

Nuggi Merkblatt

Warum ist das Abgewöhnen wichtig?

- Ein Schnuller kann in den ersten Lebensjahren hilfreich und beruhigend sein. Wird er jedoch zu lange verwendet, kann er sich nachteilig auf die Entwicklung auswirken

Gaumen- und Kieferentwicklung

- Durch das Saugen am Nuggi kann sich der Oberkiefer verformen und der Gaumen hoch und schmal werden
- Dies kann langfristig zu Platzmangel für die Zähne führen

Zahnstellung

- Häufige Folge: ein sogenannter offener Biss (die Frontzähne berühren sich beim Zubeißen nicht). Es kann auch zu einem Kreuzbiss oder vorstehenden Schneidezähnen führen.
- Fehlstellungen können später eine kieferorthopädische Behandlung nötig machen

Lautbildung und Sprachentwicklung

- Durch die veränderte Zungenlage können bestimmte Laute schwerer gebildet werden (z. B. s, sch, z, t, d)
- Häufig sprechen Kinder undeutlicher oder bilden Laute interdental (lispeln)

Allgemeine Entwicklung

- Ein dauerhafter Nuggi im Mund schränkt die Mimik, die Mundmotorik und die freie Sprachproduktion ein
- Auch das Atmen durch die Nase kann beeinträchtigt werden. Das führt zu einer offenen Mundhaltung und einer falschen Zungenruhelage
- Auch das Schluckmuster kann infantil bleiben, was zu einem falschen Schluckmuster führt
- Mundatmung: Kinder gewöhnen sich oft das Atmen durch den Mund an → höhere Infektanfälligkeit, trockene Schleimhäute

Empfehlung: Spätestens ab dem 2. Geburtstag sollte die Abgewöhnung begonnen werden. Während des Sprechens soll kein Nuggi im Mund sein.

Tipps & Tricks zum Abgewöhnen des Nuggis

Allgemein

- Schrittweise reduzieren
- Den Nuggi nur noch in bestimmten Situationen geben (z. B. zum Einschlafen) → auf bestimmte Situationen beschränken
- Während des Sprechens kein Nuggi im Mund
- Stück für Stück die Einsatzzeiten verkürzen
- Tagsüber Alternativen anbieten (Kuscheltier, Tuch, beruhigende Rituale)
- Feste Regeln einführen
- „Der Nuggi wohnt im Bett“ → Nur noch nachts oder zum Mittagsschlaf erlaubt
- Absprachen klar und konsequent einhalten
- Zugänglichkeit/ Verfügbarkeit verringern: Bewahren Sie den Nuggi in einer Dose oder einem speziellen Ort auf, damit er nicht einfach zur Hand ist → Nuggi Parkplatz einführen
 - o Das Kind muss dann selbständig nachfragen, ob es den Nuggi haben kann
- Schrittweise abschneiden: Eine beliebte Methode ist, die Spitze des Nuggis Stück für Stück abzuschneiden, um das Nuckeln weniger angenehm zu machen und das Interesse zu verringern

Alternativen für die Beruhigung

- Kuscheltier, Kuschneln, Schnuffeltuch, Geschichten vorlesen, Nacht-Licht, beruhigende Musik oder Einschlafrituale, Liedli singen
- Entspannende Atemübungen oder Einschlafgeschichten
- Ein spezielles Kuscheltier als „Nuggi-Ersatz“
- Nähe und Körperkontakt als wichtiger Ersatz
- Einschlafen: Nuggi zum Einschlafen drin lassen, nachher rausnehmen
- Trösten: andere Strategie finden (z.B. Kuscheltier, Liedli singen,...)

Rituale zum Abschied

- „Nuggi-Fee“: Der Nuggi wird gegen ein kleines Geschenk eingetauscht
- „Nuggi-Baum“: Das Kind hängt den Nuggi an einen Baum (z. B. im Garten oder Park)
- „Post an das Baby“: Der Nuggi wird symbolisch an ein Baby „verschickt“
- Abschiedsfeier: Den letzten Nuggi mit einer kleinen Feier verabschieden

Lob und Motivation

- Viel positives Feedback geben („Du bist schon so gross, du brauchst den Nuggi nicht mehr!“)
- Kleine Belohnungen oder Stickerpläne können helfen
- Kleine Überraschungen für „Nuggi-freie Tage“
- Verständnis fördern: Sprechen Sie mit dem Kind über das Abgewöhnen und warum es den Nuggi nicht mehr braucht
-

Vorbildfunktion

- Gemeinsam über Bilderbücher oder Geschichten zum Thema sprechen
- Andere Kinder als Vorbilder zeigen („Schau, die brauchen keinen Nuggi mehr“)

Eltern-Tipps

- Vorbild sein: Vor dem Kind kein Nuggi „zurückgeben“, wenn man ihn schon abgewöhnt hat
- Geduld haben: Manche Kinder brauchen mehr Zeit. Rückfälle sind normal
- Konsequenz bleiben: Auch wenn das Kind weint → liebevoll trösten, aber keinen Nuggi zurückgeben
- Gemeinsam vorbereiten: Vorher mit dem Kind sprechen und erklären, warum der Nuggi jetzt wegkommt
- Bücher nutzen: Bilderbücher zum Thema „Nuggi abgeben“ vorlesen, damit das Kind sich darauf einstellen kann

Wichtig: Jedes Kind ist anders. Manche Kinder schaffen es schnell, andere brauchen mehr Zeit. Geduld, Konsequenz und liebevolle Begleitung sind entscheidend.