

Rodiče těch nejmenších si často kladou otázku, jestli dávat svému malému potomkovi dudlík či nikoliv. Jasná odpověď neexistuje. Je to rozhodnutí každého rodiče. Pojdme si alespoň shrnout výhody a nevýhody dudlíků.

### Výhody a nevýhody dudlíků

Začněme výhodami, které dudlík vám a vašemu miminku přináší. Jde o prostředek, který dítě často spolehlivě utěší. To v případě, že brečí i několik hodin v kuse, přijde rodičům vhod. Nejenže se utiší, ale také s dudlíkem snadněji usne. Někteří odborníci také tvrdí, že dudlík zmenšuje pravděpodobnost rizika syndromu náhlého úmrtí kojence.

A jak je to s nevýhodami? Hlavní nevýhodou dudlíku je, že si na něj miminko rychle zvykne a bez něj se neuklidní a případně ani neusne, případně se probudí v okamžiku, kdy mu vypadne z úst.

Další nevýhodou je, že někteří rodiče začnou řešit dudlíkem každý křik dítěte, aniž by pátrali po jeho příčině. A samozřejmě bude-li mít dítě na dudlíku návyk, čeká vás možná nepříjemné období při jeho odstraňování. To je však do velké míry individuální.

Dítka používající dlouhou dobu dudlák mají také větší pravděpodobnost, že v budoucnu budou mít křivé zoubky. Někteří uvádějí i další argumenty mluvící v neprospěch dudlíku, ale mnohé z nich nejsou vědecky prokázané.

### **Jaký dudlák zvolit**

Rozhodnete-li se pro dudlák, nekupujte první, který vám padne do ruky. Vybírejte dudlák podle věku dítěte. Vyrábí se několik jeho velikostí. Budete-li volit správnou velikost dudlíku, sníží se u vašeho potomka pravděpodobnost deformace patra i zubů.

Dudlíky se vyrábějí ze silikonu či kaučuku. Kaučukové dudlíky jsou měkčí a díky tomu se lépe sají. Nelze říci, který materiál je lepší. Vyjde to zhruba nastejno. Spíše se řiďte vašim miminkem. Každému vyhovuje jiný materiál.

### **Co byste ještě měli vědět o dudlíku**

Rozhodnete-li se, že své malé ratolesti dudlák dávat budete, snažte se alespoň o to, aby vaše dítě „nedum-lalo“ pořád. Dávejte dítěti dudlák jen v případě, že jinými způsoby se vám ho nedaří utišit.

A jak byste měli dítě odnaučit dudlat? Začněte nejdříve s tím, že mu nebudete dávat dudlák přes den a až později přistupte k odejmutí dudlíku v noci.

Nejpozději kolem jednoho roku by se dítě mělo obejít bez dudlíku. S nácvikem však začněte dříve – už kolem jeho půl roku se snažte nedávat mu ho alespoň přes den.

Když už přestáváte dítěti dávat dudlík, dbejte na to, aby i ostatní osoby na hlídání dětí (babičky a další příbuzní, chůvy atd.) vás v tom podporovali a dítěti dudlík skutečně nedávali.

Rodiče své děti odnaučují od dudlíku různými způsoby. Některé ratolesti se vzdají dudlíku relativně snadno, u jiných to trvá o déle.