



Как отучить ребенка сосать палец: советы педиатра и стоматолога

Большинство маленьких детей имеют привычку сосать пальцы - это связано с сосательным рефлексом и стремлением к самоуспокоению. При этом у одних детей она проходит сама собой, а для других становится навязчивой привычкой.

Почему ребенок сосет палец

Рефлекторный процесс сосания появляется у детей еще в утробе матери. Часто при ультразвуковом исследовании удается увидеть, что ребенок посасывает пальчики.

После рождения младенец может сосать пальчик для удовлетворения сосательного рефлекса, особенно, если мать по каким-то причинам слишком рано завершает грудное вскармливание и переводит ребенка на искусственное кормление. Также большинство детей тянут пальцы в рот с целью самоуспокоения. Это позволяет им почувствовать комфорт и безопасность, как у груди матери.

Привычку сосать пальцы могут провоцировать проблемы в эмоциональной сфере, например, когда ребенку не хватает принятия, внимания, любви.

Чем опасна привычка сосать пальцы

Сосательный рефлекс является обязательным механизмом в процессе пищеварения маленького ребенка, он запускает процесс перистальтики и выработки ферментов, поэтому впоследствии возможны нарушения со стороны ЖКТ. И не стоит забывать о том, что ротовая полость – это «входные ворота» для инфекции. Немытые руки, которые ребенок тянет в рот – причина многих инфекционных заболеваний.

Нужно также обратить внимание на то, как ребенок держит пальцы во рту: свободно или давит на десну. Во втором случае возможны изменения прикуса, формирование щели между верхними и нижними передними зубами, наклон передних зубов вперед, сужение верхней челюсти.

Считается, что в возрасте трех-четырех лет эта привычка должна исчезнуть самостоятельно и без особых последствий. Главное, чтобы ребенок перестал сосать палец до шести-семи лет, когда происходит замена молочных

зубов на постоянные. Если же привычка сохранилась в старшем дошкольном возрасте и под воздействие попали постоянные зубы, то необходимо обратиться к ортодонту.

Как отучить ребенка от сосания пальца

Если маленький ребенок постоянно тянет пальцы в рот, то избавиться от этой привычки поможет правильный подход к кормлению.

Если малыш сосет пальцы между кормлениями грудью, стоит увеличить время трапезы. Если ребенок на искусственном вскармливании, следует уменьшить диаметр отверстия в соске, чтобы процесс кормления стал более длительным.

Не стоит пытаться мазать пальцы ребенка сильно пахнущими веществами, горьким лаком или горчицей – это не приведет к нужному результату. Малышу можно надевать на ночь рукавички или специальное приспособление, чтобы он не смог сосать палец во сне, а днем мягко убирать ручки изо рта. Контролировать этот процесс нужно спокойно и методично. Но не более того, поскольку стресс от крика или наказания приведет к тому, что малыш станет сосать пальцы еще больше – ведь сосание успокаивает.

Если никак не получается избавиться от этой привычки, то стоит задуматься о психологическом состоянии ребенка. Возможно присутствует психотравмирующая ситуация, или же ребенок просто не знает, чем себя занять. В любом случае все в руках родителей:

- уделяйте побольше времени своему ребенку;
- не допускайте проявлений агрессии или негативных эмоций в присутствии ребенка;
- хвалите его почаще за все его достижения, в том числе за отсутствие привычки сосать палец.

Если вышеперечисленные меры не дают нужного эффекта, следует обратиться к ортодонту, который может назначить ношение специальных пластинок с ограничителями.

Подготовила педагог-психолог ВКК Ходыкина О.А.