dento : soma

MINI-RATGEBER · FÜR ELTERN

Schnullerentwöhnung ohne Druck

Warum manchen Kindern der Abschied so schwerfällt – und drei Dinge, die wirklich helfen können.

01
Beruhigung & Regulation, nicht nur Gewohnheit

02
Sanft vorbereiten statt plötzlich wegnehmen

03
Schrittweise statt radikal – in drei Etappen

Nicht nur eine Gewohnheit. Für viele Kinder ist der Schnuller auch Einschlafhilfe und vertrautes Ritual – deshalb lohnt sich ein sanfter, schrittweiser Abschied.

dento : soma

WARUM ES MANCHMAL SO SCHWER IST

Der Schnuller ist oft mehr als nur eine Gewohnheit

Ein Regulationsinstrument, kein Fehler in der Erziehung

Er kann für ein Kind ein wichtiges Regulationsinstrument sein. Beim Saugen werden beruhigende Mechanismen aktiviert; Herzfrequenz und Erregungsniveau können sinken, und das Einschlafen kann leichter fallen.

Deshalb greifen viele Kinder besonders bei Müdigkeit, Überforderung, Krankheit oder Stress verstärkt zum Schnuller.

> *Deshalb funktioniert „einfach wegnehmen" bei vielen Familien nicht – oder führt zu sehr viel Frust.*

WICHTIG

Das bedeutet nicht, dass ein Schnuller dauerhaft notwendig ist. Es erklärt nur, warum der Abschied für manche Kinder mehr Begleitung und Zeit braucht als für andere.

dento:soma

WARUM ÜBERHAUPT ENTWÖHNEN?

Was ein langer Schnullergebrauch mit Zähnen und Kiefer macht

Die zahnmedizinische Seite, kurz erklärt

Ein Schnuller ist im Säuglingsalter zunächst ein normales Hilfsmittel. Wird er jedoch über längere Zeit und viele Stunden täglich verwendet, kann er die Entwicklung von Zahnstellung und Kiefer beeinflussen. Mit zunehmender Dauer steigt insbesondere das Risiko für einen frontal offenen Biss und einen seitlichen Kreuzbiss.

> *Entscheidend ist vor allem die Dauer der Einwirkung – nicht lediglich, wie oft der Schnuller benutzt wird.*

ZUR ORIENTIERUNG

Die aktuelle Leitlinie der American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD) empfiehlt, nichtnutritive Sauggewohnheiten spätestens bis etwa 36 Monate zu beenden. Bereits ab etwa 18 Monaten können sich Auswirkungen auf den sich entwickelnden orofazialen Komplex zeigen.

Das heißt nicht, dass jeder Tag mit Schnuller ein Problem ist – es erklärt nur, warum ein bewusster, rechtzeitiger Abschied sich lohnt, statt das Thema auf unbestimmte Zeit zu vertagen.

Quelle: American Academy of Pediatric Dentistry. Policy on Pacifiers (revised 2024).

dento : soma

INDIVIDUELLE FAKTOREN

Warum jedes Kind anders reagiert

Vier Einflüsse, die den Abschied schwerer machen können

01

Ausgeprägtes Saugbedürfnis

Manche Kinder suchen deutlich häufiger orale Beruhigung und Regulation.

02

Eingefahrene Schlafgewohnheiten

Der Schnuller ist eng mit Einschlafen, Weiterschlafen oder bestimmten Ritualen verknüpft.

03

Regulation braucht noch Unterstützung

In belastenden oder müden Situationen fällt es schwerer, ohne vertrauten Saugreiz zur Ruhe zu kommen.

04

Orofaziale Funktion

In manchen Fällen können persistierende frühkindliche Reflexe oder orofaziale Funktionsauffälligkeiten eine Rolle spielen und sollten fachlich mitbeurteilt werden.

Das Ziel ist nicht „durchhalten um jeden Preis", sondern ein Abschied, den das Kind zunehmend selbst bewältigen kann.

dento : soma

MEINE 3 WICHTIGSTEN TIPPS

Sanft vorbereiten statt plötzlich wegnehmen

01

Den richtigen Zeitpunkt wählen

Nicht während einer Krankheit, der Kita-Eingewöhnung, eines Urlaubs, Umzugs oder anderer belastender Phasen beginnen. Je stabiler das Kind und sein Alltag gerade sind, desto leichter kann die Umstellung gelingen.

02

Das Kind vorbereiten

Das Buch „Klaus Schnullermaus" eignet sich gut dafür. Zunächst einfach gemeinsam lesen – ohne Druck und ohne ständig über den Schnuller zu sprechen. Manche Familien lassen Klaus sogar vorher einen kleinen Brief schreiben, damit sich das Kind langsam auf den Abschied einstellen kann, statt davon überrascht zu werden.

> *Vorbereiten heißt: Sicherheit geben, nicht Druck aufbauen.*

dento : soma

TIPP 3

Schrittweise statt radikal

Der Schnuller muss nicht von heute auf morgen verschwinden

Häufig ist es hilfreicher, die Nutzung in kleinen, klaren Schritten zu reduzieren.

1 **Tagsüber reduzieren**
Den Schnuller zunächst auf klar definierte Situationen beschränken – zum Beispiel Schlafen oder starke Belastungsmomente.

2 **Nur noch zum Einschlafen**
Wenn das gut klappt, kann der Schnuller nur noch für das Einschlafen angeboten werden.

3 **Nach dem Einschlafen herausnehmen**
Den Schnuller nach dem Einschlafen vorsichtig herausnehmen. So erlebt das Kind zunehmend Schlafphasen ohne dauerhaften Saugreiz.

> GEDULD
> Wenn ein Schritt gerade nicht funktioniert, ist das kein Wettlauf. Ein paar Tage Stabilität können mehr bringen als immer neue Versuche.

dento : soma

WANN GENAUER HINSCHAUEN?

Wenn es trotz vieler Versuche schwierig bleibt

Jedes Kind hat seine eigene Geschichte. Deshalb gibt es keine Methode, die für alle funktioniert.

Wenn dein Kind trotz vieler Versuche große Schwierigkeiten mit dem Schnuller, Daumenlutschen oder einer dauerhaft offenen Mundhaltung bzw. Mundatmung hat, lohnt sich häufig ein genauerer Blick auf die Ursache – statt immer nur auf das Verhalten.

DABEI KÖNNEN UNTER ANDEREM EINE ROLLE SPIELEN

- ☐ Atmung und Nasenfunktion
- ☐ Zungenfunktion und Zungenruhelage
- ☐ Mundschluss und Lippenfunktion
- ☐ Saug- und Schluckmuster
- ☐ weitere funktionelle Faktoren

> **DU BIST UNSICHER?**
>
> Schreib mir gerne eine Nachricht. Dann schauen wir gemeinsam, welche Faktoren bei eurem Kind eine Rolle spielen und welche nächsten Schritte sinnvoll sein können.

dento : soma

KONTAKT

Christina Weiß

„Der Abschied vom Schnuller ist kein Wettlauf. Jeder kleine Schritt zählt."

---

dento ⋮ soma · Christina Weiß
Börsenstraße 19 · 60313 Frankfurt am Main
info@dentosoma.de · +49 176 92473165 · dentosoma.de

Hinweis: Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Therapieempfehlung.