



**VERENA
DOENNIG-WAGENER**

ist seit fast 25 Jahren mit Leib und Seele Physiotherapeutin für die Aller kleinsten. Als Verena, die Babycoac (www.babymed.de), steht sie frischgebackenen Eltern mit Rat und Tat zur Seite. Auch auf Instagram und TikTok gibt sie wertvolle Tipps. Zu finden über: @babycoach.verena

”

Unsere Tochter (2 Jahre) kann sich nur schwer von ihrem Nuckel trennen. Wann sollte eigentlich die „Schnullerfee“ kommen?“



E

in Abschied fällt oft schwer. So kann auch die Schnullerentwöhnung eine Herausforderung für unsere Kleinen sein. Die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt, stellen mir Eltern sehr häufig. Beziehen wir Zahnärzte, Kieferorthopäden oder Logopäden mit ein, so lautet die Antwort: So schnell wie möglich! Doch der Schnuller erfüllt oftmals mehrere Funktionen: Zum einen das Saugen. Dabei handelt es sich um ein Grundbedürfnis, zumal sich über den Saugreflex beim Schnullern Spannungen und neue Eindrücke abbauen lassen. Für das Baby ist der Nuckel zudem ein treuer Begleiter, der ausgleichend, beruhigend oder tröstend wirkt

und die Sehnsucht nach Mamas Brust stillt. Also geben wir als Eltern natürlich diesem Bedürfnis nach. In der „oralen Phase“ wird der Mundraum ebenfalls zur Gefühlswelt, um die erlebten Erfahrungen zu ordnen. Trotz allem solltet ihr versuchen, die Kleinen spätestens zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr vom Schnuller zu entwöhnen. Idealerweise startet ihr mit dem ersten Zähnchen. Denn dann entwickelt sich der Saugreflex eher zu einer Kau-technik. Essen wird interessant, Beißringe, Löffel und auch die Sprache – in Form von Lauten – wird immer deutlicher gebildet.

Der richtige Schnuller

Zu langes Schnullern kann verschiedene Auswirkungen haben: Verzögerungen der Sprachentwicklung, Sprechfehler, etwa Lispeln, eine eingeschränkte Nasen- und Mundatmung, die Neigung zu Infektionen im Hals-Nasen-Ohrenbereich bis hin zu Kieferfehlstellungen. Ein guter Schnuller lässt der Zunge viel Spielraum und verdrängt sie nicht, achtet also auf die Größe und verwendet lieber kleinere Schnullergrößen. Ebenfalls solltet ihr einen dicken Schaft vermeiden und auf Schadstoffe wie

Bisphenol A verzichten. Das sind hormonartige Substanzen, die das Gleichgewicht der Botenstoffe im Körper stören können. Wichtig ist außerdem eine sanfte Schnullerentwöhnung mit einer verstärkten Zuwendung durch die Bezugspersonen. So helfen beispielsweise Rituale oder spielerische Situationen, den „Abschied“ angenehmer für die Babys zu gestalten. Auch altersgerechte, bebilderte Babybücher zu dem Thema sind oftmals sehr unterstützend für Kinder und Eltern. Starten kann man mit einer Entwöhnung tagsüber.

Klare Regeln zuhause

Stellt daheim am besten klare Regeln auf, etwa: Sprechen bitte nur ohne Schnuller! Überlegt, in welchen Situationen euer Kind wirklich den Nuckel braucht oder wann es schlichtweg einer Gewohnheit folgt. Auch die „Nuckel-Trinkflaschen“ solltet ihr, falls vorhanden, auf Trinkbecher umstellen. Wie lange eine Schnullerentwöhnung dauert ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Von einigen Tagen bis zu mehreren Wochen ist alles möglich. Nur nicht aufgeben, das wird schon!