

Dudlíky stručný průvodce pro rodiče

Rosteme s láskou. medela 
baby

Obsah

| | |
|--|-------|
| Jak zodpovědně používat dudlíky | 1–3 |
| Jak může dudlík pomoci mému dítěti? | 4 |
| Jak vypadá ideální dudlík? | 5 |
| Jak mohu udržovat dudlíky čisté a bezpečné? | 6 |
| Pět důležitých bodů pro zodpovědné používání dudlíku | 7–9 |
| Sbohem, dudlíku! | 10–13 |
| Reference | 14 |



Jako rodiče si nepřejete nic jiného, než budovat pouto se svou ratolestí, abyste spolu rostli v lásce a byli si každý den bližší. Chcete, aby vaše děti vyrůstaly šťastné a zdravé, což jim umožní vaše raná rozhodnutí, která učiníte.

Jak zodpovědně používat dudlíky

Na to, jak a kdy používat dudlík, existují různé názory – a mít otázky je zcela normální. Každé miminko je jedinečné a my věříme, že rodiče budou vědět a dělat, co je pro jejich ratolesti nejlepší. Účelem této příručky je tedy podělit se o to, co víme, abyste se mohli co nejlépe rozhodnout, kdy a jak dudlík zodpovědně používat.

Sání je vrozený, přirozený reflex většiny miminek. Když miminka sají, aby se uklidnila nebo se sama ukonejšila ke spánku, odborníci tomu říkají nenutritivní sání (NNS). Nenutritivní sání bylo pozorováno již v děloze, když si miminko nacvičovalo sání na rukou nebo prstech.¹ Podání dudlíku může pomoci uspokojit přirozenou potřebu vašeho dítěte sát.

Rodiče dávají svým dětem předměty k sání po celá staletí. Při výběru dudlíku dnes hrají roli důležitá kritéria, jako je váha, materiál, měkkost, pružnost a tvar štitu a savičky.

Jak může dudlík pomoci mému dítěti?

Dudlík dokáže...

- uspokojit přirozenou potřebu dítěte po sání poté, co bylo nakrmeno, ale stále chce sát.
- pomoci uklidnit a uvolnit dítě², když jiné pokusy selhaly.
- pomoci snížit pocity bolesti u dětí³, například během očkování nebo při odběru krve.
- zajistit další procvičování orofaciálních svalů, čímž podpoří vývoj dutiny ústní.^{4*}
- může být nabízen v době spánku a pomoci tak snížit riziko syndromu náhlého úmrtí.⁵

**u předčasně narozených dětí*

Pravda nebo mýtus?



Používání dudlíku zkracuje dobu, po kterou matka kojí.

Mýtus: Názory zdravotníků na to, kdy je ten správný čas začít používat dudlík, se někdy rozcházejí. Vědecké důkazy ukazují, že používání dudlíku od narození nepoškodí zahájení a trvání kojení u zdravých donošených dětí, zvláště když jsou matky ke kojení motivovány.⁶ Mnoho rodičů se rozhodlo nabídnout dudlík a **začít, jakmile se ustálí laktace a kojení funguje dobře pro matku i dítě.**

