



גמילה ממוצץ

מציצת מוצץ הינה הרגל שכיח ומשמשת בתקופת הילדות כמקור הרגעה, נחמה וגם הנאה. אנו נראה זאת בעיקר במקרים בהם חשים הילדים לחץ נפשי כלשהו: בזמן שינה בלילה, הליכה לגן, מחלה, עייפות, המצאות במקום זר וכדומה.

כעת נשאלה השאלה באיזה שלב כדאי לעזור לילד להיגמל? מדובר בשאלה אינדיבידואלית תלוי הורה וילד, עם זאת חשוב לדעת, כי מומלץ לגמול את הילד ממציצת מוצץ סביב גיל 3-4, אז הילד כבר אמור ללמוד להסתפק במנגנונים בוגרים יותר כדי למצוא סיפוק, הנאה או הרגעה.

רגע לפניי חשוב לשים לב, מתי לא כדאי להתחיל בגמילה?

- בתקופת מעברים – מעבר גן, דירה או מעבר לארץ אחרת.
- בתקופה של שינויים או מתח במשפחה: הולדת אח, מחלה, גירושין, לחץ כלכלי, לחץ בעבודה של ההורים וכדומה. אם מדובר בלחץ מתמשך אז אל תדחו את הגמילה מאחר והדברים לא ישתנו בזמן בחודשים הקרובים.
- בתקופת מחלה של הילד.
- כשהילד נמצא במתח רגשי, גם אם ההסבר למתח לא תמיד ידוע. יחד עם זאת, אם תהליך הגמילה יצא לדרך, אין מקום להפסיקו בלי שיקול דעת יסודי כל אימת שמופיעים סימני מתח.

כיצד עושים זאת?

1. תחילה עליכם ההורים להיות בטוחים באופן תהליך הגמילה אותו בחרתם ולהיות עקביים והחלטיים. הביטחון והאמונה שלכם כי הגיע הזמן לתהליך הגמילה יקרין לילדכם כי אתם מאמינים בהצלחתו להיגמל ממציצת מוצץ.
2. נסו לבדוק ולאבחן באילו מצבים, זמנים במהלך היום הוא נוטה למוצץ מוצץ ובהתאם לכך נסו לתת פתרונות חלופיים לאותן סיטואציות וגם תוכלו להיערך מראש לשעות ביום בהן יש לו צורך למוצץ מוצץ.
3. חשוב להחליט על נקודת זמן בה תתחיל הגמילה ולהכין את ילדכם לקראת התהליך ולשתף אותו לקראת מה הוא הולך, כלומר, איך תהליך הגמילה הולך להיעשות ובאיזו מידה של הדרגתיות. כמו כן, זהו הרגל שעל ילדכם להפסיק, לכן שיתוף פעולה מצידה הוא הכרחי וחשוב שלא להכריח אותו להפסיק אותו.
4. כחלק מההכנה לקראת תהליך הגמילה וגם במהלכה חשוב ורצוי לשבת עם ילדכם ולהסביר לו למה כדאי להיגמל: אפשר להשתמש בטיעון שהמציצה פוגעת במבנה השיניים, או שיש דרכים טובות יותר להירגע.
5. תתחילו את תהליך הגמילה עם מסיבת פרידה מהמוצצים בבית (אפשר לזרוק אותם, לתרום אותם, להחליף אותם ב... לתלות אותם על עץ מוצצים וכדומה).



6. אפשר שהתהליך יהיה הדרגתי להפחית בכל פעם (כל כמה ימים או כל שבוע) את הזמנים בהם הוא עושה שימוש במוצץ עד לכדיי פרידה סופית.
7. אפשר להשתמש בלוח שנה או תרשים התקדמות המציג את ימי השבוע. תנו לילדכם להדביק במדבקות או לסמן בצבע כל יום שהוא עבר ללא מציצת מוצץ. ככל שהזמן עובר, הגדילו את פרק הזמן עד למטרה הבאה. התחילו עם יום, המשיכו עם 3 ימים, שבוע, שבועיים, וכך הלאה. בכל נקודת דרך משמעותית ניתן לתת פרס לחיזוק ועידוד.
8. לסיום, במהלך תקופת הגמילה חשוב לגלות תמיכה, עידוד, חיזוקים חיוביים, סבלנות ואמפטיה לתהליך שהוא עובר. השתדלו להימנע מכעס או עונש כשילדכם יגלה צורך למצוץ מוצץ או קושי להתמיד בתהליך הגמילה.

בהצלחה בתהליך הגמילה!