

## **Czy warto podać niemowlęciu smoczek uspokajający?**

### **Geneza odruchu ssania**

Nawyk ssania wywodzi się z fizjologicznego odruchu ssania, który jest wrodzonym odruchem noworodka. W dwunastym tygodniu życia płodowego można już zaobserwować pierwsze stadium rozwoju odruchu ssania w formie ruchów podciągania wargi górnej. Między dwudziestym czwartym a trzydziestym drugim tygodniem powstaje w pełni wykształcony odruch ssania. Niektóre dzieci już w dwudziestym dziewiątym tygodniu życia płodowego potrafią ssać własny palec. Noworodek może mieć bardzo silną potrzebę ssania i uspokajać się jedynie przy matczynej piersi. Odruch ssania i szukania uznawane są za najsilniej rozwinięte u noworodków z racji na ich decydujący wpływ na przeżycie dziecka. Dzieci decydują się na ssanie smoczków uspokajających, kciuka, innych palców dłoni, rogu poduszki, maskotek, własnych policzków, warg. Istnieją też dzieci, których odruch ssania zostaje w pełni zaspokojony podczas karmienia piersią lub butelką. Nie potrzebują one kontynuować odruchu ssania między posiłkami. Odruchy te powinny zaniknąć w toku rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. Odruch ssania powinien wygasić się pomiędzy pierwszym a drugim rokiem życia.

### **Przyczyny nawykowego ssania**

- naturalny etap w rozwoju;
- niepełne zaspokojenie odruchu ssania podczas karmienia w okresie niemowlęcym;
- odkrycie, że jest to czynność przyjemna dla dziecka;
- rozładowywanie napięcia i dodawanie sobie otuchy;
- brak dostatecznej stymulacji dziecka z zewnątrz;
- próba zwrócenia na siebie uwagi;
- zmęczenie .

Dzieci ssące palec, smoczek często łatwiej zasypiają, wcześniej od swoich rówieśników samodzielnie przesypiają nocę. Można zaobserwować u nich skłonność do angażowania się w inne samouspokajające zachowania takie jak; pociąganie kosmków włosów, dotykanie ucha, przytulanie się do koca czy maskotki.

### **Zalety podawania smoczka uspokajającego**

- *Zaspokojenie silnej dziecięcej potrzeby ssania* – niektóre niemowlęta odczuwają silną potrzebę ssania około 16 godzin na dobę innym wystarcza ssanie podczas spożywania pokarmu.
- *Sposób na wyciszenie i uspokojenie dziecka* – ssanie zapewnia maluchowi poczucie bezpieczeństwa lub kojarzy się z przyjemnymi wrażeniami.
- *Ochrona przed ssaniem kciuka* – dzieci ssące smoczek rzadko uciekają się do ssania kciuka. Ssanie kciuka ma silniejszy niż smoczek zniekształcający wpływ na zgryz, kształt podniebienia, ustawienie dolnej szczęki. Kciuk jest elementem twardym, zawsze dostępnym dla dziecka, nie można go tak jak smoczek po prostu zabrać dziecku.
- *Ochrona przed zespołem nagłej śmierci niemowląt (SIDS)* – Od 2005 roku Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca stosowanie smoczka w celu uspokojenia dziecka przed snem, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia tzw. śmierci łóżeczkowej. Badanie dowodzą, że smoczek chroni przed odwracaniem się twarzą w dół podczas snu i przytrzymuje język z dala od dróg oddechowych.
- *Sposób na kolkę dziecięcą i poprawę trawienia* – dziecko płaczące z powodu bólu brzucha pociesza się przy piersi mamy choć nie powinno już więcej jeść. Smoczek pozwala mu się wyciszyć. Rytmiczne ruchy wykonywane podczas ssania rozluźniają całe ciało dziecka i przyspieszają perystaltykę jelit wpływając na lepsze trawienie.
- *Pomoc w odzwyczajaniu się od nocnego karmienia.*