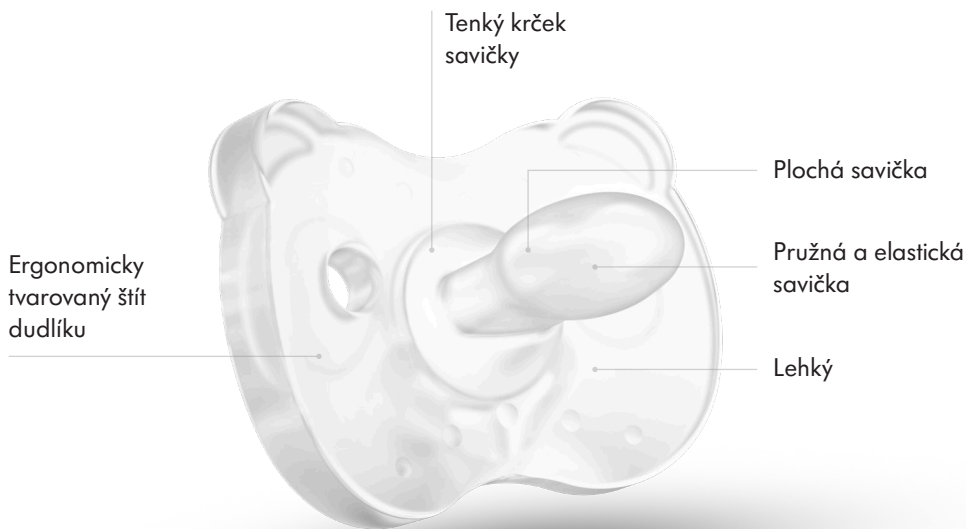
Dudlíky mohou způsobovat křivé zuby.

Mýtus: Používání dudlíku by mělo být omezeno na méně než 6 hodin denně.⁷

Ústa a zuby každého dítěte se vyvíjejí jinak. Používání dudlíků u dětí starších 24 měsíců by mělo být rozhodnutím každého rodiče, a to po konzultaci s lékařem nebo zubařem. Americká akademie pediatrického zubního lékařství (American Academy of Pediatric Dentistry) doporučuje s odstavením začít nejpozději do tří let věku dítěte.⁸

Omezené a zodpovědné používání dudlíku by nemělo způsobovat problémy s nesprávně postavenými zuby. Zvolte tvar dudlíku, který podporuje orální vývoj dutiny ústní, obvykle na přebalu najdete slovo „ortodontický“.

Jak vypadá ideální dudlík?



Logopedové doporučují, aby byly do designu dudlíku začleněny následující požadavky, které pomohou podporovat přirozený pohyb orofaciálních svalů.^{9,10}

- Tenký krček savičky, který minimalizuje prostor mezi horní a dolní čelistí.
- Plochá savička, která zabírá méně místa v ústech a umožňuje větší pohyb jazyka.
- Pružná a elastická savička, která umožňuje další pohyb jazyka.
- Lehká struktura, která minimalizuje práci obličejových svalů.
- Ergonomický štít, který pomáhá dudlíku přizpůsobit se konturám obličeje a zabraňuje otlakům.

Jak mohu udržovat dudlíky čisté a bezpečné?

Zde je několik užitečných tipů, které vám pomohou udržet dudlíky vašeho dítěte čisté a v dobré kondici:

Před prvním použitím vyařte dudlík 5 minut ve vodě. Před použitím jej nechte důkladně a zcela vychladnout. V případě potřeby vymačkejte ze savičky veškerou zbývající vodu, která se mohla nahromadit při vyařování.

Dudlík pravidelně sterilizujte, zvláště pokud žijete v oblasti, kde voda není pitná.

- ve vroucí vodě,
- nebo pomocí domácího sterilizátoru nebo parní sterilizací pomocí mikrovln a sterilizačního boxu, pokud je součástí dudlíku

Mezi použitím umyjte dudlík vašeho dítěte **teplou vodou.**

Pokud dudlík spadne na zem, **vyvarujte se jeho vkládání do vlastních úst,** abyste jej očistili, protože by se mohly přenést bakterie a viry na vaše dítě.

Před každým použitím za savičku pevně zatáhněte a pečlivě ji zkontrolujte, zda na ní nejsou trhliny nebo díry. **Vždy vyměňte dudlíky při prvních známkách opotřebení nebo poškození.**

Dudlíky, které byly denně používány, vyměňujte **každé 1–2 měsíce.** Vyměňte dudlíky ihned poté, co dítě prodělalo jakékoliv infekční onemocnění, jako je nachlazení nebo střevní chřipka.

Používejte ochrannou krytku nebo krabičku, která pomůže udržet dudlík čistý.

