

ODVAJANJE OD DUDE

Duda je bila patentirana leta 1900 v ZDA in je staršem predstavljala pravi revolucionarni napredek. Namenjena je bila bogatejšemu sloju. Revnejši so dajali otrokom v usta krpico, malce premožnejši so v krpico ovili košček sladkorja, še premožnejši so mu privoščili kar sladkorno paličico. Najbogatejši so si dali duška z umetno oblikovanimi dudami iz srebra, biserovine ali koral. S korekcijami se je duda ohranila vse do danes. Pogosto slišimo, da si zasluži Nobelovo nagrado tisti, ki jo je izumil 😊.

Duda nam resda velikokrat »priskoči na pomoč«, saj se otrok z njo potolaži in manj joka, nudi mu ugodje, daje občutek samostojnosti, saj se sam odloča, kdaj jo potrebuje in kdaj ne. Nekateri pravijo, da naj bi sesanje dude celo zmanjšalo možnost smrti v zibki pri novorojenčkih.

Nasprotniki dude pa poudarjajo, da naj bi se otrok nanjo preveč navezal, imel zaradi tega upočasnen govorni razvoj, oteževala naj bi pravilno rast zob. Nekateri omenjajo, da naj bi bilo celo vnetje ušes pogostejše pri otrocih, ki pogosto sesajo dudo.

Odločitev ali otroku ponuditi dudo ali ne, je izključno v pristojnosti staršev. Težave pa se pojavljajo z odvajanjem otroka od dude. Mnogi starši si zastavljajo vprašanja – kdaj otroka odstaviti od dude, kako dolgo odvajanje traja, in predvsem, kako otroka odvaditi.

Žal vas moram razočarati, saj univerzalnega recepta, ki bi veljal za vse otroke, ni. Obstajajo pa različna priporočila, kako se tega procesa lotiti. Ja, prav ste prebrali. **Odvajanje od dude je proces** in traja kar nekaj časa, preden otrok dude ne pogreša več. So pa med otroci velike individualne razlike – nekateri se od dude ločijo relativno hitro in brez težav, drugi pa potrebujejo precej časa in potrpljenja staršev preden dudi pomahajo v pozdrav.

KDAJ ZAČETI Z ODVAJANJEM OD DUDE?

Potreba po sesanju naj bi pri otroku izzvenela nekje do **18. meseca** starosti. Takrat otrok že je vso običajno, trdo hrano, potreba po sesanju in dudi pa naj bi se v tem obdobju zmanjšala, zato lahko brez slabe vesti začnemo s postopnim odvajanjem.

Kaj pa, če je otrok že presegel to starost pa še vedno sesa dudo? Nič za to. Ga pač odvajamo kasneje. Predvsem pa mora želje po odstranitvi dude dozoreti v starših. S procesom lahko začnemo takrat, ko smo sami pri sebi trdno odločeni, da bomo uspeli. Pripraviti pa se moramo na nemalo prigovarjanj in joka. Predvsem moramo biti z otrokom v tem obdobju zelo potrpežljivi.

Nikakor pa otroka od dude ne odvajamo, ko je v njegovem okolju že dovolj stresa, npr. ko začnemo z uvajanjem v vrtec, ko otrok dobi sorojenca, ob selitvi ...

KAKO OTROKA ODVADITI OD DUDE?

Načinov je seveda več. Najustreznejši način na podlagi poznavanja vašega otroka pa izberete sami.

- **POSTOPNO ODVAJANJE** – z otrokom lahko sklenete dogovor, da dudo lahko uporablja le zvečer, saj je že velik fant, velika deklica, dude pa so vendar za dojenčke.
- **NAGRADA** – z otrokom naredite preprost plakat, na katerega za vsako jutro brez dude nalepite nalepko. Ko otrok zbere pet nalepk, ga nagradite, npr. se odpravite na izlet.
- **ZNEBI NAJ SE JE SAM** – po **temeljitem pogovoru** z otrokom, zakaj dude ne potrebuje več, se podajte nekam, npr. na hrib, in otrok naj dudo odvrže sam, tako, da je ni mogoče dobiti nazaj.
- **PREREŽITE JO** – dudo lahko tudi prerežete, prebodete na konici in otroku poveste, da je pokvarjena in jo morate zato vreči v koš.
- **PODARI NAJ JO MLAJŠEMU BRATCU/SESTRICI** – z otrokom se pogovorite, da je zdaj že zelo velik, saj je vendar starejši brat, starejša sestra in bilo bi zelo lepo, če bi mlajšemu podaril/a dudo. Skupaj jo lahko tudi zavijete v darilo.
- **ZAŠIJETE JO V LUTKO** – z otrokom lahko oblikujeta, sešijeta prav posebno lutko, ki je samo njegova, v trebušček pa zašijete dudo. Tako bo dudu vedno ob njem, le da je ne bo imel v ustih.
- **»VILA DUDA«** - otroku poveste naj dudo pusti »Vili Dudik«, da jo bo lahko nesla majhnim otrokom. Povejte mu, da vila vedno prinese darilo v zameno za dudo. Tako lahko nastavite vse dude Vili in mu zjutraj na tem mestu pustite darilo.

Predvsem je potrebno, da se znebite morebitnega občutka krivde. To, da otrok joka, ker ste mu odvzeli dudo, ne pomeni, da ste slabi starši, ampak je povsem normalen odziv otroka! Za pomoč pa poprosite tudi prijatelje, babice, dedke, vzgojiteljice, ki naj sodelujejo z vašimi postopki odvajanja od dude.

Srečno!

Pripravila: svetovalna delavka Sabina Žnidaršič, univ. dipl. psih.