



La sucette : un guide

à l'usage des parents

Comment utiliser et gérer
la sucette de manière
responsable

Tout sur la sucette

Les parents ne veulent que ce qui se fait de mieux pour leur enfant et souhaitent qu'il grandisse en bonne santé et dans la joie de vivre. Dans la petite enfance, la sucette aussi joue un rôle plus ou moins important. Il est donc essentiel d'utiliser la sucette en toute connaissance de cause.



Nous savons aujourd'hui que le réflexe de succion est déjà présent dans le ventre de la mère : l'enfant suce sa main ou son doigt. La succion ne sert pas seulement à s'alimenter ; elle aide également le bébé à s'apaiser, exerce un effet relaxant et favorise la concentration. La succion est un réflexe ainsi qu'un besoin naturel et inné chez les bébés.

Il existe de nombreuses opinions, aussi bien positives que négatives, concernant l'utilisation des sucettes. Les parents se retrouvent parfois perplexes face à la sucette et se sentent déstabilisés. Avec cette brochure, nous souhaitons vous fournir des informations fondées sur l'avis éclairé des experts et des études scientifiques. Elle a pour objet de vous aider à vous faire une idée quant à l'utilisation responsable de la sucette.

Saviez-vous que la sucette a été inventée il y a de nombreux siècles par des parents désespérés, afin de calmer leur bébé ? Elle n'était certes pas aussi technologique, légère, souple et respectueuse du palais et de la mâchoire que les sucettes d'aujourd'hui, mais elle remplissait malgré tout sa fonction.

Les avantages de la sucette

en un clin d'œil

La sucette...

- ♥ satisfait le besoin de succion naturel, non nutritif (= pas dans le but de s'alimenter), quand le bébé est déjà nourri et rassasié, mais souhaite quand-même encore téter
- ♥ apaise et détend le bébé, quand toutes les autres tentatives pour le consoler ont échoué
- ♥ peut contribuer à réduire la sensation de douleur, par exemple lors d'une vaccination, d'un prélèvement sanguin ou d'un petit bobo
- ♥ peut contribuer à réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN). Les causes de ce phénomène ne sont pas encore éclaircies, mais des études indiquent que la sucette offre une protection certaine contre ce syndrome. Selon l'avis des experts, l'utilisation d'une sucette est particulièrement judicieuse, notamment entre l'âge de 2 et 6 mois.

Vrai ou pas ?

La sucette peut perturber l'allaitement et en réduire la durée.

Cette déclaration n'a pas été clairement prouvée scientifiquement et les opinions des experts divergent largement sur ce point. Les médecins et les sages-femmes du monde entier recommandent de ne donner la sucette à un bébé qu'une fois que l'allaitement est bien rodé. En règle générale, cela fonctionne très bien dès le 1er mois de vie.

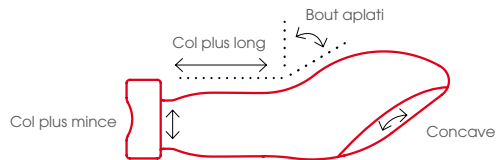
Vrai ou pas ?

Les sucettes peuvent entraîner des malpositions dentaires.

Si la sucette est utilisée judicieusement, à savoir pour aider bébé à s'endormir ou le reconforter, et si elle est arrêtée suffisamment tôt, en règle générale, aucune malposition dentaire résiduelle n'est à redouter. Mais si les nourrissons gardent la sucette à la bouche plus de 6 heures par jour et/ou passé l'âge de 4 ou 5 ans, il existe un risque de malpositions dentaires. Les pédodontistes recommandent ainsi de ne plus utiliser la sucette après l'âge de 3 ans.

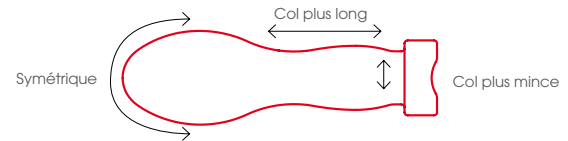
Forme orthodontique ou naturelle ?