Odvykání vašeho dítěte od dudlíku: důrazně doporučujeme nezkracovat savičku odřezáváním nebo jakýmkoliv poškozením. Mohlo by to vést k udušení v důsledku spolknutí malých částí dítětem. Užitečné tipy, jak projít touto fází cesty, najdete v části „Sbohem, dudlíku!“

Pět důležitých bodů pro zodpovědné používání dudlíku



■ 1. Kdy mohu svému dítěti začít nabízet dudlík?

Dudlíky lze používat od narození.

Pokud kojíte, můžete dudlík začít nabízet, jakmile budete mít s dítětem dobře ustálené kojení. Výzkum ukázal, že používání dudlíku u zdravých kojených dětí, které začaly od narození nebo po ustálení laktace, významně neovlivnilo výlučné ani částečné kojení do čtyř měsíců věku dítěte.⁶ Pamatujte, že pokud jste na pochybách, vždy můžete vyhledat odbornou podporu při kojení u laktiční poradkyně nebo jiného zdravotnického pracovníka, abyste mohli vyřešit jakékoliv otázky nebo obavy týkající se kojení.

■ 2. Naučte se jazyk svého dítěte.

Žádný rodič nemá rád, když slyší své dítě plakat! Je to srdcervoucí a budete se cítit bezmocní ve snaze porozumět své ratolesti. Děti však mohou plakat nebo dělat povyk z různých důvodů. Je to jen jeden ze způsobů, jak s vámi komunikují a dávají vám vědět, že něco potřebují. Je to součást vaší cesty, jak se o sobě navzájem učit a společně růst.

V závislosti na tom, co vaše dítě potřebuje, může pláč znít různě. Chce se vaše dítě nosit? Má strach nebo ho něco bolí? Je čas na výměnu pleny, nebo prostě chce vaši pozornost? Brzy se seznámíte s různými druhy pláče a řečí těla vašeho miminka, ale pokud se vám zdají neutišitelné, pak nabízení dudlíku může pomoci je uklidnit.

Když si děti hrají a mají radost, jsou zaneprázdněné a rozptýlené jinými kladnými zážitky, což je tedy vhodná doba pro odložení dudlíku.

Děti rostou tak rychle! A když začnou žvatlat, pomozte jim naučit se vyndat dudlík z pusy, abyste si lépe rozuměli a užili si toto vzácné mumlání.

■ 3. V jakých situacích může dudlík vašemu dítěti pomoci?



Dudlíky pro zklidnění a uvolnění

Dudlíky se nejčastěji používají ke zklidnění a uvolnění dítěte.² Když selžou jiné způsoby, jak uklidnit miminko, dudlík může podpořit jeho touhu sát. Dudlíky také mohou pomoci dítěti usnout.

Používání dudlíků během spánku

Existují důkazy, že nabízení dudlíku kdykoliv během spánku může poskytnout určitou ochranu před syndromem náhlého úmrtí.⁵ Pokyny pro bezpečný spánek kojenců v různých zemích podporují používání dudlíku během spánku a před spaním v prvních šesti měsících života a často až do jednoho roku života. Pokud dudlík během spánku vypadne z úst, není třeba jej znovu vkládat do úst.⁵ Pokud však vaše dítě dudlík odmítá, nenuťte jej, aby si ho vzalo.

Podpora dítěte při bolestivých zážitcích

Vědecké důkazy ukázaly, že sání dudlíku pomáhá snižovat pocity nepohodlí u dětí během bolestivého zákroku, jako je očkování nebo odběr krve.³

Jakmile vašemu dítěti začnou růst zoubky, sání může pomoci zmírnit stres a bolest spojenou s tímto vývojem. Pokud však miminko začne do dudlíku kousat dírky, nabídněte mu místo něj kousátko, které může kousat. Kousátka mohou pomoci zmírnit určité nepohodlí spojené s bolestí dásní a růstem zubů.

