

„Alte Gewohnheiten sollte man nicht zum Fenster hinauswerfen, sondern wie einen netten Gast zur Haustür begleiten“

Nossrat Peseschkian, Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut

Dem Kind den Schnuller abzugewöhnen ist keine leichte Angelegenheit. Das Lutschen hat sich häufig über Jahre zu einer festen, unbewusst ausgeübten Angelegenheit entwickelt. Wir möchten Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen, Ihrem Kind den Weg zu einem Leben ohne Schnuller zu ebnet, denn nur so können sich die Kiefer Ihres Kindes „gesund und natürlich“ entwickeln. Das ist das Ziel unserer mykie[®]-Therapie! Vielleicht haben Sie schon viel selbst versucht und über dieses Thema einiges in Erfahrung gebracht. Jedes Kind ist unterschiedlich, deswegen gibt es auch nicht **die eine** Methode, die allen hilft. Sie sind der /die Experte/in für Ihr Kind und wissen, was das Richtige sein könnte. Wichtig ist aus unserer Erfahrung nur, dass der nächste Versuch möglichst ein Erfolg ist. Nichts ist frustrierender für alle Beteiligten, als wenn sich ein Misserfolg an den anderen reiht. Wenn Sie einen neuen Versuch machen, dieses Thema mit Ihrem Kind anzugehen, dann suchen Sie den richtigen Moment (z.B. Ferienbeginn) dafür aus, einen Zeitpunkt, wo **Sie** vor allem Kraft haben, Ihr Kind in diesem schwierigen Vorhaben zu begleiten. Welchen Weg man auch immer wählt - gehen Sie behutsam vor und nicht ungeduldig. Nichts verändert sich von einem auf den anderen Tag, aber konsequent am Plan festhalten!

Allgemeine Anregungen:

- Rituale vor dem Einschlafen: Massagen, Vorlesen, Kuscheln
- einen Ersatz finden, wie z.B. ein Kuscheltier, Schmusetuch, Beruhigungsbändchen wie ein Anni Manni, Kauringe
- Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga für Kinder wirken stressabbauend

Schnuller:

- **Nutzungskreis und -dauer des Schnullers** immer mehr **eingrenzen**, nur noch in der Wohnung, nur noch zum Einschlafen. **„Der Schnuller wie ein Medikament benutzen“, d.h. nur dosiert einsetzen.**
- **Erkältungsphasen nutzen:** Wenn die Nase verstopft ist, kann nur durch den Mund geatmet werden: in dieser Zeit Alternativen zum Schnuller angewöhnen
- **Schlafplatz** für den Schnuller finden, „Schnullerbett“, z.B. besondere Schatulle
- den natürlichen Schnullerschwund akzeptieren, **keine Schnuller mehr nachkaufen**
- **Einstecken** des Lutschteils und dann Stück für Stück Lutschteil kürzen/abschneiden (das Lutscherlebnis wird damit gestört)
- Das Kind vorbereiten, dass der Schnuller bald nicht mehr schmeckt, da es „groß“ geworden ist - dann den Schnuller mit **Stop`n grow** heimlich **einpinseln** – Erfolgserlebnis für das Kind: „Ich bin nun groß geworden, wie Mama es vorher erzählt hat“!
- Schnuller gegen ein Geschenk **eintauschen** oder an einen Schnullerbaum hängen.
- **den Abschied** mit Kinderbüchern **gestalten**
- den Schnuller auf die Reise schicken oder an die Schnullerfee senden



Einige Kinderbücher, die das Abgewöhnen unterstützen:

- Bieber H.: Bodo Bär braucht keinen Schnuller. Münster: Copenrath 2011, für die Aller kleinsten
- Künzler-Behncke R, Kraushaar S. Loni und ihr Schnuller Wien: Anette Betz Verlag Überreuter 2007 ab 3 J
- Langen A, Wissmann M. Mias Schnullerfest Münster: Copenrath 2009 ab 3 J
- Schwarz R, Kohl M. Schnullerlos! Ich bin schon groß! Ravensburg: ministeps Ravensburger Buchverlag 2011 ab 2 J

Vorbeugen ist besser als heilen:

Generelle Empfehlung: Der Schnuller ist wie ein Medikament einsetzen!

