

NUGGI



Die wichtigsten Fragen und Antworten

Warum der Nuggi?

Im ersten Lebensjahr haben Säuglinge ein starkes Saugbedürfnis. Die monotone Saugbewegung tröstet, beruhigt und kann bei gewissen Kindern die Zeit zwischen zwei Stillmahlzeiten überbrücken.

Während des Saugens am Nuggi trainiert das Kind die Mundmuskulatur (Backen, Kiefer, Lippen und Zunge). Das Loch des Schoppens sollte also nie vergrößert werden! Neurologische Untersuchungen zeigen, dass die Saugbewegungen im ersten Lebensjahr die Entwicklung der beiden Hirnhälften und das ganze neurologischen System unterstützen.

Es sollte möglichst bei der kleinsten Nuggigrösse geblieben und darauf geachtet werden, dass das Verbindungsstück zwischen Lutschkörper und Lippenschild möglichst klein und dünn ist. So wird die normale Physiologie von Mund und Kiefer am meisten unterstützt.

Bemerkung: Die in diesem Flyer beschriebenen Hinweise und Tipps gelten auch für das Daumenlutschen und den Schoppengebrauch. Den Daumen in den Mund zu stecken wird als schlimmer erachtet, weil diese Gewohnheit oft länger anhält und der Daumen mehr Kraft auf den sich entwickelnden Kiefer ausübt. Sollte das Baby zum Daumenlutschen neigen, sollte versucht werden einen Nuggi anzugewöhnen, um die Angewohnheit des Daumenlutschens zu verhindern.

Ab wann nicht mehr?

Je länger ein Kind gestillt wird, desto einfacher kann es sich nachher vom Nuggi lösen. Um aus der Mutterbrust genügend Milch zu saugen, muss das Baby hart arbeiten (ca. 15-30 Min.). Dabei wird das Saugbedürfnis ausreichend gestillt. Im Vergleich dazu wird die Flaschenmilch viel schneller ausgetrunken. Ab ca. 6 Monaten, wenn das Kind festere Nahrung zu sich nimmt und die *ersten Zähne* bekommt, soll der Nuggi an Bedeutung verlieren. Dieser sollte nur bei Bedarf (im Fall von Krankheit, zum Trösten oder bei Schwierigkeiten beim Einschlafen) gegeben werden und nicht ständig am Jäckchen "angekettet" sein.

Wichtig ist, dass die Saugbewegung des Kindes beobachtet wird: Saugt es wirklich am Nuggi oder hat es den Nuggi aus Gewöhnung bewegungslos im Mund?

Nach der Stillzeit sollte das Baby lernen, mit dem Löffel zu essen und aus der Tasse trinken. Es muss ein gaumengerichtetes Schlucken erlernen. Wenn Ihr Kind zu *sprechen* anfängt, d.h. ab den ersten Geräusche und Lautierungen, soll der Nuggi nicht mehr im Mund sein! Die Sprache kann sich sonst nicht richtig entwickeln und das Kind gewöhnt sich falsche Techniken an. Die Zunge erhält durch den Nuggi immer wieder einen Impuls nach vorne (gg. die Zähne gerichtet) und kann somit nicht zum Gaumen hoch gehen. Zudem kann das dauerhafte Lutschen (bis zum 3. Lebensjahr) gravierende Folgen für das bleibende Gebiss haben.

Mögliche Folgen von langjährigem Nuggigebrauch

Falsches Schluckmuster

Während des `Nuggeln` wird die Zunge nach unten auf den Mundboden gedrängt und liegt nicht entspannt im oberen Gaumen. Das Kind gewöhnt sich ein Schluckmuster nach vorne an und drückt mit enormer Kraft gegen oder zwischen die Zähne.

Zahnfehlstellungen

Durch diese Kraft gegen die Frontzähne, wird der Kiefer verformt und die Zahnstellung beeinträchtigt. Es kommt zu falsch stehende Oberkiefer und Frontzähne: der sogenannten `offenen Biss` (Bild 1) oder `Überbiss` (Bild 2).



