

Tipps zum Abgewöhnen des Schnullers

Liebe Eltern,

es ist nicht einfach seinem Kind den geliebten Schnuller abzugewöhnen. Daher ist es wichtig, dass Sie für sich und Ihr Kind einen guten Zeitraum auswählen, in dem Sie Zeit und Ruhe finden, Ihr Kind auf dem Weg zu einem schnullerfreien Kind zu begleiten. Setzen Sie sich selbst und Ihr Kind nicht unter Druck und haben Sie ein gutes Durchhaltevermögen!

Saugen und Lutschen ist für die Entwicklung der Mundmuskulatur und für das Wohlbefinden des Kleinkindes wichtig. Das Saugbedürfnis vermindert sich aber bereits innerhalb des 1. Lebensjahres. Im Laufe des 2. Lebensjahres Ihres Kindes sollten Sie beginnen das Schnullern gezielt einzuschränken. Günstig wäre, das Lutschen und Saugen am Schnuller bis zum 2. Geburtstag ganz abzugewöhnen. Grundsätzlich gilt, einen kiefergerechten Schnuller zu verwenden und die Schnullerzeiten so kurz wie möglich zu halten. Wenn möglich, ziehen Sie Ihrem Kind den Schnuller aus dem Mund sobald es schläft.

Hier ein paar Tipps, die Ihnen helfen können:

- Der richtige Zeitpunkt zur Abgewöhnung des Schnullers ist wichtig. Es sollten nicht zeitgleich andere Veränderungen für Ihr Kind anstehen (z. B. Geburt eines Geschwisterkindes oder der Eintritt in die Kita).
- Versuchen Sie Ihr unruhiges oder weinendes Kind durch körperliche Nähe und Zuspruch zu trösten. Auch ein Teddybär oder Stofftier kann Ablenkung und Trost bieten.
- Bei einer Vorlesegeschichte erfährt Ihr Kind Zuwendung und gleichzeitig Ablenkung von dem Wunsch zu nuckeln.
- Reduzieren Sie die Anzahl der Schnuller – so unauffällig wie möglich. Bewahren Sie den Schnuller außerhalb des Sichtbereichs Ihres Kindes auf, um den Einsatz gezielt mitzubestimmen. Vielleicht haben Sie den „Schnuller für unterwegs“ auch einfach mal vergessen.
- Wird im Freundeskreis ein Baby geboren, schlagen Sie Ihrem Kind vor, seinen Schnuller an das Neugeborene weiterzugeben, da „große Kinder“ keinen Schnuller mehr benötigen.
- Die Schnullerabgewöhnung kann auch mit Bilderbüchern und Geschichten thematisiert werden. Hier gibt es eine große Anzahl an Angeboten.
- Oder bieten Sie Ihrem Kind an, seinen Schnuller gegen ein Wunschgeschenk einzulösen. Bleiben Sie dann auch konsequent: Ist der Schnuller einmal weg, bleibt er auch weg!
- Erzählen Sie Ihrem Kind von der Möglichkeit, seinen Schnuller an einen Schnullerbaum zu hängen und gegen eine Überraschung einzutauschen. Der Tierpark in Niederfischbach besitzt drei Schnullerbäume und hält Urkunden für Kinder bereit, die Ihren Schnuller abgeben.
- Ältere Kinder verstehen die negativen Folgen des Schnullergebrauchs, wenn sie erklärt und anhand von Bildern verdeutlicht werden. Diese Kinder können über die Verstandesebene dazu gebracht werden, ihren Schnuller abzugeben.

Es ist auf jeden Fall Geduld und Gelassenheit erforderlich, um Ihrem Kind den Schnuller abzugewöhnen. Häufig klappt es auch nicht sofort. Schimpfen Sie Ihr Kind nicht aus, sondern zeigen Sie Verständnis und versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.

Ihr Team vom Arbeitskreis Zahngesundheit