



Informationen zum Schnuller für Eltern: Hintergründe und der richtige Umgang

Das Bedürfnis von Babys zu saugen ist angeboren, deshalb werden Menschenkinder im ersten Lebensjahr auch Säuglinge genannt. Saugen ist nicht nur notwendig zur Nahrungsaufnahme (nährendes oder nutritives Saugen) sondern geht darüber hinaus (nicht-nährendes Saugen oder non-nutritives Saugen, auch Trostsaugen oder Nuckeln genannt). Non-nutritives Saugen unterstützt das Baby dabei, sich zu regulieren, z.B. beim Einschlafen oder wenn es sich unwohl fühlt.

Beim Stillen werden beide Formen des Saugbedürfnisses befriedigt, nutritives und non-nutritives Saugen wechselt sich ab, anfangs überwiegt das nutritive Saugen, gegen Ende einer Stillepisode das non-nutritive Saugen.

Alle Babys möchten gerne saugen und benötigen dies zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse – manche Babys haben ein intensiveres Bedürfnis danach, andere etwas weniger. Das Bedürfnis, den Babys etwas anderes als die Brust zum Saugen anzubieten, ist wahrscheinlich so alt, wie es die Menschheit gibt – so zeigen es Ausgrabungen aus vergangenen Kulturen. Auch Wilhelm Busch hat es mit Versen beschrieben: „Der Schnuller“ von 1865: *„Hier hast du ihn! Nun sei hübsch still, weil ich die Wäsche trocknen will.“*

Früher wurden häufig so genannte Zusel, Stofflappen mit Füllungen unterschiedlicher Art genutzt, die gesundheitliche Probleme bargen. Im Jahr 1958 wurde schließlich erstmals von der Firma MAPA ein Schnuller entwickelt, wie wir ihn heute kennen. Vorlage dafür war ein einziges Mutter-Kind-Paar, das beim (leider nicht korrekt angelegten) Stillen beobachtet wurde, wie es den Originalstudien zu entnehmen ist.

Einen wirklich „**kiefergerechten**“ **Schnuller oder Sauger**, wie ihn verschiedenen Firmen immer wieder bewerben, **gibt es nicht** – egal, wie er beschaffen ist. Diese Behauptung bleibt ein reines Werbeversprechen, das so alt ist wie die Produktion der heutigen Schnuller.

Wie kann ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem Schnuller aussehen?

Wenn Sie stillen ist es sinnvoll, auf den Schnuller in den ersten vier bis sechs Wochen zu verzichten. Stillen ist die erste und wichtigste Präventionsmaßnahme gegen eine Vielzahl von Erkrankungen, sowohl für Kinder als auch für Mütter. Anders als jeder Schnuller ist Stillen tatsächlich „kiefergerecht“: etliche Studien konnten zeigen, dass Stillen aktiv zur Prävention von Zahn- und Kieferfehlstellungen beiträgt, die Mund- und Gesichtsmuskulatur stärkt und sich positiv auf die Sprachentwicklung auswirkt.

Daher sollte das Augenmerk vor der Einführung eines Beruhigungssaugers zunächst auf der **Etablierung einer gelingenden Stillbeziehung** liegen. Dazu erlernt das Neugeborene zuerst das korrekte Saugen an der Brust und trägt durch häufiges und ausgedehntes Saugen zum Erreichen der vollen Milchmenge bei.



Wenn Sie sich entscheiden, einen Schnuller zu geben, ist ein **gezieltes bewusstes Einsetzen sinnvoll** – ähnlich wie ein Medikament:

Das heißt, es braucht

- eine Indikation (ist er für die jetzige Situation das richtige Mittel?)
- eine Dosierung (wie lange wird er im Moment gebraucht?) und
- die Dauer des Einsatzes (wann wird er wieder abgewöhnt?)

Der Einsatz soll nach dem Prinzip „so wenig wie möglich“ und „so viel wie nötig“ erfolgen. Wie alle Medikamente hat auch der Schnuller Nebenwirkungen.

Ein Kind sollte nie gegen seinen Willen zum Saugen angehalten werden („zugestöpselt“). Manchmal wollen Babys auch nur getröstet, gehalten und getragen werden oder sie benötigen Abwechslung und Anregungen durch Zuwendung und Ansprache.

Wenn ein Kind saugen möchte, ist die **Empfehlung der ersten Wahl, es zu stillen**, bis es die Brust von selbst loslässt. Beim Stillen brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen, wo Sie den Schnuller zuletzt hingelegt haben, ob er auch sauber ist, ob es vielleicht dem Kiefer schadet oder ob das Baby eher Hunger hat oder sich nur beruhigen möchte.

