

- Lassen Sie Ihr Kind den Schnuller verschenken: Erzählen Sie, dass z. B. ein Baby aus dem Freundeskreis ihn dringend braucht.
- Verabschieden Sie sich von dem Schnuller. Sie können den Schnuller mit Ihrem Kind im Garten vergraben oder werfen Sie ihn weg. Wichtig ist, dass das Kleine an der Beseitigung des geliebten Stücks beteiligt ist.
- Die Schnullerfee ist eigentlich eine „Tauschkönigin“, die in der Nacht kommt, den Schnuller abholt und dafür ein gewünschtes Geschenk zurücklässt.
- Der „Entwöhnungs-Sauger“ hilft ab dem zweiten Lebensjahr, ungesundes Dauerlutschen zu stoppen.
- Beim Abgewöhnen des Schnullers können folgende Bilderbücher sehr hilfreich sein:

für Kinder

ab 18 Monaten bis zwei Jahren:

- **Paul braucht keinen Schnuller mehr** von Irmgard Paule und Sonja Fiedler von arsEdition (Pappband - 16. Juli 2009)
- **ministeps®. Ich brauche keinen Schnuller mehr** von Gerlinde Wiencirz und Katja Senner von Ravensburger Buchverlag (Gebundene Ausgabe - 1. August 2007)

- **Nick braucht keinen Schnuller mehr** (mit Türen zum Öffnen) von Ilona Einwohlt und Antje Flad von Coppenrath, Münster (Gebundene Ausgabe - Februar 2003)

für Kinder
ab zwei bis drei Jahren:

- **Florentina, die Schnullerfee: oder: Ohne Schnuller geht es auch** von Leonie Münker und Gabriele Dallago von Ars Edition (Gebundene Ausgabe - 1. März 2009)
- **Luzie und Lottchen und der Schnuller** von Dagmar Geisler von Oetinger (Gebundene Ausgabe - Januar 2008)
- **Jetzt mag ich keinen Schnuller mehr** von Susa Hämmerle und Martina Gollnick von G & G Verlagsgesellschaft (Gebundene Ausgabe - September 2008)
- **Töpfchen, Schnuller, Teddybär: Die schönsten Geschichten von Klara** von Gunilla Hansson von Ravensburger Buchverlag (Gebundene Ausgabe - 1. Juli 2009)

Und noch ein kleiner Trost zum Schluss: Irgendwann sind die Tage des Schnullers gezählt – das ist alles nur eine Frage von Zeit, Geduld und Liebe.

**KREIS
SOEST**

**Schnuller
abgewöhnen**

„leicht gemacht“



Abteilung Gesundheit
Kinder- und
Jugendzahnärztlicher
Dienst

(Stand: 2009)

Liebe Eltern,

ein Schnuller stellt für Sie und das Baby eine wichtige Unterstützung dar. Sie können Ihr Baby damit beruhigen. Außerdem hilft der Schnuller beim Einschlafen. Doch der Gebrauch des Schnullers sollte wohl überlegt werden. Er bietet auch zahlreiche Nachteile. Zwar ist der Schnuller offenbar nicht so schädlich wie das Daumenlutschen, aber bei Dauergebrauch kann er ebenfalls zu Zahnfehlstellungen und Kieferverformungen führen.

Bis zum dritten Lebensjahr gleicht das Wachstum meist eventuelle Schäden durch den Schnuller aus. Danach helfen oft nur die Zahnspangen.

Zudem erschweren die Schnuller das Sprechenlernen. Vor allem S- und Z-Laute bereiten große Schwierigkeiten.

Unsere Empfehlung:

Spätestens ab dem zweiten Lebensjahr sollten Sie beginnen, Ihrem Kind geduldig und konsequent das Saugen abzugewöhnen.

Nachfolgende Tipps können für Sie und Ihr Kind hilfreich sein.

- Ein erster Schritt ist getan, indem Sie den Schnuller im Alltag immer häufiger weglassen.
- Bei Babys zwischen **6 und 10 Monaten** lässt sich der Schnuller oft gegen einen Beißring oder ein Schmusetuch tauschen.

- Nach dem **ersten Geburtstag** sollte Ihr Kind den Schnuller nur noch zum Einschlafen oder in besonders belastenden Situationen (z. B. während einer Krankheit) bekommen.
- Bitten Sie das Kind, ohne Schnuller im Mund zu sprechen. Hat es beim Sprechen den Mund nicht „frei“, überhören Sie es bitte, weil Sie es „leider nicht verstehen können.“
- Geben Sie Ihrem Kind den Schnuller so kurz und so selten wie möglich, denn das Saugbedürfnis ist schon nach wenigen Minuten befriedigt. Mehrere Schnuller, die griffbereit in der Wohnung herumliegen, führen das Kind nur in Versuchung und werden aus Langeweile in den Mund genommen. **Ein** Schnuller reicht! Verzichteten Sie bitte auf eine Schnullerkette, denn der immer vorhandene Schnuller verführt schnell zum Dauernuckeln.
- Probieren Sie, ob Sie Ihrem Kind den Schnuller nach dem Einschlafen sanft aus dem Mund ziehen können. Viele Kinder spucken den Schnuller von selbst nach ca. 20 Minuten Tiefschlaf aus.
- Sind die Kinder um die **zwei Jahre alt**, funktionieren oft logische Argumente: Erzählen Sie Ihrem Kind, wie toll es sei, dass so ein großes Mädchen

oder großer Junge seinen Schnuller nur noch wenig brauche. Sagen Sie ihm, dass Sie es besser verstehen, wenn es nichts im Mund hat, oder dass die Zähne schöner wachsen können.

- Jetzt können Sie nach und nach vereinbaren, wo und wie lange der Schnuller erlaubt ist. Erst nur noch in der Wohnung, dann nur im Kinderzimmer, zum Schluss lediglich vor dem Einschlafen im Bett. So schaffen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nuckelfreie Zonen.
- Bieten Sie Ihrem Kind in der Abgewöhnungsphase mehr Zuwendung an. Es braucht jetzt mehr Kuscheleinheiten als zuvor. Es hilft, ihm beim Einschlafen z. B. das Bäuchlein zu streicheln, das Händchen zu halten oder schöne Gutenachtgeschichten mit sanfter Stimme zu erzählen. So spenden Sie ganz unmittelbar Nähe und Wärme.
- Machen Sie den Schnuller unattraktiv: Sie können den Schnuller mit einer Nadel anstechen. Wenn die Luft raus ist, macht das Saugen daran keinen Spaß mehr.
- Je seltener Ihr Kind zum Schnuller greift, desto größer sollte das Lob ausfallen.
- Stichtag: Geburtstag, Weihnachten oder erster Kindergarten tag. Der Abschied vom Schnuller soll vorbereitet und dann richtig gefeiert werden, vielleicht mit einem Geschenk.