

Die Entwöhnung sollte bestenfalls zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr geschafft sein. Hier bedarf es von Seiten der Eltern vor allem liebevoller Geduld. Wir alle kennen es, wie sich „liebgewonnene Gewohnheiten“ halten können. Dennoch ist es wichtig, Ihr Kind frühestmöglich vom Schnuller zu entwöhnen, da zu langes Schnullern zu Ess-, Sprach- und Entwicklungsstörungen führen kann.

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

**Irgendwann sind auch die Tage des Nuckelns gezählt – alles nur eine Frage von Zeit, Geduld und Liebe.**

#### Zu guter Letzt:

**Selbstverständlich gehören auch Saugerflaschen nicht mehr in Baby's Mund, sobald es allein sitzen kann. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Ihr Kind es lernt, aus dem offenen Wasserbecher zu trinken!**

**Weitere Information erhalten Sie hier:**  
Gesundheitsdienst für  
Landkreis und Stadt  
Osnabrück

Team Zahngesundheit  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück

**Dr. Harald Pötter**  
Zahnarzt  
Tel. 0541 501-2121  
Fax: 0541 501-62121  
Harald.Poetter@Lkos.de  
[www.landkreis-osnabrueck.de](http://www.landkreis-osnabrueck.de)

## Unsere Tipps, um mit dem Nuckeln / Schnullern aufzuhören



Das Saugen zur Nahrungsaufnahme ist für das Wohlbefinden des Babys und die Entwicklung der Mundmuskulatur sehr wichtig. Je älter das Kind wird, umso mehr vermindert sich das Saugbedürfnis, wobei der natürliche Drang zu saugen mit 9 bis 12 Monaten abklingt. Zeitlich geht diese Entwicklung mit der Aufnahme der festen Nahrung einher.

### Nicht jedes Baby braucht einen Schnuller!

Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt, ob für Ihr Baby ein (kiefergerechter!) Schnuller ein sinnvolles Hilfsmittel ist.

Falls ein Schnuller benötigt wird, setzen Sie ihn bitte so wenig wie möglich ein. Bieten Sie den Schnuller erst nach der 4. – 6. Lebenswoche an und drängen Sie den Schnuller nicht auf, wenn Ihr Kind ihn verweigert oder ausspuckt. Geben Sie den Schnuller nur, wenn Ihr Kind ausdrücklich danach verlangt.

Als kiefergerechte Schnuller versteht man solche mit einem abgeflachten Schaft. Gift für den Kindermund sind die sogenannten „Kirsch-Nuckel“, da diese im Kindermund sehr viel Platz wegnehmen.

Wenn Ihr Kind den Schnuller als Einschlafhilfe benötigt, nehmen Sie ihn aus dem Mund, sobald ihr Kind schläft. Ansonsten bewahren Sie den Schnuller außer Sicht- und Reichweite des Kindes auf.

Achten Sie auf mögliche Nebenwirkungen wie Sprachverzögerung, Zahn- und Kieferfehlstellung. Beginnen können Sie mit dem Entwöhnen, wenn Ihr Kind anfängt zu sprechen und zu kauen.

### **Daumen ade:**

Das Saugen am Daumen (und auch an den übrigen Fingern) ist sehr viel schädlicher, als das Saugen an einem (kiefergerechten) Schnuller. Der Daumen ist immer parat und übt massiven Druck auf den Gaumen aus, was zu Kieferverformungen führen kann. Sollte ein völliger Verzicht nicht auf Anhub möglich sein, erleichtern Sie Ihrem Kind die Entwöhnung, indem Sie den „Umweg“ über den Schnuller gehen. Dieser kann später leichter entwöhnt werden.

### **Däumling:**

Auf den Daumen(Finger)nagel wird das kleine Gesicht des Däumlings gemalt. Das Gesicht bewacht den Daumen und passt auf, dass dieser nicht in den Mund geht. Verstärkt wird diese Wirkung, wenn zuvor ein Pflaster auf den Daumen/den Finger geklebt wird. Kleine Kinder lieben Geschichten, der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Bestärken Sie ihr Kind, dass es den Daumen beschützen will und nicht mehr in den Mund steckt.

### **Der richtige Zeitpunkt...**

... ist gekommen, wenn sich Ihr Kind bei Bedarf durch Ihre Aufmerksamkeit, durch Ablenken und ein Kuschtier trösten lässt. Dann ist der Schnuller schnell vergessen!

### **Trösten:**

Wenn das Kind quengelt, sollte man es erst liebevoll in den Arm nehmen und ihm dann den Schnuller geben; nach und nach die Kuschezeiten verlängern. So haben beide Seiten etwas davon.

### **Schnullerbaum:**

Er soll dazu dienen, den Kindern den Abschied von ihrem Schnuller zu erleichtern. Die Kinder können ihren Schnuller dort aufhängen und bekommen dafür eine Urkunde.

### **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. Verharmlosen Sie nicht, aber schockieren und vor allem drohen Sie nicht!

### **Stichtag:**

Geburtstag, Weihnachten oder erster Kindertag: Der Abschied vom Nuckelobjekt sollte langfristig vorbereitet und dann richtig gefeiert werden - am besten mit einem kleinen Abschiedsritual und Geschenk. Jedoch sollten Sie hier „Abschiedsstress“ vermeiden, der das Bedürfnis nach dem Schnuller wieder erhöht.

### **„Entwöhnungs-Sauger“ und 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.

### **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. (wer sich 10 Sonnen verdient hat, bekommt eine besondere Belohnung – aber bitte keine „süße“!)

### **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.

### **Bilderbücher:**

Im Buchhandel gibt es schöne Bücher, die sich mit dem Thema Nuckeln befassen und das Abgewöhnen erleichtern.