



LOGOPEDINJA NINA

NAMIG TEDNA

DUDA = TEŽAVE?

Logopedi ne odsvetujemo uporabe dude, vztrajno pa odsvetujemo **PREKOMERNO** uporabo dude.

Kaj je to prekomerna uporaba dude v praksi? 🧑

To pomeni, da ima vaš otrok **cel dan in celo noč** dudo v ustih. To pomeni, da ima otrok dudo v ustih, **ko se igra in SMEJI**. To pomeni, da ima otrok dudo v ustih, ko greste na **sprehod**, ko greste na **obisk**, ko greste v **trgovino**, ko se peljete v avtu, ... samo zato, da lahko v miru opravite te dejavnosti. Ampak ko potegnemo črto, ugotovimo, da ima otrok dudo večino časa v dnevu. Ko je čas za hranjenje, pa ga hranite po steklenički. Ko gre spat, ima dudo za spanje in potem celo noč, da se vsi lahko naspite. Duda postane navada, razvada in otrok težko funkcioniira brez nje, ker je navajen življenja z dudo v ustih. To je prekomerna uporaba dude. 😞

Kaj pa je primerna uporaba dude? 🧑

Do nekje šestih mesecev starosti otroka ima lahko duda marsikatero korist, le res pazite na pogostost uporabe. Po enem letu pa bodite res pozorni, da čim bolj zmanjšujete uporabo.

Otroku dudo ponudite za tolažbo, kadar je res nemiren in v težavah. Najprej poskusite druge načine tolažbe!

Kadar res morate tisto trgovino čim hitreje in s čim manj težavami opraviti. Ampak ni potrebno dati dudo že vnaprej !! Mogoče bo pa otrok užival v opazovanju 👁️ vseh stvari v trgovini. Dajte mu jo šele, ko postane siten, tečen, nemiren.

Otroku lahko ponudite dudo, da lažje in hitreje zaspi. 🌙 Potem pa mu jo **nežno izvlecite** (če ne gre nežno, poskusite kasneje). Bodite pozorni, da ne spi z odprtimi usti. Čez čas pojdite preveriti, ali so usta zaprta.

!! Ne dajate dude takoj, ko otrok zastoka ughpf. Včasih pač samo malo zastoka in to še ne pomeni, da bo prešlo v resnejše sitnarjenje.

Zakaj je prekomerna uporaba dudu tako nevarna? 🧒

Prva stvar je ta, da **otrok z dudo težko govori** 🗣️. Težko se igra z glasovi, težko poskuša govoriti. **Več se poslužuje kretenj**, ki postanejo učinkovite, saj ga vi vse razumete in mu vse omogočite. Na ta način niti ne poskuša uporabljati govora. Če se otroci že v prvem letu ne igrajo z glasovi, v drugem ne izgovarjajo besed, potem *običajno sledijo težave na govorno-jezikovnem področju*.

Drugo pa je to, da kadar ne govorimo ali jemo, bi naša **usta morala biti zaprta** 🤔. In v tem položaju naš **👄 jezik počiva tako, da je prilepljen na nebo, za zgornjimi zobmi**. Preverite pri sebi. 😬

Z uporabo dudu, sesanja prsta, stekleničko, dihanjem skozi usta,

jezik NE MORE biti prilepljen na nebo !!

Jezik mora biti prilepljen na nebo zato, ker s tem razriva zgornjo čeljust, da se zobje poravnajo tako, da so zgornji zobje rahlo čez spodnje. To je optimalna lega za ustrezno izgovorjavo. Če ima otrok **napačen griz**, težje izgovarja nekatere glasove. To razrivanje vpliva na **obliko obraza**, saj vpliva tudi na spodnjo čeljust (ne samo zgornjo), pravzaprav na celoten obraz in glavo, na vratno hrbtenico in vse navzdol po hrbtenici. Posledično vse to vpliva na našo **držo** in morebitne **težave v hrbtenici**.

Če se otrok navadi drže odprtih ust – kar lahko povzroči dudu, se lahko otrok nauči **napačnega dihanja** (pravilno dihanje je skozi nos) in jezik se ne navadi na nek »zid«, ki ga naredijo zobje. Na ta način **jezik uhaja čez zobe**. Mi pa **vse glasove izgovarjamo ZA zobmi**, kar pomeni, da je takšna izgovorjava potem neustrezna.

V prvih **šestih mesecih** otrokovega življenja ima lahko dudu marsikatero korist. Če jo otrok sprejme in če mu NE povzroča sesalne zmede.

Po šestem mesecu pa bodite pozorni na to, da dudu uporabljate čim manj. Zagotovo je otrok ne sme imeti, ko pokaže interes za čebljanje in igranje z glasovi. Več kot ima otrok dudu v ustih, bolj se je navadi in težje je odvajanje.

Pri letu in pol bi bilo super, da *počasi* pridete do ideje, kako bi dudu ukinili. Pazite, da otroka ne odvajate od dudu v času, ko je preobremenjen s kakšnim drugim pomembnim dogodkom v življenju (odvajanje od dojenja, uvajanje v vrtec, odvajanje od pleničke, pridobitev novega družinskega člana, bolezen, ...).

Če ima vaš otrok dudu pri **2,5 letih ali kasneje**, je res zadnji čas, da razmislite o odvajanju.

Uporabljajte dudu premišljeno in čim manj. ❤️

Več namigov najdete na Facebook strani in Instagram profilu **Logopedinja Nina**.

