



Elterninfo SCHNULLERENTWÖHNUNG

Bei unseren zahnärztlichen Untersuchungen der Kitakinder stellen wir regelmäßig auch Auffälligkeiten der Zahnstellung und/oder Kieferentwicklung fest. Ein offener Biss, ein Kreuzbiss und/oder eine Rücklage des Unterkiefers sind in 80 % eine Folge des Schnullerns und Daumnuckelns. Mit diesem Infoschreiben möchten wir die Schnullerentwöhnung thematisieren und Eltern dafür sensibilisieren und stärken.

Säuglinge haben ein natürliches Saugbedürfnis, welches der Nahrungsaufnahme und der Selbstregulation dient. Mit der zunehmenden Fähigkeit zu kauen, sich mitzuteilen und soziale Kontakte aufzubauen, reduziert sich das Saugbedürfnis. Aus dem ursprünglich gesunden Saugbedürfnis wird dann oftmals eine schlechte Angewohnheit, die die natürliche kindliche Entwicklung auf verschiedenen Ebenen behindern kann. Eine Entwöhnung geschieht häufig nicht von allein, sondern muss von den Eltern forciert werden.

Warum es so wichtig ist, das Nuckeln abzugewöhnen

Die Fehlstellung der Zähne und/oder Kiefer führt dazu, dass die Abbeiß- und Kaufähigkeit eingeschränkt ist. Auch die Sprechentwicklung und Sprachbildung werden negativ beeinflusst. Schnuller und Co. verhindern außerdem die Entwicklung einer gesunden Ruhelage der Zunge am Gaumen, was häufig mit einer offenen Mundhaltung und -atmung einhergeht. Das wirkt sich nicht nur nachteilig auf die Entwicklung der Kiefer und des Schluckverhaltens aus, sondern u.a. auch auf die Sauerstoffversorgung und die Infektanfälligkeit des Kindes.

Lutschbedingte Zahn-/Kieferfehlstellungen können ohne Behandlung ausheilen, wenn der verursachende Reiz beseitigt wird – also das Schnullern aufhört. Am besten geschieht das bis zum 2. Geburtstag. Je später die Abgewöhnung passiert und je ausgeprägter die Fehlentwicklung und -stellung durch das Lutschhabit ist, desto wahrscheinlicher und aufwendiger wird eine Therapie (Kieferorthopädie, Logopädie und/oder Myofunktionelle Therapie). Doch das soll Sie nicht beunruhigen, sondern Ihnen eher vor Augen führen, dass jetzt ein guter und wichtiger Zeitpunkt ist, mit der Schnullerentwöhnung zu beginnen oder sie fortzusetzen.

Die Schnullerentwöhnung kindgerecht gestalten

▪ **Das Schnullern hinterfragen und reduzieren**

Das Motto für die nächste Zeit könnte lauten: so viel Schnullern wie nötig, so wenig wie möglich. Stellen Sie sich beim Gebrauch die folgenden Fragen: Ist der Schnuller in dieser Situation das richtige Mittel? Welche Bedürfnisse hat mein Kind gerade? Sind die Bedürfnisse Ihres Kindes beachtet und gefördert, reduziert sich der Schnullerbedarf oft von ganz allein. Bieten Sie Alternativen zum Schnuller an: Spielen, Toben, Körperkontakt und Zuwendung. Versuchen Sie so, das Schnullern schrittweise zu reduzieren bis der Schnuller perspektivisch ganz entsorgt werden kann.

- **Bieten Sie den Schnuller nicht mehr an**
Lassen Sie den Schnuller nicht sichtbar herumliegen und verzichten Sie beim Sprechen, Spielen, Spazierengehen und ähnlichen Aktivitäten auf den Schnuller.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Schnullerentwöhnung und wecken Sie seine Motivation**
Holen Sie Ihr Kind ins Boot. Es gibt tolle Kinderbücher, die Sie dabei unterstützen können. Versuchen Sie, Ihr Kind aus sich heraus für die Entwöhnung zu motivieren. Und der beliebteste Grund für ein Kind, seinen Schnuller abzugeben, ist: Es will wachsen und groß werden! Und es ist ein toller Anreiz, keinen Schnuller mehr zu haben und ein „großes“ Kind zu sein.
- **Schaffen Sie ein „Übergangsobjekt“ und begleiten Sie Ihr Kind liebevoll bei der Entwöhnung**
Der Schnuller hinterlässt beim Entwöhnen ein emotionales Vakuum, das gefüllt werden muss. Lassen Sie Ihr Kind einen Schnullerersatz auswählen. Das kann ein Gegenstand sein (z.B. ein Kuscheltier) oder etwas Abstraktes (z.B. eine zusätzliche Gute-Nacht-Geschichte oder -Musik). Schenken Sie Ihrem Kind in herausfordernden Momenten Mitgefühl und Verständnis – es erlebt gerade eine Umstellung und braucht Ihre Resonanz und Stärkung.
- **Packen Sie es beim ersten Versuch**
Haben Sie die Schnullerzeit und den Schnullerbedarf immer weiter reduziert, steht der Tag bevor, an dem der Schnuller nun ganz auszieht. Und das sollte im besten Fall beim ersten Versuch gelingen. Klappt es nicht, wird der zweite leider oft umso schwieriger. Sind Sie sich unsicher, ob es der richtige Zeitpunkt ist, versuchen Sie Schnullerzeit und -bedarf noch weiter zu senken, sodass der endgültige Abschied kaum noch bemerkbar ist.
- **Machen Sie die Abgabe des Schnullers zu einem freudigen Ereignis**
Der Schnuller kann beispielsweise von einer Fee abgeholt oder an einen Schnullerbaum gehangen werden. Auch eine kleine „Tschüss Schnuller“-Party mit der Familie könnte Ihr Kind stolz und den Abschied leichter machen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!
- **Es braucht Ihre innere Haltung und Überzeugung**
Mit Ihrer inneren Haltung und Einstellung steht und fällt das Abgewöhnen. Auch, wenn es gerade zu Beginn auch mal herausfordernd sein kann und Sie sich vielleicht selbst erstmal vom Schnuller und dem Ritual des Schnullerns entwöhnen müssen, seien Sie überzeugt, dass es gut und wichtig ist, Ihrem Kind das Schnullern abzugewöhnen.
- **Bleiben Sie offen für Überraschungen**
Die Schnullerentwöhnung muss nicht herausfordernd oder mühsam sein. Oft nehmen Kinder diese Veränderung besser und schneller an, als erwartet. Es kann auch leicht gehen!

Wir wünschen eine erfolgreiche Schnullerentwöhnung und sind bei Fragen gern für Sie da!

Hansestadt Lübeck
Der Bürgermeister
Gesundheitsamt
Zahnärztlicher Dienst
Sophienstraße 2 - 8 | 23560 Lübeck
(0451) 122 5380
zahnarzt@luebeck.de
www.luebeck.de