**Uspokoją, ale wszystko z umiarem. Oto 6 faktów i rad na temat smoczków**

**Stosowane prawie przez wszystkich, ale w niektórych kręgach zdemonizowane – smoczki, zwane też gryzakami i „zawodowymi” uspokajaczami. Używane rozsądnie i z umiarem potrafią być dla rodziców prawdziwym wybawieniem, szczególnie w pierwszych miesiącach życia niemowlaka, a także później - podczas ząbkowania.**

Opinii na temat korzystania ze smoczków jest wiele i nierzadko bazują głównie na niewiedzy oraz stereotypach. Niektóre osądy mają długą historię i sięgają samych początków pojawienia się smoczków na rynku. Dla przykładu ponad 100 lat temu na łamach słynnego dziennika „The New York Times” ukazał się list oburzonego czytelnika, który określił je jako „złowrogi wynalazek”, odpowiedzialny za pogrubianie języka i deformowanie ust. W tamtych czasach pojawiały się też zarzuty, że smoczki wywołują skoliozę czy rozwój różnych chorób. W połowie XX wieku na liście oskarżeń znalazły się też takie absurdy jak powodowanie nieumiejętności ssania sutka przez dzieci i braku chęci matek do karmienia piersią. Jeden z historyków medycyny w 1971 r. zauważył, że „doświadczenie ignoranta przekreśliło mądrość uczonych” - czytamy w artykule „Kto wymyślił smoczek?” opublikowanym na portalu „The New York Times”.

Każdy rodzic chciałby poświęcać dziecku maksimum swojego czasu oraz uwagi i tym samym ograniczyć wykorzystanie nadmiaru akcesoriów pomocnych w opiece nad nim. W praktyce jest to zwyczajnie… niewykonalne. Powtarzana często opinia, że smoczki dają swoim dzieciom jedynie leniwe matki, jest niezwykle krzywdząca zarówno dla nich jak i ich pociech. Jak podaje „The New York Times”, ostatnie badania wskazują, że w krajach zachodnich ponad 75 proc. dzieci korzysta ze smoczka i on ma za zadanie przede wszystkim uspokoić oraz wyciszyć dziecko, dając mu i rodzicom wytchnienie.

Przedstawiamy 6 faktów o smoczkach w oparciu o opinie naukowe.

l  **Potrzeba ssania to naturalny odruch niemowlaka**

Dzieci rodzą się z silną naturalną potrzebą ssania. Jest to odruch konieczny do odnalezienia pokarmu, zasysania go i połykania, przy jednoczesnym oddychaniu nosem. Ssanie piersi pomaga się wyciszyć, uspokoić i w końcu zasnąć. Gdy mama malucha jest zmęczona, smoczek może być dla dziecka idealnym zamiennikiem piersi.

l  **Smoczek nie musi uzależniać i zaburzać chęci ssania piersi matki**

Wszystko zależy od rodziców. Jeśli używają smoczka racjonalnie (głównie przy spaniu), czyli jako uzupełnienie ssania piersi, dziecku nie grozi żadne ryzyko niepożądanego przyzwyczajenia. Podobnie nie zwiększy on ryzyka powstawania wad zgryzu. Natomiast odstawiony od piersi i smoczka maluszek może nadal mieć silną potrzebę ssania, bo będzie go zwyczajnie za mało. Wtedy zacznie często i intensywnie ssać swój kciuk…

l  **Smoczek to najlepsza alternatywa dla ssania kciuka**

Ssanie kciuka daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Stanowi też formę przygotowania do jedzenia i wypowiadania pierwszych słów. Ale jeśli już chcemy skorzystać z zamiennika, wybierzmy smoczek. - Obserwujmy też czy i z jakim natężeniem dziecko ssie kciuk – jak często, jak silnie – czy kciuk jest już „wyssany”. Jeśli tak, możemy spróbować wprowadzić smoczek – w tej sytuacji to mniejsze zło. (…) Warto zaznaczyć, że z badań wynika jasno, iż łatwiej jest odzwyczaić dziecko od smoczka niż od ssania kciuka.(…) Starajmy się zatem, by dziecko w ciągu dnia nie miało zbyt dużo możliwości ssania kciuka. Proponujmy wspólne zabawy, igraszki… Technika zajmowania dziecka, przerzucania jego uwagi na inne aktywności jest jedną z lepszych technik w tym okresie. I ponownie, jeśli te strategie nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, zaproponujmy dziecku smoczek - radzi w wywiadzie dla portalu wymagajace.pl Marcelina Przeździęk, neurologopeda, pedagog specjalny i terapeuta NDT-Bobath. Warto dodać, że smoczki mają naturalne i anatomiczne kształty - o czym będzie mowa dalej.

