



RETIRADA DEL CHUPETE

¿CUÁNDO Y CÓMO?



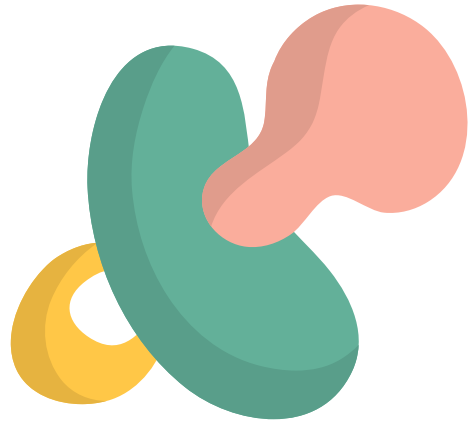
Escrito por:

Africa Orensanz

Enfermera especialista Familiar y Comunitaria

RETIRADA DEL CHUPETE

¿CUÁNDO Y CÓMO?



La palabra **chupete** en inglés *“pacifier”*, significa pacificador y se refiere a un objeto que tranquiliza y calma. Ese es justamente el objetivo del chupete y con ese propósito la mayoría de los padres empiezan a introducir el chupete en la vida cotidiana de los bebés.

El **reflejo de succión** es uno de los reflejos con que los bebés nacen que les ayuda a alimentarse y a recuperar el estado de calma que se altera por vivir en un mundo que no comprenden donde muchas cosas les asustan.

El chupete es un sustituto del pecho materno que no alimenta pero que permite al bebé succionar y recuperar la calma, protector de la muerte súbita sobre todo en los bebés que no toman pecho (los amamantados suelen mamar por la noche, y la lactancia es protectora del SMSL), pero que utilizado por más tiempo del recomendable es nocivo.

El chupete **no debe ofrecerse a un niño amamantado hasta al menos las 4-6 semanas de vida**, porque lo ideal es esperar a que primero se establezca bien la lactancia materna y el chupete no interfiera. Los primeros días, el chupete del pequeño es el pezón de mamá.

A partir de ese momento es opcional como lo es para los bebés, algunos bebés lo quieren y otros lo rechazan.

Es importante saber que, a partir del año el chupete influye negativamente en el desarrollo del niño:

- Afecta al **desarrollo del habla** porque no permite los movimientos lógicos y naturales de la lengua y la boca en el día a día.
- Si usan demasiado tiempo el chupete **pueden sufrir retrasos del habla** porque hablan menos y les hablan menos.
- Los niños que usan el chupete más tiempo, y no solo para dormirse, sufren un **33% más episodios de otitis**.
- Influye en el desarrollo de la dentición, provocando deformaciones del paladar y de los dientes que permanecen cuando los dientes de leche se caen y salen los permanentes. Con las consabidas consecuencias que cuando lleguen a los 16 años más o menos, van a necesitar la intervención de un odontólogo que tendrá que colocarle un aparato corrector.

El chupete tiene múltiples usos, por eso la **Asociación Española de Pediatría (AEP)** explica en un artículo que lo ideal es que:

“Para evitar otros efectos adversos del uso del chupete se recomienda, en todos los niños, limitar su uso hasta el año de vida, lo cual incluye las edades de máximo riesgo del SMSL y aquellas en las que el lactante tiene más necesidad de succionar.”

Por lo tanto, la retirada del chupete, no es algo que haya que tomarse a la ligera. Cuanto más tiempo pase de los dos años más difícil será que la boca vuelva a su anatomía original.

Pero si no se consigue quitar al año como aconseja la AEP o si ni siquiera se intenta, por lo menos se debe evitar que el chupete se utilice por el día, o dicho de otro modo, limitar su uso solo al momento en que el niño tiene sueño y lo pide para dormir. Así no afectará a la forma de su boca, tendrá libertad para hablar y podrá aprender a hacerlo sin un objeto metido en la boca, puesto que hasta pasado el primer año de vida no se convierte para ellos en algo imprescindible para sentirse bien.

