzysta ze smoczka sporadycznie, to być może wcale nie zauważy jego zniknięcia. Jednak jeżeli maluch niemal całe dnie spędza ze smoczkiem w buzi, nie obejdzie się bez protestów. Silną potrzebę ssania trzeba będzie czymś zastąpić.

Zastanówcie się, w jakich sytuacjach dziecko ssie smoczek najczęściej. Jeśli przed zaśnięciem - zastąpcie smoczek jakimś rytuałem. Może wystarczy położyć się obok malca, zanucić kołysankę i czule głaskać? Albo kupić bezpieczną (niefutrzaną), miękką przytulankę, która zawsze będzie towarzyszyła niemowlęciu przy zasypianiu? Jeżeli smoczek do tej pory kołł łyzy, trzeba dziecku pokazać, że nie ma lepszej rady na smutek niż czułość i bliskość rodziców. Mama czy tata w roli pocieszyciela sprawdzą się lepiej niż kawałek sylikonu. Ta świadomość przyda się dziecku także w przyszłości.

METODA MAŁYCH KROKÓW

Nawet jeśli postanowiliście zdecydowanie pozbyć się smoczka, nie posuwajcie się do metod drastycznych - nie maczajcie smoczka w soli ani musztardzie. Jeśli dziecko jest już bardzo zżyte ze smoczkiem, nie odstawiajcie go z dnia na dzień, a raczej eliminujcie stopniowo. Na początek zrezygnujcie z pomocy smoczka w dzień.

Proponujcie w zamian kolorowe gryzaczki o ciekawych fakturach, postawcie przed malcem zabawki dźwiękowe, ruchome - z pewnością go zainteresują. Wspólnie baraszkujcie na dywanie, częściej wychodźcie na spacer. Ale nie zabierajcie smoczka! Lepiej opowiedzieć maluchowi o świecie, który może obserwować z wózka - jest już coraz bystrzejszym obserwatorem.

INNE USYPIANIE

Najtrudniej będzie zrezygnować z pomocy smoczka wieczorem, przy zasypianiu, ale i to może się udać. Warto zredukować w tym czasie niemowlęce drzemki i kłaść dziecko spać tylko raz w ciągu dnia (nie za późno). Zmęczenie, kojący rytuał i czułość rodziców pomoże niemowlęciu zasnąć bez smoczka.

Jakkolwiek byśmy się starali, pożegnanie ze smoczkiem może być dla dziecka trudne, dlatego trzeba uzbroić się w cierpliwość i poświęcić maluchowi więcej czasu i uwagi niż zwykle.

PRZEKONAJ SIEBIE

Żeby proces odzwyczajania dziecka od smoczka i butelki zakończył się sukcesem, rodzice muszą być przekonani co do słuszności swojej decyzji i działać zespołowo.

Jeśli brak wam silnej woli, zastanówcie się, dlaczego tak jest. Może tak naprawdę nie jesteście pewni, czy w ogóle chcecie zrezygnować z tak skutecznego sposobu uspokajania, jakim jest podanie płaczącemu dziecku smoczka? Rzeczywiście smoczek potrafi być prawdziwym błogosławieństwem, jednak gdy dziecko rośnie, przyjaźń ze smoczkiem się zacieśnia, a rozstanie z nim może urosnąć do rangi dramatu. Lepiej mu tego zaoszczędzić.

Ssanie smoczka przez cały dzień jest niepokojące jeszcze z innych powodów. Smoczek absolutnie nie może być traktowany jako zastępstwo zainteresowania i czułości rodziców, nie powinien też być formą pocieszenia, gdy dziecku doskwiera nuda, samotność czy smutek. Istnieje niebezpieczeństwo, że maluch, który pociesza się smoczkiem niezależnie od rodzaju przeżywanych emocji, także w przyszłości nie będzie umiał ich odróżniać ani radzić sobie z nimi.