

TOGLIAMO IL CIUCCIO

L'istinto di suzione è naturale in tutti i bambini e si manifesta nei primi mesi di vita. Succhiando i bambini si calmano e si rilassano ed il ciuccio è un loro prezioso alleato, soprattutto quando sono particolarmente stanchi o nervosi. E' importante, comunque, eliminare il ciuccio almeno dai *24 mesi* in poi per limitare i danni che un uso prolungato può generare.



SVANTAGGI NELL'USO E ABUSO DEL CIUCCIO:

- Cattivo sviluppo delle *arcate dentarie* soprattutto se usato dopo i due anni di vita;
- Danni al *palato* che assume una forma alta e stretta (ogivale);
- Formazione di *carie* se presente l'abitudine di intingere il ciuccio in sostanze dolci;
- *Otiti* ricorrenti per ristagno di muco nelle orecchie e scarsa ventilazione della Tuba;
- Respirazione orale, cioè a bocca aperta, con maggiore probabilità di infezioni o *infiammazioni* alla gola ed al naso;
- Viso disarmonico poiché tutti i muscoli bucco-facciali non lavorano per come dovrebbero;
- Problemi di postura;
- Rallentamento e difficoltà nel meccanismo di masticazione e deglutizione;
- Difficoltà nella *pronuncia* e *nell'articolazione* di alcuni suoni (es. s,z..), il ciuccio in bocca non invoglia il bambino a parlare e se tenuto mentre parla, favorisce parecchi difetti.



COSA FARE PER ABBANDONARE IL CIUCCIO?

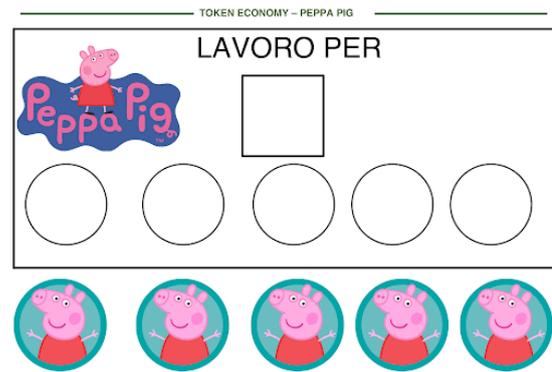
- Scegliere sempre *periodi tranquilli* e non in prossimità di cambiamenti importanti (inserimento al nido, nascita di un fratellino, cambio di casa....)
- *Coinvolgerlo* nella decisione di come interromperne l'uso (chiedendogli per esempio se buttarlo via, lasciarlo sotto il cuscino, usarlo solo in casa o solo per dormire...)
- Allontanare il ciuccio con *gradualità* dalla vista del bambino, iniziando dai momenti in cui è più sereno e si dimentica dello stesso ;
- *Non* rimettere il ciuccio in bocca quando lo prende e se ne fa richiesta con insistenza ,tenersi pronti con giochi o distrazioni vari per calmarlo;



- Provare a sfilarlo dalla bocca del bambino abbracciandolo e coccolandolo, giocando con lui fisicamente (solletico, ninna nanna..)
- Consentire e *comprendere* eventuali sentimenti di disagio (rabbia, tristezza...)
- Proporre *nuovi oggetti consolatori* (es. la bambola, l'orsetto, la copertina di Linus..) o inventare situazioni particolari per affrontare questo evento (una fatina o un supereroe a cui affidare il ciuccio solo durante il giorno...che portano doni in cambio del ciuccio da regalare ai bambini più piccoli..)
- Utile inventare con il bambino giochi davanti allo *specchio* svolti con la bocca (es. fare linguacce, mandare baci, soffiare le bolle, gonfiare le guance e farle scoppiare, bere yogurt con la cannuccia alternandolo all'uso del biberon che tiene sveglio il riflesso del ciucciare..);
- Favorire l'*esplorazione degli oggetti con la bocca* che tenderanno a ridurre anche i problemi relativi alla conoscenza delle varie consistenze alimentari;



- Con i bambini più grandi preparare dei *Token Economy* e cioè un cartellone da appendere in cucina o in cameretta dove ad ogni comportamento corretto (es. se lo toglie quando gioca o guarda i cartoni) verrà attaccato un adesivo colorato e se invece fa i capricci e lo vorrà lo si staccherà. Alla fine se avrà raggiunto una quantità importante di adesivi vincerà un premio;



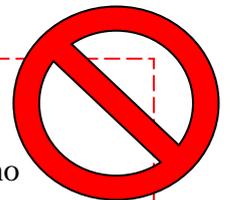
- Pianificare piccole *ricompense* ad ogni progresso (come la riduzione nei tempi di utilizzo, nessun utilizzo di giorno, rinuncia durante la notte,...)
- *Lodare* sempre il bambino per tutti gli sforzi dimostrati , facendogli capire quanto si è fieri di lui consegnando anche degli attestati o medaglie di coraggio.



Ricordarsi che la strategia migliore dipende sempre da diversi fattori (età del bambino, carattere, grado di “dipendenza dal ciuccio”...)

COSA EVITARE:

- Evitare assolutamente le punizioni, le umiliazioni e i ricatti che possono generare delle situazioni difficili da parte del bambino e complicate da gestire;
- Evitare di far sparire il ciuccio nel nulla (si è rotto, l’ha rubato il gatto..)



E’ importante che il bambino si senta sempre protagonista della scelta di eliminare il ciuccio e non la subisca.

CONSEGUENZE:

Nella maggior parte dei casi, dal momento in cui il ciuccio viene fatto sparire, è probabile che il bambino sarà *capriccioso, irritabile, piangerà* o farà più *fatica dormire*, potrebbe avere



atteggiamenti regressivi, come fare la pipì a letto o rifiutarsi di mangiare da solo per dimostrare di essere ancora piccolo.

Il consiglio a tale proposito è di **non cedere** ma dimostrare fermezza; **RIDARGLI IL CIUCCIO RITARDA L'OBIETTIVO** che ci eravamo prefissati e rimanda un messaggio confuso.

Ciò non vuol dire essere insensibili, quindi, evitiamo qualsiasi senso di colpa!

CONSIGLI UTILI:

Attraverso la lettura dei libri che raccontano la storia di bambini o animalotti incapaci di separarsi dal ciuccio il bambino può immedesimarsi ed imitarli nel processo del distacco. Si consiglia la lettura di:

- *"Togliamo il ciuccio con storie illustrate"* di Paola Perrone (da acquistare)
- *"Il ciuccio di nina"* audiolibro disponibile su YouTube al seguente Link:
<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=8Fphc64A0dY>
- *"Teo rinuncia al ciuccio"* (da acquistare)
- *"Bumbi il leone con il ciuccio"* video scaricabile gratis da Raiply.it

