

Jakie mogą być konsekwencje używania zbyt długo smoczka przez niemowlęta?

Temat istotny i często dyskutowany, budzący liczne pytania, kontrowersje i różne opinie. Smoczki – zagadnienie, które każdy rodzic powinien znać nie tylko z perspektywy sklepów i internetowych grafik, gdzie przedstawiane są jako nieodzowny element wyprawki. Czy rzeczywiście są niezbędne? Czy każde dziecko ich potrzebuje? Jaki mają wpływ na rozwój malucha? W tym wpisie przedstawię Wam najważniejsze informacje na ten temat z medycznego, a nie modowego punktu widzenia.



Do artykulacji używamy te same narządy co do jedzenia czyli, wargi, język, u noworodka dziąsła w późniejszym czasie zęby i podniebienie. Jeśli wystąpi jakakolwiek nieprawidłowość anatomiczna wymienionych części ciała w konsekwencji skutkiem będzie oprócz niepoprawnego odżywiania, niepoprawna mowa, często wymagająca terapii logopedycznej lub innych specjalistów.

Ssanie smoczka bez pokarmu to tzw. parafunkcja, czyli nawyk mogący negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka. Ze względu na różnice w kształcie, strukturze i wielkości smoczka w porównaniu do piersi, a także zmieniony odruch ssania, może dojść do zaburzeń funkcjonowania jamy ustnej, takich jak:

- **Nieprawidłowa praca języka** – w spoczynku powinien unosić się ku górze i opierać na podniebieniu, jednak przy długotrwałym ssaniu smoczka pozostaje na dnie jamy ustnej, co może prowadzić do:
 - **Zaburzeń połykania** – dziecko może utrwalić infantylny sposób połykania (język płasko na dnie jamy ustnej i napieranie na zęby), zamiast przejść do dojrzałego mechanizmu.
 - **Nieprawidłowego kształtowania mostków zębodołowych**, co wpływa na ustawienie zębów i kształt uzębienia.
 - **Oslabienia mięśni żuchwy.**
 - **Trudności w oddychaniu** – nieprawidłowy rozwój żuchwy, języka i mięśni policzków może utrudniać swobodny oddech.
 - **Deformacji podniebienia** – jego nadmierne wysklepienie, tzw. podniebienie gotyckie.
 - **Zwiększonego ślinienia się.**

Smoczek jest jednym z najczęściej stosowanych akcesoriów niemowlęcych, który ma na celu uspokojenie dziecka i zaspokojenie jego odruchu ssania. Choć dla wielu rodziców stanowi niezastąpione wsparcie w codziennej opiece nad maluchem, istnieje wiele dowodów na to, że długotrwałe i nadmierne korzystanie ze smoczka może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych i rozwojowych.



Czy każde dziecko potrzebuje smoczka?

Oczywiście, że nie!

Zadaniem rodzica jest uważna obserwacja potrzeb dziecka, wybór najlepszego ewentualnego momentu podania i dobrania smoczka dla danego malucha, a przede wszystkim rozsądne jego używanie. Bardzo często zdarza się także, że mimo prób proponowania i podawania smoczka - samo dziecko odrzuca go i nie akceptuje. W takim wypadku **nigdy na siłę nie przekonujemy dziecka do ssania smoczka** (nie moczymy w cukrze, aby dziecku posmakowało!)

Smoczek nie jest atrybutem noworodka - nie jest synonimem dziecka, mimo skojarzeń, kulturowych aspektów czy sklepowych witryn!



Karmieniem piersią a używanie smoczka.

Zaczynając od początku, zwykle na użycie smoczka decydujemy się równolegle z karmieniem piersią, badania wykazują, że wprowadzenie smoczka we wczesnym okresie życia niemowlęcia może negatywnie wpływać na proces karmienia piersią. Smoczek może zmieniać sposób ssania dziecka, co może prowadzić do trudności w

efektywnym pobieraniu mleka matki, a nawet do wcześniejszego zakończenia karmienia naturalnego.



Podczas karmienia piersią:

- smoczek może negatywnie wpłynąć na rozwijającą się lub trwającą laktację, ryzyko **ssania nieodżywczego może wyprzeć ssanie odżywcze** co może skutkować: zmniejszenie stymulacji piersi -> zmniejszeniem produkcji pokarmu -> nienajadaniem się dziecka z piersi, poprzez zaburzone funkcje jamy ustnej, w tym: zmniejszenie kąta rozwarcia ust, osłabiona praca mięśni policzków, nieprawidłowa praca języka
- wdrożenie smoczka powinno odbyć się **minimum po 4 tygodniu życia dziecka**, a najlepiej po ustabilizowaniu się laktacji, czyli około 5-7 tygodnia po porodzie (czasami ten czas może być krótszy lub dłuższy w zależności od kobiet)
- w każdym momencie wdrożenia smoczka w trakcie trwania laktacji należy **uważnie obserwować dziecko**, jego technikę karmienia oraz efekty karmienia (czy dziecko najada się)

