



Schnullerlos glücklich

Tipps, die den Abschied leichter machen

Beim Einschlafen, nach dem Brei oder einfach nur zur Beruhigung – im Leben der meisten Kinder ist der Schnuller ein treuer Begleiter. Doch spätestens zum dritten Geburtstag, so raten Psychologen und Zahnmediziner, wird es für Ihr Kind Zeit, sich von diesem Weggefährten wieder zu verabschieden. Sonst drohen Folgeschäden.

GEFÄHRTE AUF ZEIT

Hier erfahren Sie, was Sie vom ersten Schnullergebrauch an beachten können, um den Abschied vom lieb gewonnenen Schnulli für alle Seiten möglichst einfach zu gestalten.

■ Von Anfang an in Maßen

Experten raten dazu, nach dem 8. Lebensmonat die Schnullerzeiten zu reduzieren, da das Saugbedürfnis zu diesem Zeitpunkt bereits langsam abnimmt. Der Beruhigungssauger kommt dann nur noch als Einschlafhilfe oder Tröster zum Einsatz. So fällt Ihrem Kind der Abschied wesentlich leichter als bei einem Dauergebrauch des Schnullis.

■ Konsequent bleiben

Nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen selbst fällt der Abschied leichter, wenn Sie konsequent bleiben. Legen Sie einen festen Zeitrahmen fest, in dem der Schnuller vollständig aus dem Kinderzimmer verschwinden soll und halten Sie an diesem fest.

■ Den Abschied zelebrieren

Ihrem Kind fällt der Abschied weniger schwer, wenn es lernt, den Grund für diesen zu verstehen. Schnullerfeste sind darum sehr

beliebt: Zu diesem werden enge Verwandte und Freunde Ihres Kindes eingeladen. Im Mittelpunkt steht die Verabschiedung des Schnullis. Dieser wird gefeiert, weil er seine Aufgabe erfüllt hat. Er geht nun auf die Reise zu einem Baby, das ihn dringender benötigt. Als Belohnung bekommt Ihr „großes“ Kind selbst ein Geschenk.

■ Schnullerfee

Eine beliebte Abschiedszeremonie ist der Besuch der Schnullerfee. Diese kommt eines Nachts vorbei und nimmt den letzten Schnuller des Kindes mit. Im Gegenzug bringt ihm die Schnullerfee dafür eine Belohnung mit: ein Geschenk, das es sich schon lange sehnlichst wünscht. Wichtig: Erzählen Sie Ihrem Kind einige Tage vorher, dass die Schnullerfee in den nächsten Nächten vorbeikommen wird. So geben Sie ihm die Chance, sich auf den Abschied besser vorzubereiten.

■ Vorlesen

Auch Bilderbücher und Vorlesegeschichten können Ihrem Kind helfen, den Abschied vom Schnuller besser zu verkraften. Dazu gehört z. B. das Buch „Ich brauche keinen Schnuller mehr“ (Ravensburger Buchverlag).

Extra-Tipp: Sanfter Abschied!

Beim Entwöhnen des Schnullers ist Fingerspitzengefühl gefragt: abrupte Abschiede fallen Ihrem Kind viel schwerer als ein sanftes Entwöhnen. Nehmen Sie auch Rücksicht darauf, das Ihr Kind keinen weiteren belastenden Umständen ausgesetzt ist, etwa die Geburt eines Geschwisterkindes.