Omezení používání dudlíku během dne

Výzkum naznačuje, že používání dudlíku by nemělo přesáhnout šest hodin denně.⁷

Vytvořte a dodržujte konzistentní plán používání dudlíku. Zvažte otázky typu „V jakých situacích chci dítěti dudlík nabídnout?“, „Kdy a kde mu mám dudlík proaktivně nabídnout?“, „Co mám dělat, abych se naučil/a, jak kojené dítě přimět vzít si dudlík?“

a „Kdy chci začít odstavovat své dítě od dudlíku?“

Tyto otázky vám mohou pomoci držet se plánu od začátku a podpořit bezpečně a zodpovědně používání dudlíku.

■ 4. Kdy nemám používat dudlík?

Když má vaše dítě hlad: nikdy nepoužívejte dudlík k nahrazení nebo odložení krmení.

Pokuste se okamžitě rozpoznat čas na krmení vašeho dítěte. Zpočátku se to může zdát obtížné, ale brzy z vás bude profík! Nejhorší čas začít s krmením je, když už je vaše dítě nervózní a pláče. Obecně je preferováno začít krmit dítě, když je v klidném, bdělém stavu a vykazují pouze rané známky hladu, jako je otevírání úst, sání ruky a pohyb rukou a nohou.²

Pokud svému dítěti nabídnete dudlík, když má hlad, může odložit nebo dokonce vynechat krmení. To by mohlo ovlivnit produkci mateřského mléka a nakonec způsobit, že vaše dítě bude plakat, rozčilovat se a projevovat pozdní známky hladu, protože hlad není zmírněn.

Pokud vaše dítě vykazuje známky infekce ucha.

Existují určité důkazy, že používání dudlíku může zvýšit riziko ušních infekcí – akutní zánět středního ucha (AOM). Sání dudlíku může vytvořit tlakový rozdíl, který zabrání odtoku tekutiny trubíci, která spojuje střední ucho se zadní částí nosu a krku. To by mohlo vést k bakteriální infekci. Pokud má vaše dítě časté záněty uší, doporučujeme omezit nebo zcela vyloučit používání dudlíku po šesti měsících věku, aby se předešlo možnému opakování AOM.¹¹



■ 5. Kdy by mé dítě mělo přestat používat dudlík?

Doporučení, kdy přestat používat dudlík, se velmi liší. Americká akademie pediatrického zubního lékařství doporučuje, aby odstavování začalo nejpozději ve 3 letech věku dítěte.⁸ Mnoho dětí přestane používat dudlík samo, nebo když začnou pravidelně jíst pevnou stravu, i když některé děti mají silnou touhu sát delší dobu.

Sbohem, dudlíku!

Jak a kdy odvykat dítě od dudlíku?



Nakonec nadejde čas, kdy se rozhodnete dudlík přestat používat. Některé děti nemají problém vzdát se dudlíků a možná se od nich již začaly samy odstavovat, zatímco jiné potřebují více času na přizpůsobení. Může to vyžadovat trpělivost a porozumění, než pomůžete svému dítěti rozloučit se. Zde je několik užitečných tipů, které usnadní vaší ratolesti cestu bez dudlíku.

■ 1. Udělejte si čas a připravte své dítě na tento velký krok

Připravte své dítě pomalu a opatrně, až přijde čas rozloučit se s dudlíkem. Loučení není nikdy snadné. V závislosti na věku dítěte si spolu můžete promluvit a rozhodnout se o společném plánu odvykání. Může být důležité, aby se dítě k rozhodnutí mohlo vyjádřit, cítit, že jej podporujete a že uznáváte jeho snahu a pocity. Dítě by nikdy nemělo být nuceno vzdát se dudlíku trestem nebo ponižováním.

Zasadte semínko

Když si myslíte, že by vaše dítě mohlo být připraveno přestat používat dudlík, udělejte si plán a držte se ho. O odvykání od dudlíku začněte mluvit s dostatečným předstihem, ať má dítě dostatek času si zvyknout na myšlenku bez dudlíku. Pak můžete postupně začít snižovat používání dudlíku.

