

Com aconseguixo que el meu fill deixi de xuclar-se el dit?



Tots els bebès tenen la necessitat de succionar per reproduir la sensació de plaer que relacionen amb la mare (alimentació, seguretat, calor, afecte i tranquil·litat). No obstant això, a partir dels dos anys, la succió del dit o del xumet ja no es considera una necessitat natural, sinó un hàbit.

Hi ha bebès que, des dels primers mesos de vida, xuclen el dit o el xumet amb gran avidesa quan van a dormir, mentre dormen o si estan frustrats o angoixats. Aquest costum pot alterar la forma de les dents i dels ossos maxil·lars, i també ocasionar una mala mossegada (maloclusió) o alteracions de la posició de la llengua i els músculs de la cara.



Tanmateix, és important recalcar que **el desenvolupament emocional del bebè o del nen petit és més important que la correcció precoç de la mala mossegada.** L'odontopediatre, en col·laboració amb els pares, ha de determinar tant si el nen necessita un ajut emocional addicional com el moment indicat per corregir l'hàbit del dit.

Com la succió del dit és un costum difícil d'abandonar i que té conseqüències orals més serioses que la succió del xumet, s'intenta que els bebès i els nens petits que es xuclen el dit constantment canviïn al xumet.

Aconseguir un canvi d'hàbits

Com que al bebè li cal satisfer la necessitat de succió, aconseguir que deixi de xuclar el dit o el xumet amb intensitat requereix temps, paciència i molta seguretat per part de la mare o el pare.



El dit és la prolongació de les sensacions plaents del vincle amb la mare (nutrició, seguretat, afecte, calor, tranquil·litat, protecció, etc.). Per això, l'abandó dels hàbits de succió ha d'anar acompanyat d'una dosi extra de moixaines, carícies i atencions.

Pautes generals:

- Si el teu fill és encara un bebè i veus que es xucla el dit constantment i intensament, mira de donar-li el xumet. No és fàcil ni immediat: a l'inici, el rebutjarà: **has de tenir molta paciència i intentar el canvi de forma gradual i afectuosa**. El canvi mai no dura menys d'una setmana d'intents constants!
- Després de la lactància o del biberó, quan tens encara el bebè en braços, introdueix el xumet lentament a la seva boqueta, col·locant la punta en

contacte amb els llavis per estimular el reflex de succió. Una vegada dintre de la seva boca, has d'estirar el xumet cap enrere, retirant-lo, entre vuit i deu vegades, per fomentar el cansament muscular. Si el bebè està satisfet, tant per la succió com per la calor materna, deixarà el xumet i dormirà amb la boca tancada.

- Si el teu fill té més d'un any i xucla el dit o el xumet constantment, **identifica quan ho fa** (per adormir-se, per distreure's davant de la tele, per relaxar-se en el cotxet, per calmar-se quan està irritat, etc.).



- Una vegada identificat el motiu, intenta distreure el nen amb altres activitats abans que es col·loqui el dit o el xumet a la boca. Per exemple, si el nen es xucla el dit abans de dormir, pots ficar-lo al llit i distreure'l explicant-li un conte o cantant-li una cançó, alhora que li fas massatges suaus a les manetes. Per aconseguir detenir l'hàbit del dit o del xumet **cal oferir al bebè opcions que li resultin més plaents que el propi hàbit.**
- Si aconseguim incorporar sensacions més plaents en aquests moments claus, el dit perdrà importància perquè el nen se sentirà igualment estimat, relaxat i tranquil en companyia dels seus pares. Les noves sensacions substituiran l'hàbit de xuclar-se el dit per alguna cosa molt millor.

En nens majors de dos anys, podem comptar amb certa comprensió per part d'ell. Si el nen comprèn l'efecte negatiu del dit o del xumet a la seva boca, serà més fàcil que ho deixi.



Mai no hem de ridiculitzar el nen per xuclar-se el dit o utilitzar el xumet, ja que **les conductes que es reforcen negativament es tornen més difícils d'abandonar**. L'hàbit no ha d'ocupar tota la nostra atenció.

- Tal com passa amb els adults, **els hàbits s'abandonen després d'un procés d'aprenentatge**, que sol ser lent i que varia molt en cada persona. Tots tenim el nostre propi ritme i hem de respectar-lo.

Dra. Camila Palma Portaro

Especialista en odontologia maternoinfantil

dracamilapalma@odontologiaprabebes.com