Dental (orthodontique)



Favorise le développement naturel du palais et de la mâchoire grâce à la tétine de forme optimale

Natural (naturelle)



Forme symétrique. Facilite la transition entre la succion d'alimentation et la succion d'apaisement

La meilleure forme est celle que préfère votre bébé

Exigences

concernant la sucette

- * Volume moins important dans la bouche du bébé
- * Tétine plus plate
- * Tronçon plus mince
- * Tétine plus légère et plus souple
- * Tétine plus résistante à la morsure
- * Collerette à la courbure plus légère



Nettoyage

et hygiène

- * Avant la première utilisation, faire bouillir la sucette pendant 5 minutes. La laisser bien refroidir puis la presser pour en extraire l'eau, le cas échéant
- * Nettoyer régulièrement les sucettes à l'eau chaude additionnée d'un peu de produit pour vaisselle à la main, ou bien faire bouillir à l'eau ou stériliser à la vapeur
- * Si la sucette est tombée par terre, ne la mettez pas dans votre bouche pour la nettoyer, car vous risqueriez de transmettre des bactéries et des virus à votre bébé
- * 1 bébé = 1 sucette ! Les frères et sœurs ne doivent pas utiliser la même sucette
- * Avant chaque utilisation, vérifier soigneusement que la sucette ne présente pas de fissures ni de trous. Remplacer impérativement la sucette dès les premières signes d'usure ou de dommages
- * Lorsque les sucettes sont utilisées régulièrement, les changer tous les 2 ou 3 mois
- * Remplacer immédiatement les sucettes après une maladie infectieuse (par ex. rhume, grippe intestinale)
- * Pour les déplacements, utiliser de préférence une boîte à sucette ou un capuchon de protection

Les 10 points primordiaux

pour une gestion responsable de la sucette

1) Quand est-il utile de proposer la sucette ?

La sucette comme aide à l'endormissement. La sucette peut avoir un effet apaisant, propice au sommeil, et se révèle donc particulièrement utile pour la sieste et/ou la nuit.

2) Pendant combien de temps la sucette doit-elle être utilisée ?

Dès le début, il convient d'utiliser la sucette de manière réfléchie et en toute connaissance de cause. La durée est un facteur important. La sucette ne doit pas se trouver trop longtemps ni trop souvent dans la bouche de l'enfant. Si elle est utilisée trop d'heures par jour et que son utilisation se prolonge sur de trop nombreuses années, cela peut avoir un impact négatif sur le placement des dents et le développement du langage. C'est aux parents qu'il incombe de décider quand donner la sucette à leur enfant et pendant combien de temps. Laissez parfois votre enfant tranquillement pleurer et se lamenter, sans lui donner immédiatement la sucette. Il découvre et apprend ainsi le son et le fonctionnement de sa voix. Ce sont les premières étapes dans le développement du langage.

3) Les mères qui allaitent : En vertu d'observations cliniques lors des consultations d'allaitement, il est recommandé de renoncer à la sucette tant que le bébé ne tète pas parfaitement au sein. Ce n'est qu'une fois l'allaitement bien rodé que la sucette pourra être utilisée, de manière réfléchie et en toute connaissance de cause.

4) Les sucettes ne doivent jamais être utilisées à la place d'un repas ou pour retarder l'heure d'un repas. Ne proposez la sucette à votre enfant que lorsque vous êtes sûr(e) qu'il n'a pas faim.

5) Les pleurs d'un enfant nous touchent. C'est sa manière à lui de nous montrer qu'il se sent mal ou qu'il a besoin de quelque chose. Lorsque l'enfant pleure ou crie, cela peut être pour diverses raisons. Peut-être que l'enfant n'a pas envie de téter mais a d'autres besoins, comme la faim, la peur, ou bien il aimerait être pris dans les bras ou a besoin d'être langé, ou encore il recherche l'attention ou le contact corporel. Apprenez à reconnaître le langage corporel et le type de pleurs, à savoir la langue de votre bébé.

6) Les dentistes, les logopédistes et les experts recommandent l'**arrêt complet de la sucette au plus tard à l'âge de 3 ans**, afin d'éviter tout risque de malposition dentaire. Veillez à ce que votre enfant n'ait pas la sucette à la bouche plus de 6 heures par jour. La bouche n'est pas un garage à sucette ! Donnez la sucette à votre enfant de manière mûrement réfléchi et responsable.

7) Ne proposez **pas la sucette à votre enfant si le besoin ne s'en fait pas ressentir**. Quand les enfants jouent, discutent ou sont heureux, ils n'en ont pas besoin. Faites attention à ce que votre enfant ne parle pas avec une sucette dans la bouche.

8) L'académie européenne de pédodontie (EAPD) préconise l'**utilisation d'une sucette plutôt que de sucer un doigt**. Le fait de sucer son pouce peut notamment causer des malpositions dentaires. En outre, il est plus facile d'arrêter la sucette que de renoncer à sucer son pouce.

9) Des études scientifiques ont démontré que la sucette peut offrir une **protection certaine contre la mort subite du nourrisson (MSN)**. Dès son premier mois, vous pouvez

donner la sucette à votre enfant pour dormir. Si la sucette tombe pendant son sommeil, il n'est pas indispensable de la lui proposer à nouveau. Au bout d'un an environ, le risque de mort subite du nourrisson (MSN) est bien moindre et la sucette n'a alors plus aucun effet préventif.

