



## Rund um den Nuggi

### Der Nuggi hat seine Berechtigung

Der Säugling hat ein grosses Saugbedürfnis. Mit Saugen beruhigt und tröstet er sich und kann somit auch besser einschlafen. Der Nuggi hilft ihm dabei. Es empfiehlt sich aber, den Nuggi von Anfang an mit Mass einzusetzen. Das Kind darf auch mal weinen – auch so kann Stress abgebaut werden.

### Den Nuggi mit Mass einsetzen

Der Nuggi soll für das Kind nicht immer griffbereit sein, d.h. der Nuggi ist in Mamas Tasche für unterwegs und kommt zum Einsatz, wenn sich das Kind nicht anders beruhigen lässt. Er liegt im Bettchen als Einschlafhilfe. Nuggis mit kleinen, flachen und weichen Nippeln sind vorzuziehen.



Ab ca. 6 Monaten, wenn das Kind mit Essen beginnt, sollten der Nuggi und der Schoppen an Bedeutung verlieren. Das Kind lernt, mit dem Löffel zu essen und aus dem Becher zu trinken.

### Der Nuggi kann Schaden anrichten

Zu intensive und zu lange dauernde Lutschgewohnheit verformt den Kiefer und hat Zahnfehlstellungen zur Folge. Teure Zahnkorrekturen könnten zum Thema werden. Das Schluckmuster entwickelt sich nicht weiter, weil die Zunge nach unten und vorne gedrückt wird. Dies kann Auswirkungen auf das Sprechen haben (z.B. Lispeln). Nuggi und gleichzeitiges Sprechen ist unbedingt zu vermeiden!

Da die Lippenmuskulatur schlaff ist, atmet das Kind durch den Mund und ist dadurch öfter erkältet.

Das Daumenlutschen oder andere Lutschgewohnheiten wie Finger saugen, Wangen lutschen, Lippen beißen, Saugen an „Noschis“ oder T-Shirts haben die gleichen Auswirkungen wie der Nuggi, sind aber schwieriger abzugewöhnen. In diesem Fall sollte man versuchen, dem Kind den Nuggi schmackhaft zu machen.

Wegen Kariesgefahr darf der Nuggi auf keinen Fall mit Honig usw. versüsst werden.



Erwünschte Zahnstellung



Offener Biss, der durch zu langen Gebrauch des Nuggis verursacht werden kann

## Nuggi abgewöhnen – aber wie?

Mit etwa 1 ½ Jahren sollte der Nuggi tagsüber abgewöhnt werden, spätestens mit 3 Jahren hat der Nuggi auch nachts ausgedient.

Liebgewonnene Lutschgewohnheiten aufzugeben ist nicht einfach. Gehen Sie mit Überzeugung und Geduld an das Thema heran. Abbau in kleinen Schritten ist die Devise! Schenken Sie dem Kind in der Entwöhnungsphase besonders viel Zuwendung. Lenken Sie es ab mit Spielen, Geschichten und Unternehmungen.

Hier einige Tricks, die Ihnen helfen können:

Dem Kind diesen Schritt zutrauen und auch kleine Erfolge loben

Zwischenschritte: Den Nuggi nur noch im Bett brauchen

Beim Einschlafen anstelle eines Nuggis z.B. ein Stofftier zur Ablenkung in die Hand geben



Tauschgeschäft: Nuggi gegen ein Geschenk von der Nuggifée



Postversand: Ein Päckli mit allen Nuggis an den Zoo schicken, der für Tierbabys Nuggis sammelt oder an die Tante, die ein Baby erwartet

Den Nuggi dem Kinderarzt, dem Zahnarzt, dem Samichlaus, dem Osterhasen... abgeben

Nuggifest: Den Abschied vom Nuggi mit der ganzen Familie feiern

Belohnungsplan erstellen: pro gelungenes Verzichten gibt's ein Kleberli, Smiley, etc. und am Schluss ein Geschenk

Bilderbücher zum Thema erzählen:



- **Ein Bär von der Schnullerfee.** Bärbel Spathelf, Susanne Szesny. Edition albaarello
- **Paul braucht keinen Schnuller mehr.** Spielen & wachsen. Sonja Fiedler. Ars Edition
- **Ich brauche keinen Schnuller mehr.** Ministeps. Gerline Wiencirz. Ravensburger Buchverlag

- **Mias Schnullerfest.** Endlich ohne Schnuller! Annette Langen. Coppenrath Münster
- **Nick braucht keinen Schnuller mehr.** Schritt für Schritt. Mit Coppenrath gross werden! Ilona Einwohlt. Coppenrath Münster
- **Tschüss, mein kleiner Schnuller.** Ursula Keicher, Gisela Dürr. Pattloch
- **Die kleine Schnullerprinzessin.** Sandra Grimm. Ravensburger Buchverlag
- **Häschen braucht keinen Schnuller mehr.** Maribeth Boelts, Kathy Parkinson. Coppenrath Münster