Společné čtení

Čtení s vaším malým dítětem může být velmi cenné. Je to příležitost mluvit s dítětem o mnoha věcech a trávit čas společně. Existují krásné dětské obrázkové knížky, které přiměřeně věku dítěte povzbudí, aby přestalo používat dudlík. To je může připravit a pomoci jim pochopit, že je čas se rozloučit.



Sejde z očí, sejde z mysli

Může být užitečné, když vaše dítě dudlík nemá stále na očích nebo k němu nemá přístup, aby mu dudlík nepřipomínal, že tam je. Odložte dudlík, když ho nepotřebujete, a nabídněte jej pouze v určitých situacích, jako je například nemoc, očkování nebo cestování.

Berte věci den po dni a krok za krokem

Začněte malými krůčky a postupně den za dnem snižujte používání dudlíku. Nechte svou ratolest například používat dudlík pouze během spánku nebo večer, abyste jí pomohli usnout, a poté postupně omezujte dobu, po kterou dítě dudlík používá i přes den.

Dejte si pozor na špatné načasování

Nezačínajte své dítě odstavovat od dudlíku, pokud čelí stresové situaci nebo velké životní události, jako je přivítání sourozence, cestování, stěhování do nového domova nebo ložnice, je nemocné nebo zažívá velkou změnu v rodině, jako je odloučení nebo rozvod. Nejlepší je vybrat si klidné, nestresující období.

■ 2. Zvažte rozlučkový rituál s dudlíkem

Dudlíkový strom

Zeptejte se přátel nebo příbuzných, zda můžete pověsit poslední dudlíky na strom v jejich zahradě. Při další návštěvě společně se svým dítětem zavěste dudlík na větev stromu. Ve vašem okolí může být strom, který pomáhá dětem rozloučit se s dudlíky. Tento symbolický akt může vaší ratolesti pomoci lépe pochopit konečnost rozloučení. Naplánujte si poté zábavnou aktivitu, abyste společně oslavili tento milník!

Dudlíková víla

Už jste někdy slyšeli o dudlíkové víle? Přijde a vezme dudlík, když se nikdo nedívá. Promluvte si se svým dítětem a naplánujte si čas, kdy bude připraveno pozvat vílu na návštěvu. Nechte své dítě, aby si vybralo místo, kde nechá dudlíky dudlíkové víle, která přijde a vezme si je. Můžete dudlíky také zabalit do hezkého balíčku. Řekněte svému dítěti, že víla – podobně jako zoubková víla – přijde přes noc a/nebo ráno a nechá na místě malé překvapení! Jen se ujistěte, že ve vašem domě už nebudou žádné další dudlíky.



■ 3. Pomozte svému dítěti projít cestou

Zůstaňte neústupní a podporující

Když se dohodnete na odebrání dudlíku, může mít vaše dítě stále problém si na tuto novou situaci zvyknout. Může požádat o dudlík (a pravděpodobně i požádá) a může kvůli němu dokonce plakat.



Udělejte vše pro to, abyste zůstali pevní ve svém rozhodnutí a nevzdávali se, a zároveň jim zůstali oporou, utěšovali je a připomínali jim vaši dohodu. Rozloučit se není nikdy snadné, takže pamatujte na trpělivost, když vyjadřuje své pocity. Pomazlete se s ním, udělejte mu relaxační masáž nebo si pusťte uklidňující hudbu, abyste vytvořili klidné prostředí.

Připravte se pomoci svému dítěti v této fázi

Zvažte, jak budete reagovat a odpovídat dítěti, když si bude stěžovat nebo plakat kvůli dudlíku. Pro některé děti je proces odstavení obtížný a mohou protestovat.

Naslouchejte svému dítěti, když vyjadřuje své pocity, a vždy jej podporujte. Můžete mu pomoci vyrovnat se tím, že jej budete objímat, věnovat pozornost a hrát si. Nakonec se stěžování sníží, jak si vaše dítě bude na přechod více zvykat!

