

Bebe se rađaju s jakom potrebom za sisanjem koja je u početku nagoniska, a kasnije voljna radnja koja omogućuje hranjenje i emocionalnu regulaciju. Stavljanjem predmeta u usta je prvi način za eksperimentiranje i istraživanje tekstura, oblika, mirisa, okusa u okolini jer su se baš oko usta smjestila osjetila ugođe. Ta tzv. oralna faza traje do 18-og mjeseca djetetovog života.

U toj dobi formira se usna šupljina, zagriz i govorni organi, a ako su zatvoreni dudom ne mogu obavljati „važne“ radnje kao što su izgovaranje glasova, proizvodnja zvukova, mljackanje te se niti za vrijeme spavanja ne mogu prirodno opustiti dok je dudu u ustima. Od druge, a svakako od treće godine stvaraju se navike ispravnog govora i zato je važan nesmetan razvoj nepca, zubi i čeljusti. Predugo korištenje dudu varalice dovodi do teškoća u izgovoru: jezik je pasivan ili bježi između gornjih i donjih sjekutića zbog otvorenog zagriža ili zadebljane donje usne. Dijete počinje tepati jer ne otvara dovoljno usta dok priča s dudom u ustima.

Redovito korištenje dudu pridonosi povećanju količine bakterija u ustima koje uzrokuju karijes zubi. Duda je potencijalni izvor gljivične infekcije koja se lako može prenijeti od djeteta do djeteta. Studijama je ustanovljeno da korištenje dudu uzrokuje do 25% svih infekcija uha.

Druga godina života je najbolje vrijeme za odvikavanje od dudu jer je dijete dovoljno zrelo da može pronaći druge načine učenja, kao i druge načine kontrole tjeskobe, nesigurnosti i straha.

Faza odvikavanje od dudu ne treba započeti istovremeno s drugim promjenama u djetetovom životu: rođenje brata ili sestre, boravak u bolnici, selidba, razvod braka roditelja, smrt bližeg člana obitelji, polazak u kolektiv, promjene u organizaciji rada odgojno-obrazovnih skupina tijekom praznika jer i ostavljanjem dudu dijete gubi sigurnost. Svoju odluku je potrebno najaviti matičnim odgojiteljima djeteta kako bi zajednički jednako postupali. Važno je da i svi ostali ukućani podrže ovaj trud, kako dijete ne bi primalo različite tj. krive poruke.

Odvikavanje od dudu možete započeti postepeno na način da zamolite dijete da izvadi dudu dok se igra i da dudu ima samo u nekim trenucima kada mu je potrebna utjeha npr. za vrijeme uspavlivanja (izvadite dudu čim dijete zaspi), kod liječnika, u autu. Kada dijete ne koristi dudu, neka mu ne bude pred očima, a osobito ne na lančiću za dudu. Objasnite mu da se dudu odmara u kutiji i da će je dobiti npr. pred spavanje. Zajedno potražite mjesto gdje će se dudu „odmarati“. Neka dijete zna gdje je dudu jer mu to daje sigurnost i ne ograničava ga da je potraži.

Kada krene odvikavanje dudu prilikom uspavlivanja, pokušajte umiriti dijete drugim načinima: maženjem, slušanjem umirujuće glazbe, pjevanjem uspavanke, čitanjem priče, masiranjem. Može mu se ponuditi i neki zamjenski predmet poput medvjedića ili dekice koji će imati uz sebe.

Radikalni potezi, bez objašnjenja i pripreme za odvikavanje od dudu, kao što su uzimanje/uništavanje/bacanje/mazanje nečim ljutim/sakrivanje/ostavljanje negdje po izluku da je dudu izgubljena nekoj djeci mogu biti prilično okrutni i izazvati emocionalne traume. Nježniji prijedlozi za prestanak korištenja dudu su zamjena za neku igračku koju dijete želi. Duda se može staviti pod jastuk, a do jutra je uzme Noćna vila koja u zamjenu za nju ostavi poklon. S trgovcem možete dogovoriti da je dudu sredstvo plaćanja za novu igračku. Od dudu se možete oprostiti uz posebnu ceremoniju: objesiti je na „drvo za dudu“, pričvrstiti za balon pa pustiti, zakopati u dvorištu, pokloniti nekoj bebi.

Na krize treba računati, ali potrebno je ostati dosljedan, strpljiv, nježan, pun razumijevanja, pružajući možda i više pažnje i izgubiti koji sat spavanja. Kažnjavanje, ismijavanje, ponižavanje izazivaju napetost i osjećaj krivnje što može narušiti djetetovo samopouzdanje i imati drugačiji učinak od onoga koji smo

htjeli i koji dijete treba. Nemojte govoriti: „Duda je fuj...pogledaj kako je ružna...ti si mala beba....“. Učinkovitije je omogućiti djetetu izraziti svoje osjećaje i podržati njegova poželjna ponašanja: nagraditi uspjeh, čestitati na trudu i djetetovoj želji da postane „odraslije“. Ukoliko dijete reagira loše i/ili počne sisati palac, pričekajte s odvikavanjem od dude neko vrijeme. Možete zajedno s djetetom tražiti trenutke u kojima se osjeća spremno biti bez dude i utjehu uvijek prvo pokušati pružiti na neki drugi način.

Dan po dan, uspjeh neće izostati. Dijete će prerasti potrebu za dudom i ostat će samo kao uspomena na odrastanje.

Pripremila:

Nikolina Vidović, zdr.voditelj