- w każdym wypadku używanie smoczka w trakcie karmienia piersią skonsultuj z położną zajmującą się laktacją, doradcą laktacyjnym lub innym specjalistą

Ponadto:

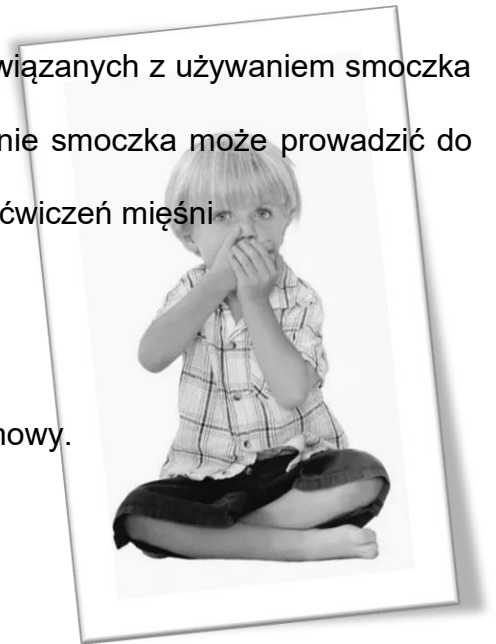
- **użycie smoczka ograniczamy do minimum** tzn. do wyciszenia się, zaśnięcia dziecka - po tym czasie **wyciągamy smoczek z buzi dziecka**, także jak dziecko śpi



Problemy z rozwojem mowy i artykulacji

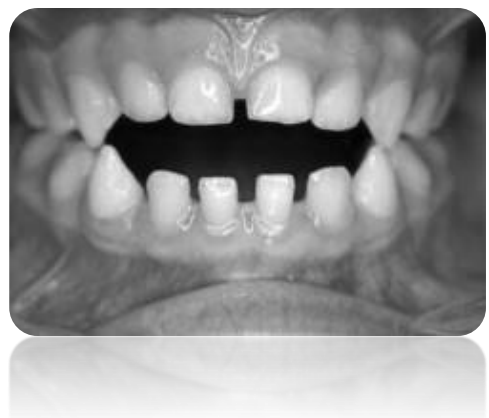
Jednym z najczęściej wskazywanych problemów związanych z używaniem smoczka jest jego wpływ na rozwój mowy. Długotrwałe ssanie smoczka może prowadzić do nieprawidłowego ułożenia języka oraz ograniczenia ćwiczeń mięśni odpowiedzialnych za artykulację dźwięków.

Dzieci często mniej angażują się w wokalizację i komunikację werbalną, co może opóźniać rozwój mowy.



Wady zgryzu i problemy stomatologiczne

Nadużywanie smoczka może negatywnie wpływać na rozwój jamy ustnej dziecka. Częste ssanie smoczka prowadzi do wad zgryzu, takich jak zgryz otwarty, tyło zgryz



czy zgryz krzyżowy. Może to wymagać w przyszłości leczenia ortodontycznego, które jest kosztowne i czasochłonne.



Zwiększone ryzyko infekcji

Smoczek często staje się siedliskiem bakterii i grzybów, które mogą prowadzić do infekcji jamy ustnej i dróg oddechowych. Szczególnie niebezpieczne jest oblizywanie smoczka przez rodziców, co może prowadzić do przenoszenia drobnoustrojów powodujących próchnicę.



Zależność emocjonalna i trudności z odstawieniem smoczka

Dzieci, które długo korzystają ze smoczka, mogą stać się od niego emocjonalnie uzależnione. W momencie odstawienia mogą pojawić się trudności w samouspokajaniu, co może skutkować większą drażliwością i trudnościami w

zasypianiu. Często rodzice mają problem z całkowitym odstawieniem smoczka, co prowadzi do przedłużającego się korzystania z niego nawet w wieku przedszkolnym.



Jak minimalizować negatywne skutki używania smoczka?

Aby uniknąć negatywnych konsekwencji, warto stosować smoczek z umiarem i stopniowo ograniczać jego używanie, zwłaszcza po ukończeniu przez dziecko pierwszego roku życia. Warto także dbać o higienę smoczka i nie stosować go jako jedynej metody uspokajania dziecka. Wprowadzenie alternatywnych sposobów, takich jak przytulanki, kołysanki czy kontakt fizyczny, może ułatwić proces rezygnacji ze smoczka.

Podsumowując, choć smoczek może być pomocnym narzędziem w opiece nad niemowlęciem, jego nadmierne i długotrwałe stosowanie niesie ze sobą ryzyko negatywnych skutków zdrowotnych. Świadome podejście do korzystania ze smoczka pozwoli uniknąć wielu problemów w przyszłości i wspomóc prawidłowy rozwój dziecka.



Pamiętajcie - podanie smoczka nie definiuje Was jako dobrych i złych rodziców, ale powyższy tekst ma umożliwić Wam zapoznanie się z tematem i podjęcie własnej, świadomej decyzji dla rozwijającego się, młodego organizmu!