¿Como se consigue quitar el chupete?

1º Se debe tomar la decisión consensuada y mantenerla

Mamá y papá deben estar de acuerdo y mantener esa decisión, incluido los adultos que cuiden del pequeño.

Sobre todo no quitar el chupete para probar a ver cómo se lo toma.

Si se hace esto y a la media hora se le pone, será mucho peor que antes, ya que se ha enseñado al niño que llorando puede conseguir que se lo volváis a dar.



2º Momento adecuado

Es importante elegir un momento adecuado, lo normal será que sean un par de días y noches complicadas. Mejor que no sea una semana llena de compromisos o trabajo, ni la vuelta de unas vacaciones, que no es precisamente un momento para tener el ánimo alto.

El momento debe permitirnos que no sea un grave problema no descansar bien unas noches y por el día poder sobrellevar algún que otro berrinche.

3º Comunicaselo a tu hijo y tira TODOS los chupetes

Este va a ser el mejor indicativo de vuestra determinación, si tenéis la tentación de guardar el chupete en un cajón “por si acaso” peligro, volver a leer la primera recomendación.

El chupete debería estar en la basura y a ser posible en el contenedor de la calle, donde ya resulta muy complicado ir a buscarlo, en el minuto de desesperación de las tres de la mañana.

Es importante informar al pequeño de lo que se va a hacer, este momento se puede realizar a través de un cuento, por ejemplo los chupetes desaparecen porque ya es mayor.

Se pueden tirar con el niño delante, que él vea que ya no hay chupetes en casa.

Tener controlados los momentos en que suelen pedir más el chupete y anticipar el momento buscando alternativas. Se puede sustituir por algo que le haga ilusión y le ayude a relajarse, por ejemplo cuando se vaya a dormir: una manta, peluche...

También puede ser buena idea que se lo lleven los reyes magos o Papa Noel, a cambio de juguetes de niño mayor. Si no es temporada de Navidad podéis **utilizar otro ser mágico, de algún cuento, por ejemplo. Un ratoncito Pérez de chupetes**



4º Firmeza

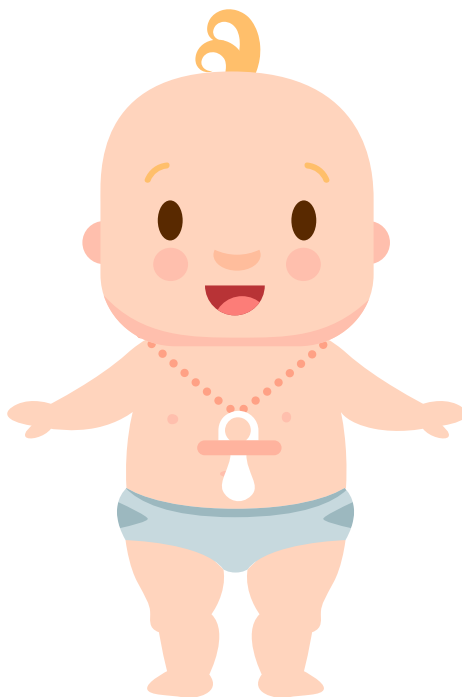
La firmeza es algo que los papás transmiten a los hijos cuando tienen que educar.

Los niños perciben esa firmeza y tienen muy claro cuando papá o mamá están muy convencidos de algo.

La firmeza que tengáis a la hora de quitarle el chupete influirá drásticamente en el tiempo que vuestro hijo necesite para lograrlo.

Recordar en los momentos de debilidad que, aunque vuestro hijo lo esté pasando mal, le estáis evitando unos posibles años de aparato y que ese pequeño chupete os puede costar en el futuro el precio de un coche.

La clave está ayudar a no necesitar el chupete para dejarles crecer, coger autonomía y que se sientan capaces de dejar aquellas cosas que aún les anclan a etapas anteriores.



<http://www.analesdepediatria.org/es/habito-succion-del-chupete-alteraciones/articulo/S1695403312001518/>

<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/uso-chupete-y-lactancia-materna>