

El chupete

¿Es bueno que mi bebé use chupete?

El uso del chupete tiene varios efectos positivos en el bebé: además de ayudar al bebé a relajarse y a dormir, parece que disminuye el riesgo de [muerte súbita del lactante](#).

Por otro lado, puede tener cosas no tan buenas: en niños mayores [puede deformar el paladar y la mordida](#). Esto puede afectar al lenguaje. También puede aumentar los casos de [otitis](#) y los problemas respiratorios o para tragar.

Para evitar problemas con la [lactancia materna](#), se recomienda esperar unas 2-4 semanas a poner el chupete al bebé. Así, la lactancia materna está bien establecida. No parece que el uso habitual del chupete disminuya la duración de la lactancia materna.

Por tanto, cada familia debe decidir si su bebé usa chupete o no. Pero sabiendo las distintas opciones que hay y siguiendo los siguientes consejos.

¿Qué chupete elegir?

Hay muchos tipos de chupetes, según los materiales y forma de las tetinas. Todos tienen que cumplir unas normas fijadas por la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR) en 2003:

- No deben tener puntas o bordes cortantes, ni tener partes que se quiten o pegatinas y etiquetas.
- La tetina tiene que medir máximo 33 mm.
- El disco que sujeta la tetina tiene que tener tamaño suficiente para evitar que se lo traguen. Además, tiene que tener al menos 2 orificios de un mínimo de 4 mm de diámetro para que pase el aire si se lo traga.

Según el material de la tetina pueden ser de:

- **Látex:** es una goma natural, blanda, elástica y que resiste los mordiscos. Son de color ámbar-amarillenta. La sensación es más similar al pecho materno. Lo malo es que hay que cambiar el chupete más a menudo, porque se desgasta y deforma con el uso, y coge olores.
- **Silicona:** material sintético y transparente. Son más duros y resisten menos los mordiscos, por lo que puede ser mejor para bebés sin dientes. Se desgastan menos y se limpian más fácil.

Según la forma de la tetina pueden ser:

- **Anatómicos o fisiológicos:** imitan la forma del pezón de la madre y se adaptan al paladar del bebé. Vigilar que el

chupete esté bien puesto sin que se gire.

- Redondos: con forma de cereza. Aunque el bebé gire el chupete estará en posición correcta.

Hay distintas tallas según la edad del niño. Es mejor escoger un chupete algo más pequeño de su edad.

¿Qué chupetero elegir?

Debe seguir la norma europea:

- No deben tener puntas o bordes cortantes ni tener partes que se quiten.
- La cadena del chupetero (sin el clip) no puede medir más de 220 mm para evitar que se estrangule.
- Antes de cada uso se debe comprobar todo el broche y tirarlo ante cualquier indicio de deterioro.
- No unir la cadena a otras cintas o lazos para alargarlo. Fijar el broche a la ropa de forma directa.

En cuanto a los materiales:

- Las pinturas que se usan tienen que ser resistentes al sudor. No pueden ser tóxicas.
- Las partes de metal tienen que ser de acero inoxidable y no contener níquel.
- Los clips del broche tienen que tener orificios para que pase el aire.
- La cuerda usada tiene que ser resistente a la saliva y la decoloración, y a un peso de 25 kg.
- No pueden contener metales pesados ni disolventes.

¿Cómo limpiar el chupete?

Desde la AEPap se recomienda esterilizar los chupetes nuevos cuando se compran, si se cae al suelo o una vez al día. Hay varias formas de esterilizar un chupete: con vapor, con esterilizador para microondas, hirviendo en cacerola con agua o en agua fría con pastillas especiales.

Si no se puede esterilizar en ese momento, se recomienda limpiarlo con agua caliente y jabón.

Muchos padres limpian el chupete con saliva. No está claro si esto es bueno o malo para el bebé. Por un lado, se ha visto que los niños tienen mayores defensas inmunitarias, que previenen infecciones, alergias o asma. Pero, por otro lado, este acto puede favorecer las caries.

¿Cómo cuidar el chupete? Consejos:

- **Cambiar el chupete con frecuencia, sobre todo si el niño tiene ya dientes. Podría romper trozos y atragantarse.**
Hay que mirar bien el chupete antes de cada uso.
- No exponer el chupete al sol ni a un desinfectante durante mucho tiempo, porque pueden dañarlo.
- Una vez seca la tetina, guardar el chupete en un recipiente limpio, seco y tapado.
- No poner azúcar en el chupete, puede causar caries en el niño.

¿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. Según el niño, se puede quitar de forma rápida o gradual. Algunos

rituales pueden ayudarle: dejárselo a Papá Noel, llevarlo a un sitio especial, cambiar el chupete por un cuento antes de dormir... Puede pasar 2-3 noches intranquilo, pero luego se olvidará. Una vez tomada la decisión, no volver a atrás, con cariño y con empatía, pero con firmeza.

Más información:

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Chupar el chupete para limpiarlo: ¿es bueno?](#)

Autor del artículo original:

- [Enrique Criado Vega](#)

Fecha de publicación: 11-11-2011

Última fecha de actualización: 04-10-2023

Autor/es:

- [Cristina Hernández Tejedor](#). Pediatra. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.

