

## ABSCHIED VOM NUCKI



Wenn kleine Babys weinen, sind Eltern so dankbar, dass es die Erfindung des Nuckels gibt und nutzen diesen gerne, um einige ruhige Minuten zu erhaschen.

Nuckel haben eine wichtige Funktion. Sie helfen dem Baby sein Saugbedürfnis zu befriedigen und unterstützen es auch dabei, zu lernen sich selber zu regulieren- also selber zu beruhigen. Doch irgendwann kommt der Zeitpunkt, dass Eltern überlegen, ob der Nuckel noch gut für ihr Kind ist, oder vielleicht sogar eher schädlich.

Vorneweg ist es wichtig zu sagen, dass ein Nuckel keine langfristigen Schäden verursacht. Die Milchzähne können sich durchaus in ihrer Stellung verformen, regulieren sich jedoch meist innerhalb der folgenden 6 Monate nach der Nuckel - Entwöhnung. Es hat auch keinen Einfluss auf die spätere Stellung der bleibenden Zähne- es sei denn, die Kinder nuckeln noch weiter am Daumen. Daumenlutschen ist deutlich schädlicher und schwerer abzugewöhnen, als der Nuckel.

Ältere Kinder die den ganzen Tag einen Nuckel im Mund haben, können jedoch leichte Probleme in der Sprachentwicklung bekommen, da der Nuckel natürlich hinderlich beim Sprechen wirkt.

Sehr kritisch ist das lange Nuckeln an Nuckelflaschen- insbesondere vor dem Einschlafen, zu bewerten. Denn wenn der Inhalt nicht Wasser, sondern Saft, Tee, angerührte Milch oder in schlimmsten Fall Apfelschorle oder Limo ist, greift der Zucker die Zähne an und schädigt das Gebiss.

Der ideale Zeitpunkt einer sanften Entwöhnung vom Nuckel liegt zwischen dem 2. und 4. Lebensjahr. Der Zeitpunkt sollte jedoch so gewählt werden, dass möglichst gerade keine weiteren großen Veränderungen im Leben des Kindes bevorstehen- wie beispielsweise der Wechsel von der Krippe in die Kita.

Auch wenn es ungefähr im selben Alter Thema ist, sollten das Töpfchentraining und die Nuckel Entwöhnung nicht unbedingt parallel stattfinden, oder parallel gestartet werden, da beides einen gewissen Stress verursacht - und es auch immer Rückschritte geben kann, die bei den Kindern, aber auch bei den Eltern zu Frustration führen können. Besser ist es, sich immer auf eine Entwicklungsaufgabe - die von Elternseite begleitet werden muss, zu konzentrieren und gegebenenfalls diese auch nochmal zurückzustellen.

Es gibt bestimmte Indikatoren, auf die Eltern achten können, um abzuschätzen, ob eine Entwöhnung vom Nuckel gerade günstig ist. Verlangt das Kind auch von sich aus nach dem Nuckel, oder bieten wir Eltern ihn vielleicht zu voreilig an? Ist der Nuckel nur noch in bestimmten Situationen, wie zum Schlafen wichtig, oder ist er gerade noch ständiger Begleiter?

Wenn ihr das Gefühl habt, dass eurer Kind sich auch gut ohne Nuckel beruhigen kann und er eigentlich nur noch aus Gewohnheit mit zum Schlafen genommen wird, ist es ein guter Zeitpunkt.

Bevor ihr mit der Entwöhnung beginnt, solltet ihr immer mal wieder mit euren Kindern besprechen, dass der Nuckel bald verschwindet, weil sie ja jetzt schon so groß sind. Ihr solltet versuchen, den Nuckel in entspannten Situationen wegzulegen und das Kind so, langsam auf ein Leben ohne Nuckel vorbereiten 😊

Es gibt verschiedene Tipps, die eine allmähliche Entwöhnung unterstützen können:

Ihr könnt oben in den Nucki ein kleines Loch reinmachen, oft verliert er dann schon den Reiz für das Kind, da das Saugen nicht mehr funktioniert. Wenn nicht, schneidet ihr jeden Tag ein kleines Stück vom Nuckel ab und sagt eurem Kind, dass der Nuckel kaputt sei. So wird er langsam unbrauchbar.

Eine andere Variante ist, dass die Nuckelfee kommt und ihn mitnimmt und dafür ein kleines Geschenk wie ein kleines Kuscheltier als neuen Nachtbegleiter, dalässt.

Vielleicht gibt es in eurem Umfeld auch gerade ein Neugeborenes, dann kann euer Kind dem Baby symbolisch die Nuckis überlassen.

Wichtig ist, ist der Nuckel einmal weg, solltet ihr auch bei starkem Protest nicht einknicken und einen neuen holen. So lernt das Kind, ich muss nur lange genug jammern und ich erreiche damit alles.

Wenn es eurem Kind in der Kita noch schwer fällt, ohne Nucki zu sein, könnt ihr auch erstmal nur Zuhause die Nuckelfreie Zone haben.

Das ist gar nicht schlimm, wenn es eine klare, mit dem Kind besprochene Abtrennung gibt und bedeutet auch keinen Rückschritt. Es zeigt dem Kind, dass auf seine Bedürfnisse eingegangen wird, das Ziel aber bleibt, irgendwann gar keinen Nuckel mehr zu brauchen.

Sprecht gerne unsere Kolleginnen an, wenn ihr bei eurem Kind Bedenken oder Fragen zu diesem Thema habt.