l  **Najlepiej odzwyczaić dziecko od smoczka zanim wyrosną mleczne zęby**

Potrzeba ssania wyraźnie słabnie w wieku około sześciu miesięcy. Wtedy u dziecka zaczynają się wyrzynać powoli pierwsze zęby. W tym okresie najlepiej zrezygnować z dawania malcowi smoczka, szczególnie podczas snu. Oprócz paru wyjątków - w podróży, w czasie choroby lub w awaryjnych sytuacjach wymagających uspokojenia dziecka.

l  **Smoczki drastycznie zmniejszają ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej**

Lekarze zrzeszeni w Amerykańskiej Akademii Pediatrii nie mają co do tego najmniejszych wątpliwości. Jak podkreślają, ssanie smoczka pobudza ośrodkowy układ nerwowy, co powoduje, że sen dziecka jest lżejszy i trudniej o samoistne zatrzymanie oddechu. Najnowsze badania wykazały, że stosowanie smoczka zmniejsza ryzyko wystąpienia u dziecka zespołu nagłej śmierci niemowlęcej (SIDS) aż o 90 proc. Co więcej, smoczki pomogły wyeliminować to ryzyko także u dzieci śpiących na brzuchu lub w miękkiej pościeli, a więc narażonych na to zjawisko aż 10-krotnie częściej. W przytoczonym badaniu udział wzięło 185 matek niemowląt dotkniętych przez SIDS i 312 matek niemowląt z grupy kontrolnej. - Dziecko śpiące na brzuchu bez smoczka jest narażone na 2,5-krotnie większe ryzyko wystąpienia nagłej śmierci łóżeczkowej. Wystarczy użyć smoczka, aby to zagrożenie zniknęło - wyjaśnia w artykule „Smoczki znacznie redukują ryzyko nagłej śmieci łóżeczkowej” na portalu ”Scientific American” dr De-Kun Li - epidemiolog z Centrum Medycznego w Oakland w Kalifornii, który kierował badaniami.

l  **Smoczki mają różne kształty i dopasujemy je do indywidualnej sytuacji**

Na rynku dostępne są trzy podstawowe kształty smoczków. **Smoczki ortodontyczne (anatomiczne)** są łagodne dla zębów i dziąseł. Mają bardzo charakterystyczny kształt, nawiązujący do sutka i są nieco wypukłe na górze oraz płaskie od spodu. Nie trzymają się same w buzi, niezbędna jest współpraca malca. Smoczek anatomiczny dopasowuje się do kształtu buzi dziecka i uznaje się, że nie powoduje wad zgryzu, a wręcz wspomaga jego prawidłowy rozwój. Z kolei **smoczek symetryczny** jest spłaszczony po obu stronach i nie ma różnicy, w którą stronę dziecko umieści go w buzi. Jest przeznaczony dla dzieci karmionych piersią. Dla maluchów przyzwyczajonych do karmienia za pomocą butelki możemy też wybrać **okrągły smoczek** (końcówka przypomina kształtem wisienkę).

Prawda jest taka, że gryzak używany z rozsądkiem świetnie ułatwi życie rodzicom małych dzieci. Decydując się na włączenie go do akcji, warto poszukać wersji w pełni nietoksycznej, naturalnej i ekologicznej, bo będzie trzymany w buzi dziecka przez kilka a nawet kilkanaście godzin dziennie. Ciekawą propozycja jest odlany z jednego kawałka kauczuku organicznego smoczek duńskiej marki HEVEA. Brak szczelin, łączeń i zakamarków gwarantuje brak miejsc, w których zbiera się brud i mogą rozwinąć się bakterie czy pleść. Taki smoczek - nie dość, że proekologiczny - zawsze pozostanie higieniczny i bezpieczny dla zdrowia malucha. Marka niedawno wprowadziła pierwsze na świecie naturalnie kolorowe, wegańskie smoczki z kauczuku naturalnego. Może być to więc ciekawa propozycja dla rodziców dbających o dobro swoich dzieci jak i środowiska naturalnego.

Artykuł powstał we współpracy z [www.babyandtravel.pl](http://www.babyandtravel.pl).