Lista zakupowa i kontrola smoczka

Zaznacz przed zakupem, a potem wracaj do części „Każdego dnia”.

Przed zakupem

- [ ] Na opakowaniu jest powołanie normy EN 1400 (smoczki do uspokajania) oraz dane producenta i instrukcja po polsku.
- [ ] Tarczka ma otwory wentylacyjne.
- [ ] Oznaczenie wieku (na przykład 0-6 miesięcy) pasuje do wieku dziecka.
- [ ] Wybrany materiał (silikon lub kauczuk) jest znany, a wiem, że kauczuk zużywa się szybciej i trzeba go częściej wymieniać.
- [ ] Smoczek jest w całości, bez pęknięć, lepkiej gumki i odkształceń.

Jeśli karmisz piersią

- [ ] Karmienie jest ustabilizowane: mleka jest dość, dziecko skutecznie i wygodnie się przystawia, a przyrosty masy ciała są prawidłowe.
- [ ] Smoczka nie podaję zamiast karmienia, gdy dziecko jest głodne, tylko przy układaniu do snu.

Zawieszka (jeśli jest używana)

- [ ] Zawieszka ma najwyżej 22 cm bez klipsa i powołanie normy EN 12586.
- [ ] Zawieszka nie jest zakładana dziecku na szyję ani przywiązywana do łóżeczka.

Każdego dnia

- [ ] Pociągam gumkę i oglądam smoczek pod światło: bez pęknięć, dziur, lepkości i odbarwień.
- [ ] Smoczek jest czysty i został umyty oraz wyparzony przed pierwszym użyciem zgodnie z instrukcją.
- [ ] Nie słodzę i nie smaruję smoczka miodem ani cukrem.
- [ ] Oferuję smoczek do snu, ale nie wciskam go na siłę i nie wkładam ponownie, gdy dziecko już śpi.

Wymień smoczek natychmiast, gdy gumka jest lepka, pęknięta lub odkształcona.
Producenci zalecają też regularną wymianę, zwykle co 1-2 miesiące.

Materiał informacyjny. Nie zastępuje porady pediatry ani dentysty.

Plan odstawienia smoczka

Orientacyjny plan w czterech etapach. Przechodź do kolejnego, gdy poprzedni idzie spokojnie.

Etap	Co zmieniasz	Jak sobie pomagasz
1. Ograniczenie w dzień	Smoczek tylko do snu i drzemek, nie w trakcie zabawy.	Odwróć uwagę: przytulanie, zabawa, śpiewanie, spacer.
2. Tylko na noc	Smoczek tylko do snu w nocy, bez drzemek.	Rytuał przed snem i ukochany przedmiot, który może zostać w łóżeczku.
3. Wygaszanie	Smoczek coraz rzadziej, zamiana na inne ukojenie.	Wybierz spokojny okres bez dużych zmian w życiu dziecka.
4. Koniec	Smoczek znika. Najpóźniej do 3. roku życia (AAPD).	Pochwal dziecko. Opiekunowie ustalają jedną zasadę.

Dziennik odstawiania

Data	Etap	Jak poszło	Uwagi

Materiał informacyjny. Nie zastępuje porady pediatry ani dentysty.