

בתי בת שנתיים ושבעה חודשים, והיא מוצצת אצבע מגיל שלושה חודשים. כבר היום רואים שיש לכך השפעה על מבנה השיניים שלה. אני מעוניינת לגמול אותה מהרגל זה. אשמח לדעת מתי ואיך מומלץ לגמול ילד ממציצת אצבע?

יעל זיידמן, יועצת חינוכית-התפתחותית, מומחית לגיל הרך: "מציצת אצבע הינה הרגל שכיח והיא משמשת בתקופת הילדות כמקור הרגעה, נחמה והנאה. אנו נראה זאת בעיקר במקרים שבהם חשים הילדים לחץ נפשי כלשהו: בזמן שינה בלילה, הליכה לגן, מחלה, עייפות, הימצאות במקום זר וכדומה. מרבית הילדים מתחילים למצוץ אצבע בערך בגיל שנה וחצי ומסיימים לעשות זאת בשנתם החמישית, מקסימום השישית. לגבי שלב הגמילה מכך, מדובר בשאלה אינדיבידואלית, תלוית הורה וילד. עם זאת, חשוב לדעת שאם מפסיקים את המציצה לפני בקיעת השיניים הקבועות, שמתרחשת בסביבות גיל שש-שבע, בדרך כלל יש תיקון ספונטני: הלסת יכולה לחפות על כך ולטשטש את הנזק. לכן מומלץ לגמול את הילד ממציצת אצבע סביב גיל שלוש-ארבע, אז הילד כבר אמור ללמוד להסתפק במנגנונים בוגרים יותר כדי למצוא סיפוק, הנאה או הרגעה.

"כיצד עושים זאת? תחילה עליכם, ההורים, להיות בטוחים בתהליך הגמילה שבחרתם ולהיות עקביים והחלטיים. הדבר ישדר לבתכם כי אתם מאמינים בהצלחתה להיגמל ממציצת אצבע. נסו לבדוק באילו מצבים וזמנים במהלך היום היא נוטה למצוץ אצבע, ובהתאם לכך נסו לתת פתרונות חלופיים לאותן סיטואציות. חשוב להחליט על נקודת זמן בה תתחיל הגמילה, להכין את בתכם לקראת התהליך ולשתף אותה בשלבי - איך הוא ייעשה ובאיזו מידה של הדרגתיות. שיתוף פעולה מצדה הוא הכרחי. כחלק מההכנה לקראת תהליך הגמילה, וגם במהלכה, חשוב ורצוי לשבת עם הילדה ולהסביר לה למה כדאי להיגמל ממציצת אצבע, למשל שהיא פוגעת במבנה השיניים, ושיש דרכים טובות יותר להירגע. "במהלך השבועות הראשונים אפשר לנסות לתת לבתכם משהו אחר שיעסיק אותה בכל פעם שהיא רוצה למצוץ אצבע, כמו כדור גומי שהיא יכולה לשחק איתו, פעילויות יצירה, פאזלים. אפשר להשתמש בתזכורות כמו פלסטר צבעוני או בובת אצבע על האגודל. מומלץ גם להגביל את שעות הצפייה בטלוויזיה, שכן ילדים רבים מוצצים אצבע שלא במודע כאשר הם צופים בטלוויזיה. אפשר להשתמש בלוח שנה או תרשים התקדמות המציג את ימי השבוע. תנו לבתכם להדביק עליו מדבקות או לסמן בצבע כל יום שהיא עברה ללא מציצת אצבע. ככל שהזמן עובר, הגדילו את פרק הזמן עד למטרה הבאה. התחילו עם יום, המשיכו עם שלושה ימים, שבוע, שבועיים, וכך הלאה. בכל נקודת ציון משמעותית ניתן לתת פרס לחיזוק ועידוד. "במהלך תקופת הגמילה חשוב להעניק לבתכם תמיכה, עידוד, חיזוקים חיוביים, סבלנות ואמפתיה. השתדלו להימנע מכעס או עונש כשהיא תביע רצון למצוץ אצבע, או כשהיא תתקשה להתמיד בתהליך הגמילה."