Rozptýlení dítěte

Pokud vaše ratolest požádá o použití dudlíku, můžete se pokusit rozptýlit ji hračkami, větším mazlením, hraním nebo společným čtením knížek.

Pamatujte, že co funguje na jedno dítě, nemusí fungovat na druhé. Děti jsou malí človíčky a rozvíjejí své vlastní osobnosti, co mají a nemají rádi. Můžete dokonce mít úplně jiné zkušenosti s dudlíkem u každého z vašich dětí!

Vždy však platí, že své dítě znáte nejlépe, odvedli jste skvělou práci při budování láskyplného a vzájemného pouta, které zahrnuje radostné i obtížné zážitky. Stejně jako ostatní milníky vašeho dítěte, i tímto projdete společně.

Když se dítě vzdá dudlíku, určitě ho chvalte. Řekněte mu, jak jste hrdí na to, co udělalo, a uznejte, že je to velký krok. A samozřejmě nezapomeňte na hodně objetí a mazlení s dítětem během celého procesu!

Rosteme s láskou.

Reference

- 1 Vries JI de et al. The emergence of fetal behaviour. I. Qualitative aspects. *Early Hum Dev.* 1982; 7(4):301–322.
- 2 Lubbe W, Ham-Baloyi W. When is the use of pacifiers justifiable in the baby-friendly hospital initiative context? A clinician's guide. *BMC. Pregnancy, Childbirth.* 2017; 17(1):130.
- 3 Vu-Ngoc H, Uyen NCM, Thinh OP, et al. Analgesic effect of non-nutritive sucking in term neonates: A randomized controlled trial. *Pediatr Neonatol* 2020; 61: 106–113.
- 4 Kaya V, Aytekin A. Effects of pacifier use on transition to full breastfeeding and sucking skills in preterm infants: a randomised controlled trial. *J Clin Nurs.* 2017; 26(13-14):2055–2063.
- 5 Moon RY and AAP Task Force on SIDS. SIDS and other sleep-related infant deaths: Evidence base for 2016 updated recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics* 2016; 138: e20162940.
- 6 Jaafar SH et al. Effect of restricted pacifier use in breastfeeding term infants for increasing duration of breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016; (8):CD007202.
- 7 Proffit WR. On the aetiology of malocclusion. The Northcroft lecture, 1985 presented to the British Society for the Study of Orthodontics, Oxford, April 18, 1985. *Br J Orthod.* 1986; 13(1):1-11.
- 8 AAPD. Guideline on periodicity of examination, preventive dental services, anticipatory guidance/counseling, and oral treatment for infants, children, and adolescents. Nejnovější revize 2018. V: AAPD, editor. *The reference manual of pediatric dentistry.* 2019-2020. Chicago IL: AAPD; 2020. str. 209–219.
- 9 Furtenbach M, Specht-Moser B a Adamer I. *Myofunktionelle Therapie KOMPAKT I - Prävention: Ein Denk- und Arbeitsbuch.* Vídeň: Praesens, 2013.
- 10 Furtenbach M. Prävention orofazialer Dysfunktionen im Spannungsfeld von Kieferorthopädie und Logopädie – Anregung zur vermehrten Zusammenarbeit. *Inf Orthod Kieferorthop* 2014; 45: 209-219.
- 11 Lieberthal AS et al. Clinical practice guideline: The diagnosis and management of acute otitis media. *Pediatrics.* 2013; 131(3):e964-e999.



Výrobce:

Medela AG
Lättichstrasse 4b
6341 Baar / Switzerland
Telefon: +41 (0) 769 51 00

**Autorizovaný distributor a servisní středisko
pro Českou republiku:**

DN FORMED Brno s.r.o.
Hudcova 76a
612 00 Brno
+420 532 198 888
www.dnformed.cz
dnformed@dnformed.cz
www.medela.cz
medela@medela.cz