

CHUPETE Y HÁBITO DE SUCCIÓN DEL PULGAR

Guías anticipatorias

Beatriz Ambrojo López, María V. Ledesma Albarrán

El recién nacido tiene el reflejo de succión, presente ya en el útero, que le permite alimentarse, pero además le calma y reconforta. La succión de los dedos, el chupete u otros objetos no nutritivos constituye una actividad normal en el desarrollo del niño.

Ventajas del uso de chupete

- El uso del chupete para **calmar** el deseo de succionar del bebé es una práctica muy habitual en nuestra sociedad.
- **Reduce** la incidencia de la **muerte súbita del lactante**.
- Es un **analgésico** muy eficaz en procesos dolorosos.
- Muchos niños utilizan el chupete para **tranquilizarse**.

Desventajas del uso del chupete

- **Interferencia con la lactancia materna:** el patrón de succión del chupete es diferente por lo que puede dificultar la adquisición de la técnica para la lactancia materna.
- **Maloclusiones dentarias:** Los efectos sobre la alineación de los dientes son reversibles si se deja de usar a los dos o tres años, si tras esta edad continua se relaciona con la aparición de mordida abierta.
- **Caries:** debido a la permanencia de resto de alimento en el chupete.
- **Otitis media aguda:** El chupete puede favorecer el paso de bacterias de la nariz y la garganta al oído medio aumentando el riesgo de otitis.

¿Cuándo usar chupete?

Como se ve, el uso del chupete tiene importantes ventajas, pero también inconvenientes. Debemos tender a su uso racional, se aconseja:

- **No iniciar su uso hasta que la lactancia materna esté bien establecida.**
- Sólo usar chupetes que cumplan con las normas de seguridad.
- No colgar el chupete del cuello, la muñeca o cuna, para evitar accidentes.
- Renovar el chupete cuando se va desgastando por el uso, no siendo necesario el cambio del chupete por edad.

¿Es mejor chuparse el dedo o el uso del chupete?



Chuparse el dedo conlleva peores consecuencias que con el chupete:

- El hábito de chuparse el dedo es más difícil de controlar e interrumpir, que tirar el chupete a la basura.

- El chupete es más fácil de lavar que las manos del niño.
- La superficie del dedo es más dura que la tetina del chupete lo que eleva el riesgo de lesionar la mucosa bucal o el propio dedo.
- El hecho de chuparse el dedo produce más problemas en la alineación dental que suelen requerir la intervención del odontopediatra, afecta al paladar, dificultando la masticación y deglución de los alimentos, e incluso puede repercutir en el desarrollo del habla y la pronunciación.

¿Qué chupete elegir?

Todos deben cumplir con la normativa de seguridad (Europea y AENOR: material plástico, bordes redondeados, con anilla que permita extraerlo, base grande para evitar que pueda meterse accidentalmente en la boca y tetina menor de 3,3 cm; es beneficioso que tenga orificios de aireación en superficie).

- **Material:** Para recién nacidos es más aconsejable utilizar los de **silicona** y, una vez que los primeros dientes han comenzado a erupcionar, pasar al chupete de **látex** (más resistentes a mordiscos y tirones), aunque pueden intercarse ambos materiales.

- Tetina:

Tetina **redonda:** Es esférica. Son los menos recomendados en la actualidad por su repercusión sobre la mordida y el paladar.

Tetinas **anatómicas:** se adapta mejor a la boca y paladar del bebé. Simulan muy bien el pezón de la madre por lo que es la mejor opción para los recién nacidos con lactancia materna hasta que esta esté bien establecida.



Redonda



Anatómica



Fisiológica

Tetinas **fisiológicas:** son la mejor opción, ya que son más planas y simétricas. Ejercen menos presión sobre el paladar favoreciendo su correcto desarrollo. Son los más aconsejados una vez establecida la lactancia materna y fundamentalmente desde los 6 meses de edad hasta su retirada.

Trucos para retirar el chupete

- La edad ideal es entre el año y dos años de vida, y siempre antes de los tres.
- Debemos ayudar al niño a que lo haga de **modo voluntario**.
- Evitar que coincida con otros acontecimientos importantes (inicio de la guardería, nacimiento de un hermano...).
- Previamente acostumbrar al niño a usar el chupete sólo cuando se vaya a la cama o en situación de mucha tensión emocional.
- No está claro si es mejor la retirada brusca o la paulatina.
- No recurrir a castigos por chuparse el dedo o usar chupete. Es mejor proporcionar refuerzo positivo, felicitándole y premiándole con mayores atenciones cuando no lo esté haciendo.
- La estrategia de untar la tetina con sustancias de sabor desagradable (vinagre, pimienta, limón...) suele dar buen resultado.

- Puede inventar una historia en la que algún personaje de ficción se lleve el ‘tete’ a cambio de un regalo. A veces, el chupete puede olvidarse en el lugar de vacaciones o perderse en la calle.
- Cortar la tetina o pincharla para que la sensación de chuparla no sea placentera.
- A los más mayores les puede convencer su pediatra, explicándoles por qué deben dejarlo, esto junto con el apoyo de los padres, consigue que la mayoría de los niños abandonen el hábito. Si esto no da resultado, probablemente hará falta consultar con el odontólogo.
- La decisión ha de ser firme. Es frecuente que tras la retirada del chupete el niño vuelva a pedirlo pero hay que dejar pasar “la abstinencia”.
- Para el niño que quiere abandonar el hábito de succionar el pulgar a veces es útil envolver el dedo con una tirita que le servirá de recordatorio de que debe dejar de chuparse el dedo o ponerse un guante durante el sueño nocturno.