



## Smokk - fordeler og ulemper

Smokkbruk blir fra tid til annen gjenstand for heftig diskusjon blant foreldre. Skal man la babyen bruke smokk, eller bør smokker aldri slippe innenfor døra?

### Fordeler

Det er mange fordeler ved å bruke smokk - bare spør enhver forelder som har fått et øyeblikks stillhet ved å bruke en. Men fred og ro er ikke den eneste fordelen. Andre er:

- Beskyttelse mot krybbedød:

Bruk av smokk i barnets første leveår reduserer risikoen for krybbedød med opptil 90%, viser en studie som ble publisert i det anerkjente tidsskriftet British Medical Journal. Professor Lorentz M. Irgens ved Medisinsk fødselsregister sier til Tidsskrift for Den norske legeforening at studien slutter seg til en serie andre studier som har påvist en liknende beskyttende effekt ved bruk av smokk.

Smokk har en gunstig effekt selv om barnet sover på magen eller på siden, på en myk madrass eller sammen med mor som var røyker.

Gi babyen smokk når du legger ham, men ikke putt smokken inn i munnen hans igjen når han allerede sover.

- Hjelpe babyer til å roe ned seg selv:

Smokken kan være en kilde til trøst og trygghet for en gråtende baby, eller ved kolikk.

- Smokken virker smertelindrende: Den tar i alle fall oppmerksomheten bort fra ubehagelige opplevelser slik som vaksinerings og blodprøvetakning

- Tilfredsstillende sugebehovet:

Noen babyer har et stort sugebehov selv når de ikke er sultne. Mang en mor har opplevd å bli brukt som levende smokk av en unge som nekter å roe seg ned uten noe å sutte på. For disse barna (og mødrene) kan en smokk effektivt møte suttebehovet.

- Lettere avvenning:

Når barnet skal vennes av med suttingen, er det enklere å venne dem av med en smokk enn med totten.

### Ulemper

Det er visse ulemper som kan knyttes til smokkbruk.

- Ammeforvirring:

Dersom smokken blir introdusert for tidlig, kan man risikere at babyen blir forvirret og kan få problemer med å amme. Det kreves forskjellige teknikker for å die og å sutte på en smokk. Vent derfor en måneds tid, til babyen har ammeteknikken inne, før du introduserer smokken.

- Tannstilling:

Smokker har fått mye av skylden for dårlig tannstilling hos barn. Og overivrige suttere kan kanskje påvirke tannstillingen og uttalen hvis smokken sitter i til enhver tid. Men så sant smokken bare brukes nå og da, er det ikke sannsynlig at den vil skade barnet.

### Tips for bruk og avvenning

Velg en smokk som ikke består av flere deler. Det minsker risikoen for at smokken skal gå i stykker og bli en kvelningsfare for babyen din. Pass også på å bytte ut smokken med det samme den begynner å se slitt ut. Går det hull på suttedelen, skal smokken umiddelbart kastes. For å forhindre at smokken havner på gulvet og blir skitten, kan man bruke smokksnorer som festes på klærne. Snoren må ikke være så lang at den kan tvinne seg rundt halsen til barnet.

Et av de viktigste elementene i smokkbruk er å vite når og hvordan du skal avvenne barnet ditt. Tidspunktet er høyst individuelt. Noen foretrekker avvenning samtidig som barnet slutter å amme/få flaske. Andre mener 18-månedersalderen er et godt tidspunkt.

Uansett når du velger å avslutte smokkforholdet, er det et par ting du kan gjøre for å gjøre oppbruddet enklere for både deg og den lille.

- Forbered barnet:

Alltid fortell barnet hva du planlegger å gjøre, slik at det kan forberede seg. Ikke bare fjern smokken uten å si noe - det vil forvirre og opprøre barnet.

- Begrens smokkingen:

For noen kan det være riktig å avvenne barnet gradvis. Begrens bruken ved for eksempel å kun

tillate smokken i enkelte rom, eller begrense tidsbruken, slik at barnet bare får smokk når det skal legge seg. For å gjøre overgangen mykere for barnet, kan man tilby det et kosesubstitutt som en bamse, bok eller leke.

Om barnet ditt skal bruke smokk eller ikke, er det til syvende og sist du og barnet som bestemmer. Men dersom smokk er noe både foreldre og barn har glede av, er det ingen grunn til bekymring. Ingenting tyder på at smokkbruk er skadelig for barnet, og du kan la barnet kose seg med smokken med god samvittighet – til tiden er inne for avvenning.

Kilder:

[www.bmj.com](http://www.bmj.com)

[www.tidsskriftet.no](http://www.tidsskriftet.no)

[www.pasienthandboka.no](http://www.pasienthandboka.no)

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)