

Sabado 6 de Marzo del 2010

El chupete

¿Es realmente necesario?

Cuando un bebé nace y abandona el entorno suave, cálido y protector del útero materno ya lo hace dotado de un conjunto de reflejos primarios que le asegurarán una respuesta inmediata al medio. Estos reflejos o conductas en las que no ha intervenido el aprendizaje serán esenciales para su supervivencia durante sus primeros meses de vida y le guiarán en el difícil paso desde un entorno tranquilo, equilibrado y sin contrastes, en el que la respiración y la alimentación son automáticas, hacia un mundo lleno de estímulos que inicialmente le costará interpretar. Estos reflejos innatos le serán imprescindibles y le servirán de entrenamiento para todas las habilidades voluntarias posteriores.

El reflejo de búsqueda junto con el de succión y el de deglución serán tres de los reflejos primarios que le garantizarán la alimentación al bebé .

El reflejo de succión es inmediatamente posterior al reflejo de búsqueda y anterior al de deglución. Se activará el de búsqueda si se toca ligeramente la mejilla del bebé , el que volteará la cabeza en dirección al estímulo. El de deglución se activará al tener en la boca el alimento y le permitirá tragarlo y el de succión lo hará en contacto con el pezón del pecho de la madre , pero también con el dedo, el biberón y el chupete , y dura hasta más o menos los seis meses. Después, como el resto de los reflejos primarios se convertirá en un acto funcional que le permitirá al pequeño succionar pero ya de una manera consciente.

Gracias al reflejo de succión se desarrolla la producción de leche en el pecho de la madre, la estimulación a través de los pezones genera la hormona llamada prolactina que se encarga de estimular la producción de leche materna. Es decir , cuanto más succione el bebé más leche generará la madre.

La succión no solo permite la alimentación de los bebés sino que también cubre una necesidad psicológica, al succionar experimentan un estímulo placentero que los reconforta y tranquiliza , es un medio de contacto con el entorno y una forma de aprender cosas sobre el mundo que les rodea , así el pecho de las madres se convierte también en un calmante y en una fuente de seguridad.

Pero no siempre las madres, bien sea por decisión personal o por condicionantes físicos pueden ofrecer el pecho a sus bebés, e incluso haciéndolo, no siempre lo pueden utilizar como recurso en todas las situaciones , y el dedo y/o el chupete se convierten en válidos sustitutos. El bebé succiona cuando tiene hambre , sueño, está intranquilo y ello le relaja , lo protege y le da seguridad.

El chupete, como casi todas las cosas en la vida , tiene sus ventajas e inconvenientes . Es una ventaja como tranquilizante cuando la madre no puede responder a sus necesidades , es mejor que el dedo en cuanto a que es más fácil de quitar llegado el momento, y últimamente hay estudios que apuntan al chupete como medida de protección frente al síndrome de muerte súbita del recién nacido, el bebé al chupar en el

sueño mueve la lengua hacia delante y hace que las vías respiratorias se abran más impidiendo el ahogamiento.

Es un inconveniente durante los primeros días porque puede interferir en la lactancia materna provocando en el bebé un síndrome de confusión, el chupete fundamentalmente se chupa, no se succiona, por lo que no le será necesario ejercitar la musculatura de la boca y esto puede llevar a los recién nacidos a confusión entre succionar y chupar, lo que puede generar una succión inadecuada con todos los inconvenientes que ello pueda generar. Por lo que los expertos aconsejan no introducirlo hasta después de los quince días, en que el reflejo de succión esté definitivamente instaurado. Otro inconveniente será que puede interrumpir el sueño del niño cuando se le cae, el dedo en cambio es más fácil de encontrar, también puede ser una fuente de infecciones si no se tiene una adecuada higiene y puede dar lugar a malformaciones en la dentición, al igual que el dedo, cuando se prolonga en exceso su uso.

El chupar, es un hábito normal en todos los niños y niñas en estas edades, aunque es aconsejable no utilizar el chupete más allá de los tres años. A partir de los dos años sería conveniente usarlo solamente para dormir o en situaciones de tensión emocional y a partir de los tres años comenzar a erradicarlo. Es conveniente dejarlo en todo caso antes de que comience a salir la dentición fija.