## Wady stosowania smoczka uspokajającego

- *Wady zgryzu spowodowane przedłużającym się ssaniem;*  
Według Masztalerz „Każdą intensywną i długotrwałą czynność mięśni skierowaną na plastyczne, rozwijające się podłoże wywiera szkodliwe działanie na układ mięśniowy, kostny i zębowy.” Podczas ssania palca lub palców mają miejsce mechanizmy zniekształcające, podobnie jak przy podawaniu pustego smoczka, czynnikiem zniekształcającym szczękę lub żuchwę oraz łuki zębowe jest nieodpowiednia praca mięśni.
- *Wady wymowy będące konsekwencją przedłużającego się ssania* - Konsekwencją przedłużonego ssania są niejednokrotnie wady zgryzu. Dzieci mające wadę zgryzu często mają problem z prawidłowym wymawianiem głosek detalizowanych, których realizacja polega na zbliżeniu górnych i dolnych zębów. Głoski detalizowane to s, z, c, dz, sz, rz, cz, dż, ś, ź, ć, dź. Trudności obejmują również artykulację głosek przedniojęzykowo zębowych t, d, n oraz wargowo- zębowych f, w.  
Konsekwencją przedłużonego ssania jest również nawykowe, płaskie ułożenie języka na dnie jamy ustnej, które zaburza jego pionizację oraz hipotonia mięśni warg. Brak pionizacji języka może prowadzić do nieprawidłowej realizacji głosek takich jak t, d, n, sz, rz, cz, dż, l, r. Hipotonia mięśni warg do zaburzonej artykulacji głosek wargowych p, b, m i wargowo- zębowych f, w.
- *Smoczek zakłóca ssanie piersi* – nie zaleca się zbyt wczesnego podawania niemowlętom smoczka (przed ukończeniem 6 tygodni) aby niemowlę miało możliwość prawidłowo nauczyć się ssać piersi. Ssanie piersi wymaga innej pracy języka i warg niż ssanie smoczka.
- *Ssanie smoczka powoduje infekcje górnych dróg oddechowych* – podczas ssania dochodzi do zmiany napięcia mięśnia okrężnego warg, dziecko nie domyka warg i oddycha przez usta. Sprzyja to częstym infekcjom górnych dróg oddechowych.
- *Smoczek prowadzi do uzależnienia* – może stać się pierwszym nałogiem dziecka.
- *Smoczek zagłusza prawdziwe potrzeby dziecka* – dawanie dziecku smoczka za każdym razem, kiedy dziecko płacze jest dla niego komunikatem, że tak naprawdę jego potrzeby nie interesują rodziców.
- *Smoczek jest siedliskiem bakterii* – jeśli nie jest właściwie i często dezynfekowany.

### **Kiedy podjąć próbę walki z nawykiem.**

Na moment rezygnacji ze ssania smoczka specjaliści rekomendują m.in. 3 miesiąc życia dziecka, 5-6 miesiąc, 8-9 miesiąc lub 12 miesiąc. Logopedzi i ortodonci zalecają rozstanie się ze smoczkiem do 1 roku życia. Psycholodzy dziecięcy zalecają indywidualne podejście kierując się względami emocjonalnymi dziecka.

Do każdego dziecka warto podejść indywidualnie. Sprawdzić, czy ssanie kciuka, smoczka jest u niego nawykiem pustym- kciuk, smoczek trafia do buzi bez wyraźnej przyczyny, czy nawykiem o podłożu emocjonalnym – stres jest wyzwalaczem odruchu (problemy ze spaniem, wejście w nowe środowisko). Kiedy nawyk ma podłoże emocjonalne, zanim podejmiemy próbę odzwyczajania dziecka, sugerowane jest zasięgnięcie porady psychologa. Na pewno nie warto walczyć z przyzwyczajaniem w okresach jego szczytowego natężenia. Niestety, to właśnie wtedy najczęściej, rodzicom bardzo przeszkadza widok malca ze smoczkiem lub palcem w buzi. Warto pamiętać, że im większy nacisk rodziców na zaprzestanie ssania palca lub smoczka tym bardziej dziecko do swojego nawyku się przywiązuje. Nie należy też wybierać na czas walki z nawykiem trudnych momentów w życiu np. pojawienia się rodzeństwa. Z pewnością wnikliwa obserwacja pociechy pozwoli wybrać najbardziej odpowiedni czas do walki z nawykiem.

Jeśli odbierzemy dziecku smoczek zbyt wcześnie (dla niego) lub zbyt gwałtownie może ono zacząć szukać innych sposobów samouspokojenia np. ssanie kciuka, rogu poduszki, maskotki, policzków, obgryzanie paznokci. Zaprzestanie ssania smoczka jest momentem trudnym dla dziecka. Potrzebuje ono wtedy większego zainteresowania i uwagi rodziców. Smoczek może zastąpić dziecku np. przytulanka, wspólne czytanie przed snem.

Przedłużony okres ssania może prowadzić do wad wymowy, wad zgryzu i innych trudności.

Jeżeli będziemy w stanie wyeliminować ssanie odpowiednio wcześnie wiele z wymienionych powyżej problemów nie będzie dotyczyć naszej pociechy.

Opracowała: Jolanta Prusińska

## Bibliografia;

1. Łabiszewska – Jaruzelska F., *Etiologia zaburzeń w obrębie narządu żucia*, W: *Opieka logopedyczna od poczęcia*, red. Ročławski B., Glottispol, Gdańsk 1998.
2. Ročławski B., Fedorowska W., Wardowska B., *Wczesne uwarunkowania rozwoju mowy*, Glottispol, Gdańsk 1995.
3. Skrzypkowski A. , *Ortodoncja laboratoryjna*, PZWL, Warszawa 1983.
4. Agnieszka Kolbus- Kwaśniewska, *Smoczek i karmienie*, W: *Co mogę zrobić aby moje dziecko pięknie mówiło?*, Raabe Sp.z.o.o., Warszawa 2012