

## Deixar a chucha, Quando e Como?!

A sucção é um ato instintivo na criança. Mesmo dentro da barriga da mãe, o bebê já 'chucha' no dedo. Chuchar é um comportamento que oferece conforto e segurança à criança e deve ser encarado como fazendo parte do seu desenvolvimento normal.

O uso da chucha, assim como a idade a partir da qual o seu uso é desaconselhado, continua a ser objeto de grande controvérsia.

A chucha parece interferir com a amamentação pelo que só deve ser oferecida ao bebê quando este já aprendeu a mamar bem e a mãe já se encontra perfeitamente confiante na amamentação. A partir desse momento, os benefícios da chucha são vários: proporciona conforto, estimula a sucção e aleitamento, facilita a digestão e fortalece a musculatura oral.

Lembre-se que a chucha não pode substituir o carinho dos pais e, como tal, não deve ser dada sempre que a criança chora. Opte antes por segurá-la ao colo e dar-lhe atenção.

A maioria das crianças abandona, espontaneamente, a chucha por volta do primeiro ou segundo ano de vida.

Aos 2-3 anos, a maioria dos pais acha que o filho, que corre e fala com certa fluência, é já "demasiado crescido" para continuar a usar a chupeta. No entanto, a criança ainda é muito imatura do ponto de vista emocional, podendo continuar a chuchar durante mais tempo, sem que isso constitua um problema.

Outra grande preocupação dos pais é a dentição. Chuchar intermitente até à erupção da dentição definitiva não prejudicará os dentes do seu filho.

A maioria dos autores entende que se deve desencorajar o uso da chucha a partir dos 2 anos de idade, uma vez que faz parte do seu processo de maturação psicológica. É necessário reter que tem de ser uma decisão da criança para que esta aceite de forma positiva.

### É IMPORTANTE

#### NÃO FORÇAR: O ADEUS À CHUCHA É UM PROCESSO NATURAL E VAI ACONTECER MAIS CEDO OU MAIS TARDE

#### Truques para ajudar a deixar a chucha

- Não force, nem use métodos drásticos (como a colocação de substâncias amargas na chucha);
- Nunca dizer que a chucha é para o bebê (ser bebê é bom, faz parte do crescimento e nesta idade ainda não conseguem fazer a distinção, sobretudo quando andam em creche, onde há outros bebês)
- Evite censurar ou fazer comentários negativos;
- Comece a restringir o seu uso: proponha-lhe colocar a chucha num determinado lugar e só a usar quando for muito necessário (quando estiver mais triste, doente ou assustada);
- Tente dirigir a atenção do seu filho para outras atividades, sublinhando que estas já são "coisas de gente crescida";
- Negocie: troque a chucha por outro brinquedo que a criança deseje. Contudo, não faça desta atitude um hábito, porque a criança aperceber-se-á do poder da chucha e irá usá-lo para conseguir satisfazer as suas vontades;
- Marque uma data com a criança, por exemplo, o seu aniversário, para abandonar a chucha, mostrando que já é "mais crescida";
- Mostre-lhe que, a pessoa que admira (o irmão mais velho, por exemplo) não usam chucha;
- Felicite a criança pelos progressos adquiridos e recompense-a com uma dose de mimos e brincadeiras;
- Tente compreender em que situações a criança necessita mais da chucha para, nesses momentos, lhe dar mais atenção e carinho. Segure-a no colo e distraia-a;
- Se a sua criança utiliza a chucha para adormecer, perca algum tempo com ela nesta altura, lendo-lhe um livro, conversando ou contando-lhe uma história;
- Se perder a chucha não volte a comprar mais.