Wenn Sie einen Beruhigungssauger anbieten wollen, sollte das Kind solange saugen dürfen, wie es dies braucht. Am besten ist es, dabei das Kind sich nicht selbst zu überlassen, sondern es zu begleiten, ihm Körperkontakt und Zuwendung zu geben. Und anschließend können Sie den Schnuller wieder bewusst wegräumen.

Schnullerketten bewirken, dass der Schnuller häufiger eingesetzt wird als nötig, weil er ständig zur Verfügung steht. Außerdem erhöht die Kette das Gewicht des Schnullers und der fortwährende Zug bewirkt, dass das Kind zusätzliche Spannung beim Festhalten mit den Lippen aufbaut. Deshalb sind sie **nicht zu empfehlen**.

Wenn Sie sich für den Gebrauch eines Schnullers entscheiden,

- ist es besser, einen Sauger zu verwenden, der möglichst weich und anpassungsfähig ist und im Zahn- und Lippenbereich einen möglichst kleinen Durchmesser hat bzw. dort sehr flach ist, um den Mundschluss und die Zahnentwicklung möglichst wenig zu behindern
- ist eine flache symmetrische Form zu bevorzugen, die wenig Raum einnimmt. Latex ist weicher als Silikon
- sollte das Gesamtgewicht des Schnullers möglichst gering sein, um den Druck auf den Unterkiefer zu vermeiden



Warum andere Schnullerformen ungünstig sind, können Sie hier erfahren:

www.stillen-institut.com → Fachwissen → Fachinformationen → Schnuller – pro und contra



Außerdem wichtig zu wissen:

- Falls der Schnuller zum Einschlafen genutzt wird, soll er nicht wieder in den Mund geschoben werden, wenn er nach dem Einschlafen aus dem Mund gefallen ist.
- Der Schnuller ist nicht immer die beste Antwort auf die Bedürfnisse Ihres Babys: Säuglinge haben viele Ursachen für Unruhe und profitieren von Zuwendung und Körperkontakt.
- Es ist wichtig, dass der Mund bei einem wachen, interessierten Baby frei bleibt, um die Hand-Mund-Koordination zu üben, zum Lautieren und zur Entdeckung der Umwelt.
- Der Schnuller sollte nicht „mitwachsen“, anders als es Hersteller gerne suggerieren. Verwenden Sie die gesamte Zeit über immer den kleinsten Sauger für Neugeborene.
- Im Kleinkindalter sollten liebevoll Grenzen gesetzt werden, wann der Schnuller genutzt wird: zum Beispiel im Bett, im Autositz, im Kinderwagen – nicht aber zum Spielen und während des Sprechens.

Ein Schnuller kann hilfreich sein in folgenden Situationen:

- bei kranken Kindern, wenn die Eltern nicht bei ihm sein können
- Frühgeborene profitieren vom Saugen am Schnuller, wenn gerade kein Haut- und Körperkontakt mit den Eltern stattfindet und/oder das Stillen noch nicht möglich ist
- bei längeren schmerzhaften Untersuchungen kann ein Schnuller das Baby beruhigen, wenn Hautkontakt/ Stillen nicht möglich ist
- bei nicht gestillten Säuglingen zum non-nutritivem Saugen und zu Fütter-Unterbrechungen nach den ersten Tagen
- vor allem nicht gestillte Säuglinge scheinen vom Schnuller (beim Einschlafen) als SIDS-Prophylaxe zu profitieren. Dies gilt generell für alle Säuglinge, wenn die Schlafumgebung ungünstig ist. Gestillte Säuglinge schlafen anders als mit der Flasche gefütterte Kinder
- bei Überforderung der Mutter, der Eltern, der Betreuenden, wenn Körperkontakt mit den Eltern und andere Maßnahmen keinen Erfolg hatten
- wenn das Baby beim Autofahren weint und die Fahrer*innen sich nicht auf den Verkehr konzentrieren können
- wenn eine stillende Mutter nach erfolgreich etablierter Milchbildung und trotz gutem Stillmanagement immer sehr viel Milch hat und das Baby an der Brust kaum non-nutritiv saugen kann, weil ihm jedes Mal die Milch „entgegen schießt“

Kinder, die als Baby ihr Saugbedürfnis ausreichend stillen konnten, zeigen später weniger sekundäre Habits (Fingernägelbeißen, Stifte kauen, Lippen saugen, ...)

Sich mit einem lachenden Baby zu freuen und sich einem weinenden Baby liebevoll zuzuwenden, legt den Grundstein für eine Entwicklung zu einem selbständigen zufriedenen Erwachsenen.