Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El chupete, ¿cuándo se quita?

El chupete calma o tranquiliza al bebé porque sacia su reflejo de succión. Aunque tiene beneficios en la primera etapa del desarrollo del bebé, quitar el chupete toma tiempo y paciencia.

¿Por qué es bueno poner chupete al bebé?

Además de ayudar al bebé a que se relaje y duerma, parece que aminora el riesgo de muerte súbita del lactante. El chupete debe ser lo más plano y pequeño posible. Es mejor no cambiar de tamaño conforme el niño crece.

¿Cuándo se pone?

Se recomienda esperar unas 2-4 semanas tras nacer, cuando el bebé tome bien la leche materna. En el caso de bebés que se chupan el dedo gordo de la mano, es mejor cambiar este hábito por el chupete, que será más fácil de quitar.

¿Tiene problemas?

En niños mayores, el chupete puede deformar el paladar y la mordida. Esto puede estorbar en el lenguaje (hay sonidos como la “s” que serán difíciles de decir). También se asocia con que tengan más otitis y problemas respiratorios o de deglución.

¿Cuándo se quita?

Lo ideal es que se quite sobre el año de vida, siempre antes de los 2 años. Cuanto antes se lo quitemos, más fácil será para el niño. Además, lo mejor es evitar su uso continuo y que lo use solo para dormir y calmarse. Sin embargo, hay que valorar cada caso concreto (inmadurez, problemas de comportamiento…).

¿Cómo retirarlo?

Lo normal es que se quite poco a poco. A partir del año de vida es mejor que no lo lleve colgado, para evitar que lo tenga a mano y lo use a todas horas. Intentar que cuando juegue se olvide del chupete e ir quitándoselo de forma gradual durante el día. Guardarlo al levantarse el niño, hasta la siesta o la noche. Cuando el niño llore, calmarlo en brazos y hablándole. Se puede negociar con el niño, pero nunca mentirle (diciendo, luego te lo dejo y no hacerlo). Según el niño, para quitarlo de forma permanente, se puede hacer de forma rápida o gradual. Algunos rituales pueden ayudarle: dejárselo a Papa Noel, llevarlo a un sitio especial, dárselo a un primo recién nacido…También se puede cambiar el chupete por un cuento o una canción antes de dormir. Otras veces hay que buscar otra manera, como cortar un poco la punta del chupete y cada día ir cortando un poco más. Una vez que se quite no debe haber

ningún chupete en la casa. Puede pasar 2-3 noches intranquilo, pero luego se olvidará. Una vez tomada la decisión, no volver a atrás, mantenedla, con cariño y con empatía, pero con firmeza.

Si no hemos quitado el chupete a tiempo, ¿qué hacemos?

Quitar el chupete tiene efectos muy pronto. Antes de los tres años, la mordida abierta se puede corregir sola al cabo de unos meses. Cuanto mayor sea el niño, el tratamiento para corregirlo será más intenso.

Fecha de publicación: 4-07-2023

Autor/es:

- Cristina Hernández Tejedor. Pediatra. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.

BY NC ND