



מאמר

## גמילה ממוצץ - מגיל 24 חודשים

כיצד ניתן לגמול ממוצץ בגיל זה ? האם כדאי בכלל לעשות זאת ? הפעוט הגיע לגיל שנתיים וחצי ועניין המוצצים מתחיל להראות לא מתאים. מדובר אחרי הכול בפעוט "בוגר" היודע לבטא עצמו היטב.

מוצץ נתפס כסממן "תינוקי" להורים רבים. ובכלל, ככל שנדחה עניין הגמילה לגיל מאוחר

**יותר כך עלולים הקשיים להתרבות. מצד שני מדובר באלמנט המרגיע את הפעוט ומעניק לו שלוה. מדוע לקחת לו תענוג זה ?**

עברו שנתיים וחצי מאז שנולד והתינוק שלכם הפך לפעוט עצמאי ונבון. לפיכך, ישנם הורים המעוניינים לגמול את ילדם מהמוצץ לפני שהתלות בו תיהפך להרגל שקשה לשרש. לפיכך הם משקיעים מאמצים רבים בתהליך הגמילה. מצד שני ישנם הורים הסוברים כי ההרגל יגווע מאיליו עם התבגרותו של התינוק לקראת גיל 3-4 ואין צורך לקחת מן הילד אמצעי מרגיע זה. כך או אחרת, מגיע היום בו יש לפעול בכיוון הגמילה מן המוצץ אם הפעוט אינו יוזם זאת. המוצץ עלול להקשות על הדיבור, עלול לגרום לבעיות אורטודנטיות והוא מקור לזיהומים.

**כיצד איפה ניתן לנסות ולגמול בחוכמה ?**

- שמרו את המוצץ עבור הפעוט לשעות הקריטיות בלבד, מתי שבאמת קשה לו להירגע. נסו להרגיע את התינוק באמצעים אחרים, להסיח את דעתו על מנת שלא ייזכר במוצץ. שמרו את אופציית המוצץ לשעות הלילה בלבד.
- לאחר שלב זה נסו להפסיק את השימוש במוצץ גם בשעות הלילה. לדוגמא: תנו לו אותו רק בתחילת הלילה שעה שקשה לו להירדם. בד בבד, הכירו לו דרכים אחרות להירגע: על ידי מוזיקה, סיפור וכד'. כהכנה לשלב זה ניתן להיעזר בספרי ילדים רבים שנכתבו בנושא. בספרים השונים יוכל ילדכם לשמוע על דרכים יצירתיות של ילדים אחרים לפרידה מהמוצץ, לדוגמא ילד שהחליט לזרוק את כל המוצצים לים, ילד שמסר את כל המוצצים לתינוק קטן. בתהליך הגמילה שבחו אותו לאור ניסיונותיו להסתדר בלי המוצץ. המשיכו והתמידו בעניין, גם אם יש "נפילות" בדמות בכי קורע לב לגעגועים למוצץ. לא כדאי לגמול כמובן בבת אחת.

מצד שני קיימים לשימוש במוצץ יתרונות בלתי מבוטלים. הורים רבים מוצאים כי ניתן בהחלט לדחות את עניין הגמילה ולהרוויח מספר דברים מכך:

- המוצץ מספק את הרגל המציצה של התינוק. עם מוצץ לא יתפתה התינוק למצוץ את אצבעותיו. מציצת אצבעות היא הרגל לא רצוי עוד יותר שקשה אף יותר לשרשו.
- מוצץ הוא אמצעי נהדר להרגעה. מדוע לקחת מן התינוק אמצעי שעוזר לו להירדם ? אם יילקח מן התינוק אמצעי זה הוא עלול לפתח בעיות שינה.

### **הגמילה האולטימטיבית: הפעוט נגמל בכוחות עצמו**

אם יש ביכולתם לחכות בסבלנות עד הגיע הפעוט לגיל בו הוא עצמו מואס במוצץ ובתלות בו הרי שכבר חסכתם לעצמכם אנרגיה רבה. כל פעוט יבחר לעצמו את הגיל המתאים לדבר. אם תקבלו בהבנה את תלותו במוצץ הרי ששום גיל לא יראה לכם

"מוגזם". בסופו של דבר הדרישה להיפטר מן המוצץ תגיע מן הפעוט.

הגמילה העצמית מכילה את אלמנט המוטיבציה. אם הפעוט מעוניין להיגמל מן המוצץ הרי שכבר מדובר בצעד בכיוון הנכון. כל שנותר הוא לעודדו לדבר, להקל עליו אם קשה לו להירדם או להירגע, לשבחו על כוח התמדתו ועל בגרותו. וכך הדרך אל הגמילה תהיה קצרה ויעילה.