Llegado el momento de abandonar el hábito será fundamental implicar al pequeño en la decisión. Explicarle los motivos por los que debe dejarlo, y ofrecerle en el caso del chupete que elija entre diferentes posibilidades para abandonar su uso. Se le puede decir que elija entre tirarlo a la basura, enviarlo a la casa de los abuelos, cambiarlo por algún juguete. Es conveniente utilizar siempre refuerzos positivos, es mejor alabar cuando realice la conducta correcta que recriminar cuando no lo haga y permitirle expresar sus sentimientos y preocupaciones en las situaciones en que más lo eche de menos. Si tras conseguir que abandone el chupete, el niño vuelve a acordarse de él en los días siguientes y lo pide de nuevo (lo que es probable que ocurra) debemos actuar con firmeza y recordarle que ya no hay chupete, que él ya ha crecido y no lo necesita.

Si lo que debe dejar es el dedo, observaremos en que momentos lo chupa, explicándole por qué es conveniente que no lo haga, implicándolo en el proceso. Valorarle cuando no lo hace y utilizar como recompensa la posibilidad de realizar actividades que le motiven. Evitar situaciones que estimulen el hábito de chupar durante los primeros días. Ayudarnos de tiritas, manos ocupadas o guantes de noche como recordatorio del compromiso y nunca como sanción, cuanto menos presión más fácil le será dejar el hábito.

Paula, Antonio y su hijo Mario

Paula y Antonio no sabían como conseguir que su hijo Mario de 4 años no se chupase el dedo, lo hacía para dormir, para ver los dibujos, cuando estaba cansado, ... Su dedito ya tenía callo de tanto chupetear y chupetear durante tanto tiempo. Mario, a la par que metía su dedo pulgar en la boca se rascaba el lóbulo de la oreja con el dedo índice y se acariciaba la nariz con la punta del meñique, y todo ello con tres de los dedos de una misma mano.

Hacia unos días el dentista les había dicho que los dientes de arriba se le estaban inclinando hacia fuera por la presión de la lengua sobre el dedo y o dejaba de chuparlo o la nueva dentición no saldría adecuadamente.

Paula cuando quedó embarazada ya sabía que le gustaría darle el pecho a su hijo, y pudo cumplir su deseo sin problemas . decidió no utilizar el chupete al principio porque sabía que ello podría interferir negativamente en el proceso, y después Mario no lo necesitó, succionó muy bien desde el primer momento y hasta los cuatro meses que duró su baja maternal Paula lo ponía al pecho cada vez que este la requería , no solo cuando tenía hambre sino también cuando necesitaba seguridad y consuelo. A los cuatro meses Mario tuvo que iniciar la guardería, aunque sus padres hubiesen preferido incorporarlo más adelante y seguir con una atención más personalizada hasta que se pudiera beneficiar de la socialización con los iguales. Pero a pesar de las dudas de sus padres , inició la guardería sin problemas , se adaptó con facilidad desde el principio y se sintió siempre tan protegido y seguro como en casa.

Paula y Antonio recuerdan que más o menos por esta época Mario comenzó el hábito de chuparse el dedo, aunque esto no supuso ningún problema hasta la visita al dentista. Este, le explicó que ya era mayor, que ya no necesitaba chuparse el dedo y que al hacerlo sus dientes se torcían y masticaba peor . Paula y Antonio apoyaron estas explicaciones en casa e iniciaron una investigación para ver en que situaciones Mario llevaba a cabo esta conducta. Observaron que lo hacía fundamentalmente cuando estaba cansado, cuando estaba entretenido viendo dibujos animados o escuchando un cuento, y antes de dormirse. Pactaron con él que cada día que consiguiese no chuparlo le permitirían realizar alguna actividad que le gustase mucho, y comenzaron a felicitarle cada vez que lo lograba. Procuraron durante esta temporada no ponerle dibujos animados y tenerle las manos ocupadas con algún juguete siempre que le contaban un cuento. Lo que más le costó fue dejar de chuparse el dedo para dormir, pero con más tiempo, la ayuda de una divertida funda de dedo de SUPERMARIO, mucho teatro y sobre todo mucha paciencia y constancia de sus padres , Mario lo logró.