



Liebe Patientin, lieber Patient,

Wer kennt das nicht als Eltern: das Kind hat seinen Schnuller und irgendwann macht man sich Gedanken, wie man das Kind davon weg bekommt. Das ist ja bekanntlich nicht so einfach und viele Eltern kommen zu uns in die Praxis, um sich Rat zu holen.

Daher habe ich die wichtigsten Hinweise zu diesem Thema zusammengestellt:

1.) **Daumen ade:**

Hier kommt die Schnullerfee! Spätestens ab dem zweiten Lebensjahr sollten die Eltern beginnen, ihrem Kind das Lutschen und Saugen an Gegenständen oder dem eigenen Daumen abzugewöhnen - für viele gestaltet sich dieses Unterfangen als echter Kampf. Wer verzichtet schon gerne auf lieb gewordene Gewohnheiten, die zudem auch noch so schön beruhigen? Ob sanfter Entzug oder radikaler Schnitt: Die Eltern sollten möglichst immer geduldig und konsequent auftreten, sonst ist es wie mit dem Glimmstängel für passionierte Raucher: Er findet seinen Weg auch immer wieder zurück in den Mund. Nachfolgende Tipps können nicht für jedes Kind gleich hilfreich sein. Sie als Eltern kennen es so gut, dass Sie aus den Vorschlägen einen oder zwei als geeignet herausgreifen sollten. Bewahren Sie Geduld dabei und wechseln Sie nicht von einem Tipp zum anderen.

2.) **Trösten:**

Wenn das Kind quengelt sollte man es erst liebevoll in den Arm nehmen und ihm dann den Schnuller geben; nach und nach die Kuschelzeiten verlängern

3.) **Manipulieren:**

Ein Schnuller, der mit einem kleinen Loch versehen oder dem stückchenweise die Saugerspitze mit der Schere abgeschnitten wird, „schmeckt“ vielen Kindern auf Dauer nicht mehr so gut.

4.) **Stichtag:**

Geburtstag, Weihnachten oder erster Kindergarten tag: Der Abschied vom Nuckelobjekt sollte langfristig vorbereitet und dann richtig gefeiert werden -am besten mit einem kleinen Abschiedsritual und Geschenk.

5.) **Schnullerfee:**

Die Schnullerfee ist eigentlich eine Tauschkönigin, denn sie kommt in der Nacht, nimmt den vor die Tür gelegten Schnuller mit und lässt dafür ein heiß begehrtes Geschenk zurück. Wird der Nucki zurück verlangt, muss das Spielzeug wieder getauscht werden; was die wenigsten jedoch wirklich wollen.

6.) **Däumling:**

Auf den Daumnagel wird das kleine Gesicht des Däumlings gemalt. Dieser fürchtet sich jedoch im dunklen nassen Mund und möchte nicht mehr in die Höhle gesteckt werden. Kleine Kinder lieben solche Geschichten, der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

7.) **„Daumenkönig“:**

Im Buchhandel gibt es schöne Bücher, die das Abgewöhnen erleichtern (z. B.: „Philip und der Daumenkönig“ oder „Ein Bär von der Schnullerfee“).

8.) **Lutschkalender:**

Ein Sonne-Wolken-Kalender motiviert jeden Tag aufs Neue: Wer auf's Nuckeln verzichtet hat, bekommt eine Sonne in den Kalender gemalt, andernfalls gibt es eine Regenwolke.

9.) Verschenken:

Viele Kinder trennen sich leichter von ihrem Schnuller, wenn sie ihn einem kleineren Kind, das ihn „dringender braucht“, schenken können.

10.) Klare Worte:

Wer sich Zeit nimmt und seinem Nachwuchs immer wieder die Nachteile des permanenten Lutschens aufzeigt, wird erstaunt sein, wie vernünftig Drei- bis Vierjährige manchmal schon sein können.

11.) „Entwöhnungs-Sauger“ oder Mundvorhofplatte:

Der Entwöhnungs-Sauger hilft frühzeitig - bereits ab dem zweiten Lebensjahr - ungesundes Dauerlutschen zu stoppen. Mundvorhofplatten werden vom Kieferorthopäden individuell angefertigt und erleichtern den Kindern den Übergang zum schnullerfreien Dasein, gleichzeitig wirken sie dem offenen Biss entgegen.

12.) Noch eine kleine Bemerkung zum Schluss:

Kinder, die älter als vier Jahre alt sind und auf das Nuckeln am Daumen oder am Schnuller immer noch nicht verzichten können oder wollen, verdienen besondere Aufmerksamkeit. Manchmal ist das Saugen auch eine sprachlose Bitte des Kindes nach mehr Herzenswärme und Zuwendung.

Quelle: „Anbiss“ und www.zahnwissen.de

Meine persönliche Erfahrung:

mein Sohn Jakob hat hingebungsvoll an seinem Schnuller gesaugt und wollte ihn partout nicht weglegen. Eines Abends haben wir dann alle Schnuller gesammelt, unter einen Baum im Garten gelegt und am nächsten Morgen fand er – statt der Schnuller – seinen sehnlichsten Wunsch erfüllt: einen großen leuchtend roten Feuerwehrwagen.

Seit dem kam nie wieder die Frage nach den Schnullern. Er hatte ja dafür etwas viel Tolleres bekommen!

Vielleicht klappt das auch bei Ihnen?

Viel Glück und starke Nerven

wünscht Ihnen

Dr. E. Schwall