- Schnuller nur in den ersten Monaten (0-6 Monate) anbieten (wenn überhaupt notwendig), um evtl. das Saugbedürfnis zu befriedigen
- Schnuller nicht aufdrängen, wenn Kind diesen verweigert oder ausspuckt
- Je weniger das Kind an den Schnuller gewöhnt wird, umso leichter ist das Abgewöhnen!
- Ausschließlich die kleinste Größe (0-6 Monate) verwenden!

Ein Schnuller muss nicht „mitwachsen“. Dies ist eher eine Marketingstrategie der Herstellerfirmen, um möglichst viele Schnuller zu kaufen. Je größer der Saugteil des Schnullers ist, umso mehr wird die Zunge nach unten verdrängt. Der Schnuller sollte möglichst klein sein und einen flachen Schnullerschaft haben, um wenig Platz im Mund einzunehmen. Ebenso gibt es nach unserer Meinung aus wissenschaftlicher Sicht keine „kiefergerechten“ Schnuller, auch wenn die Hersteller damit gerne werben. **Jeder Schnuller stört die Zunge und damit die Entwicklung des Mundraumes.**

Bevor Sie den Schnuller geben, sollten Sie wie bei einem Medikament überlegen:

Indikation: - Was braucht das Kind? Ist der Schnuller jetzt das richtige Mittel?

Eventuell reicht die Nähe von Mama oder Papa; Tragetuch anstatt Kinderwagen und Babywippe.

Dosierung: - Wie lange ist der Schnuller zu geben?

Den Schnuller nach dem Einschlafen herausnehmen; die geöffneten Lippen vorsichtig schliessen, um die Nasenatmung zu fördern, Vorlesen ohne Schnuller; Sprechen immer ohne Schnuller.

Therapiedauer: - Wann muss er abgewöhnt werden?

Je früher desto besser; die Zeit des Schnullers im Mund begrenzen; den natürlichen Schnullerschwund akzeptieren, keine Schnuller mehr nachkaufen, Schnuller nicht an Kleidung und Hals befestigen (er darf nicht vorhanden sein 😊)

Nebenwirkungen: - Der Schnuller stört die richtige Lage der Zunge am Gaumen und hat damit negative Auswirkungen auf das Kieferwachstum und die Zähne: Die Zunge muss ein neues Schluckmuster erlernen, sobald die ersten Zähne durchbrechen. Dieses neue Schluckmuster fördert langfristig das Oberkieferwachstum. Durch das Lutschteil des Schnullers wird das verhindert. Es kann ein lutschoffener Biss mit Störung der Sprachentwicklung entstehen als auch ein schmaler Oberkiefer mit Engstand der Zähne und Kreuzbiss. Zusätzlich wird die Mundatmung begünstigt.

Auf der Entbindungsstation:

Bis sich das Stillen eingespielt hat (4-6 Wochen), sollte kein Gummi in Form von Flaschensauger, Schnuller, Saughütchen in den Mund des Säuglings gegeben werden, außer es gibt wichtige medizinische Gründe dafür. Wenn die Mutter beim Stillen zu wenig Milch hat, soll das Saugbedürfnis möglichst nur an der Brust befriedigt werden, um den Milchfluss anzuregen. Das Weinen des Kindes kann sehr unterschiedliche Gründe haben, diese werden durch die unreflektierte Schnullergabe unter Umständen missachtet.

Ab wann kein Schnuller mehr:

Wenn die ersten Zahnchen durchbrechen, sollte der Mund frei sein von Lutschobjekten, damit die Zunge ihren richtigen Platz flächig am Gaumen einnehmen kann. **Die Zunge ist der Wachstumsmotor für den Oberkiefer.** Ab dem 4. Monat nimmt das natürliche Saugbedürfnis des Kindes ab, was durch vermehrtes Kauen unterstützt wird. Diese Phase kann genutzt werden, um das Saugbedürfnis aktiv zu reduzieren - was die Entwöhnung des Schnullers begünstigt.