

Síndrome de Abstinencia: Cómo convencer al bebé que es hora de separarse del chupete

Por el presidente de la AAPD, Dr. Ed Moody

Este artículo ofrece consejos sobre el destete de su hijo desde el chupete, incluidas las estrategias que pueden hacer que el proceso estresante se convierta en un juego!

Muchos padres están agradecidos por la invención de chupetes que pueden ayudar a calmar y suavizar a los bebés inquietos. Los niños a menudo usan un chupete o se chupan el pulgar para una mayor comodidad, seguridad o simplemente como un método para hacer contacto con el mundo. De hecho, algunos bebés comienzan a chuparse los dedos o los pulgares incluso antes de nacer!

La Academia Americana de Odontología Pediátrica (AAPD) recomienda un chupete en vez del pulgar para consolar a los bebés recién nacidos, ya que el hábito del chupete es más fácil de romper en una edad más temprana.

¿Por qué este tema?

El reflejo de succión es completamente normal y muchos bebés dejarán de succionarse los pulgares, chupetes u otros objetos, por su propia iniciativa, entre los 2 y 4 años de edad. El uso frecuente del chupete durante un período más largo puede afectar la forma en que los dientes de un niño muerden juntos y al crecimiento de la mandíbula. Los dientes superiores se pueden inclinar hacia el exterior o torcerse y pueden ocurrir otros cambios en la posición de los dientes o la alineación de la mandíbula. La intervención puede ser recomendada para los pequeños de más de 3 años de edad. Cuanto antes un menor pueda dejar el hábito de chupar, menos posibilidades hay de que dé lugar a problemas de ortodoncia en el camino.

Mi hijo no va a renunciar a su chupete – ¿qué debo hacer?

Algunos padres blasfeman por el síndrome de abstinencia, mientras que otros han destetado gradualmente a sus hijos de los chupetes. A continuación se presentan algunas técnicas que le ayudarán a que su bebé abandone este implemento para siempre. Pero sin importar qué camino se tome, recuerde que como expertos en pequeños dientes, los dentistas pediátricos serán una fuente muy valiosa de orientación y recomendaciones sobre el mejor enfoque para dejar el chupete.

Pregunte a su dentista pediátrico

Un dentista pediátrico puede impulsar a los pequeños a dejar el hábito de chupar y discutir la situación particular de cada uno. Esto, junto con el apoyo de los padres y cuidadores, ayuda a muchos menores a dejar su chupete y el hábito de chuparse el dedo. Si su hijo necesita más estímulo, los dentistas pediátricos también pueden recomendar técnicas de modificación de conducta para persuadir a los niños a abandonar el chupete para siempre.

Ofrecer una alternativa

¿Qué hace que su niño llore por su amado chupete? Una vez que haya identificado qué situaciones desencadenan el deseo de su hijo por un chupete, esté lista para reemplazarlo con consuelo y confirmación reiterada. Puede ser útil intercambiar el chupete por un objeto de transición, como un muñequito o juguete de peluche. Además, distraer a su hijo con una actividad divertida puede ayudar a sacar su mente del deseado objeto. Asegúrese de ofrecer un refuerzo positivo y elogios cuando su hijo duerma toda la noche o se mantenga calmado sin su chupete.

Es hora de ponerse creativo

Si usted todavía se encuentra con obstáculos emocionales, es el momento de dar un giro creativo en el proceso de "adiós al chupete". Una idea es llevar a su hijo con el chupete a una tienda a buscar un nuevo juguete para reemplazar su chupete. Hay muchos empleados de las tiendas con experiencia, que están acostumbrados a este truco y están dispuestos a seguir el juego cuando su hijo "canjea" el chupete por un nuevo juguete de su elección. Otros padres han creado una fiesta "Adiós Chupete", lo han entregado al Hada del Chupete o lo han donado a niños que lo necesitan.

Utilice una cuenta regresiva

Si su hijo se resiste a la idea de dejar el chupete, trate de hacer el proceso en un juego. Al igual que en el gráfico que aparece en esta página, crear un juego de cuenta regresiva, donde usted le dice al niño que en las próximas tres a cuatro semanas el chupete se irá encogiendo. La primera semana, cortar un pequeño agujero en la parte superior del chupete. Tenga cuidado de hacer cortes limpios que no dejen ninguna parte de la que cuelga el chupete que pueda romperse en la boca de su hijo. Continúe cortando una porción cada semana hasta que no quede nada para que su niño chupe. Esta es una gran manera de separar la asociación que pueda hacer el pequeño de alguien que le quita el chupete en relación con un

chupete que se acaba por sí mismo. Al final, usted puede decirle a su hijo que es hora de despedirse y hacer un adiós al chupete.

El tiempo es clave

Ya sea que decida destetar gradualmente a su niño u optar por el síndrome de abstinencia, asegúrese de calcularlo bien el tiempo. Trate de no quitarle el chupete durante un periodo de cambios en la vida; ni durante las principales transiciones o durante los viajes, con el fin de no agregar más estrés al proceso. Una vez que haya realizado el plan para deshacerse del chupete, asegúrese de que todos los cuidadores se encuentren en la misma línea y iaférrese a él!

Si opta por eliminar gradualmente el chupete, trate de limitar el uso al tiempo de la siesta y a la hora de dormir, en un primer momento. O bien, deje que su hijo use el chupete por períodos cortos si usted siente que lo necesita, y acorte gradualmente la frecuencia y la longitud de tiempo en que lo utilice.

Si usted se decide por el síndrome de abstinencia, asegúrese de recoger todos los chupetes que haya en la casa. La última cosa que necesita su pequeño encontrar un chupete la semana después de que se dio por vencido y ivolver al punto de partida! Si necesita ideas adicionales sobre cómo destetar a su hijo del chupete, pregunte a su dentista pediátrico o visite mychildrensteeth.org, donde encontrará más consejos y un localizador de dentista pediátrico que le indicará uno cerca de usted.

El Dr. Ed Moody se dedica a la práctica privada en Morristown, Tennessee. Es graduado de la Universidad de Auburn y de la Universidad de Tennessee, Facultad de Odontología, y recibió su certificado en odontología pediátrica de la Escuela de Medicina de Virginia. Ha sido miembro de la AAPD durante 25 años. Moody y su esposa, Jenny, son padres de tres hijas.

&&&