Bild 1



Bild 2

Wenn der offene Biss durch eine kieferorthopädische Behandlung geschlossen werden soll, gelingt dies häufig nicht, weil die Zunge dagegen arbeitet.

Artikulationsfehler

Aus Zahnfehlstellung und falscher Zungelage resultieren häufig Aussprachefehler. Kinder haben Mühe mit der Bildung der Lauten /l/, /n/, /t/, /d/, /s/, /x/ und /z/. Wobei die bekannteste Störung das sogenannte Lispeln ist.

HNO-Problematik

Da die Zunge unter im Mund liegt, wird den Mund durch die Schwerkraft geöffnet. Die schlaffe Mundmotorik verursacht eine vermehrte Mundatmung, oftmals mit der Zunge zwischen den Zähnen. Als Folge eines offenen Bisses und der Mundatmung kommt es vermehrt zu Erkältungen und häufigen Mittelohrentzündungen. Durch die konstante Mundatmung wird die eustachische Röhre, welche den Rachen mit dem Gehörgang verbindet, ungenügend belüftet. Dadurch kann sich Flüssigkeit im Mittelohr ansammeln und das Hören beeinträchtigen.

Hygiene und Karies

Der Nuggi soll vor dem ersten Gebrauch und nachher täglich ausgekocht werden. Wichtig ist es, den heruntergefallenen Nuggi nie selbst im Mund zu nehmen und dann ungewaschen dem Baby zu geben. Bakterien können so übertragen werden. Der Nuggi soll alle 3 Monate ausgewechselt werden, da er dann rissig und porös wird. Da die Mundhöhle beim `Nuggeln` austrocknet, geht der natürliche Kariesschutz durch den Speichel verloren.

Schlaffe Körperhaltung

Die Muskelspannung im Mundbereich ist nicht ausgeglichen. Die Zunge rutscht oft zwischen die vorderen Zähne, wobei die Mundhaltung offen und schlaff ist. Meist sind Auswirkungen am ganzen Körper festzustellen, da eine schlaffe Körperhaltung im Sitzen und Stehen entsteht.

Wie gewöhne ich meinem Kind den Nuggi ab?

Wenn das Kind mit dem Nuggi einschläft, ziehen Sie ihn nach dem Einschlafen vorsichtig heraus und versuchen Sie, den Mund zu schließen.

Es ist sehr wichtig klare Regeln rundum den Nuggi zu haben und sich daran zu halten: z.B. Der Nuggi bleibt im Bett (oder hat vielleicht ein eigenes Bettchen in ein Zündholzschachtel), der Nuggi brauchen wir nicht beim Laufen, Reden sowie beim Essen und Trinken usw.

Um den Abschied vom Nuggi in den ersten Lebensjahren zu schaffen, gibt es viele Möglichkeiten: z.B. dem Samichlaus oder dem Osterhasen mitgeben, eine Abschiedsfeier organisieren, Eintritt in der Spielgruppe oder Geburtstag als

Stichdatum einsetzen, einen Nuggikalender machen, eine kleine Belohnung geben, dem Nuggi die Saugmöglichkeit nehmen, indem dieser Millimeter vor Millimeter abgeschnitten wird usw.

Wichtig ist es, einen Endpunkt zu bestimmen und das Kind zu loben, wenn es dies geschafft hat.

Weitere Tipps und /oder (Buch)Ideen erhalten Sie von Ihrer Logopädin

Überlegen Sie sich immer wieder ob *Ihr Kind* nicht ohne Nuggi sein kann oder ob *Sie* sich nicht von dieser Gewohnheit lösen können.

Personalien

Joyce Vach, Dipl. Logopädin, Sprachwissenschaftlerin und Mutter
Langjährige Erfahrung mit (kleinen) Kindern und Eltern, sowie mit
Downsyndromkindern

Padovantherapeutin (ganzheitliche neurologische Reorganisation)

Seit 2004 am logopädischen Dienst Adligenswil tätig.