10) La sucette peut souvent se révéler **utile en cas d'expériences douloureuses ou de situations désagréables**, par ex. lors d'examens douloureux ou déplaisants chez le médecin ou à l'hôpital, lors de vaccinations, de prises de sang, ou encore dans l'avion pour égaliser la pression.



Adieu, sucette bien-aimée

Votre petit bout de chou vient déjà de fêter son 3ème anniversaire. Ces premières années ont filé à toute allure. Pour votre enfant, c'est le début d'une nouvelle étape de sa vie – sans sa sucette adorée. Vous aurez besoin de beaucoup de patience et devrez faire preuve d'ingéniosité pour que votre enfant se sépare de sa sucette.

Conseils et astuces pour arrêter la sucette

Préparation :

Préparez votre enfant lentement et en douceur en lui faisant comprendre qu'il est temps pour lui de se séparer de sa sucette. Commencez progressivement à lui proposer la sucette de moins en moins souvent, par ex. uniquement pour la sieste ou le soir pour s'endormir. Diminuez aussi progressivement la durée pendant laquelle l'enfant peut avoir la sucette. La plupart du temps, l'enfant ne le remarque même pas. Un enfant ne devrait jamais se sentir contraint d'abandonner la sucette sous peine de punition ou de réprimande.

En parler ensemble :

Dire adieu n'est jamais facile. Il est donc très important

de discuter à l'avance avec l'enfant de l'arrêt de la sucette, et de décider comment abandonner cet objet de réconfort tant aimé. Quand l'enfant peut participer, cela facilite la séparation.

Le mauvais moment : Ne commencez pas l'arrêt de la sucette si votre enfant se trouve dans une situation stressante, par ex. la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, un voyage, un déménagement, une maladie, des changements importants, etc.

1) Arbre à sucettes :

Tous les enfants aiment aller au zoo. Au Zoolino du zoo de Zurich, se trouve un arbre à sucettes. Allez-y avec votre enfant et rendez visite à l'arbre à sucettes. Proposez à votre enfant d'accrocher sa sucette à l'arbre et de l'y laisser. N'oubliez pas d'emmener un cordon ou un ruban. D'autres arbres à sucettes existent également au parc animalier de Goldau, à Rünenberg, Bâle-Campagne, Diepoldsau, en Suisse orientale, au musée de la communication à Berthoud (BE) et au centre familial de Weinfelden.

2) Votre propre arbre à sucettes :

Fabriquez votre propre arbre à sucettes, soit chez vous, soit avec votre famille ou votre entourage. Demandez si vous pouvez accrocher les sucettes à un arbre. Cet acte symbolique aide l'enfant à mieux comprendre la finalité de cette action.

3) Trésor de sucettes :

Depuis la mi-septembre 2017, le Zugerberg propose un nouveau sentier découverte en famille, avec le tout premier trésor de sucettes en Suisse. Les sucettes que les enfants y jettent sont ensuite remises à la fée des sucettes.

4) Fée des sucettes :

Vous avez déjà entendu parler de la fée des sucettes ? Elle vient et emporte la sucette quand personne ne le voit. Parlez-en avec votre enfant et prévoyez le moment où il aimerait inviter la fée des sucettes. Votre enfant peut alors choisir lui-même un endroit et y placer la sucette pour que la fée puisse venir la chercher.

Vous pouvez également emballer ensemble la sucette dans un joli paquet cadeau pour la fée. Assurez-vous qu'ensuite, il ne reste plus aucune sucette à la maison. La fée vient la nuit et le lendemain matin, au même endroit, se trouve une petite surprise.

5) Rituels d'adieu :

Laissez libre cours à votre imagination et réfléchissez avec votre enfant à un rituel d'adieu excitant. Par exemple, enterrer la sucette dans votre propre jardin ou organiser une fête d'adieu avec la famille.

6) S'envoler :

Il existe de magnifiques ballons d'hélium de toutes les couleurs et toutes les formes possibles, et il y en a même en forme de sucette ! Avec votre enfant, dites adieu à la sucette, attachez-la à un ballon et laissez-la s'envoler. Vous pouvez peut-être aussi y accrocher une liste de vœux. Il est probable que votre enfant va protester ou même pleurer, mais cela fait partie du processus, c'est tout à fait normal.



Arbre à sucettes de Goldau

Restez ferme et consolez-le.

Vous pourriez peut-être ensuite faire quelque chose ensemble, par exemple aller manger une glace, vous rendre au zoo, choisir un cadeau dans un magasin de jouets, etc.

7) Offrir :

Si l'enfant est d'accord, il peut offrir sa sucette. Discutez avec lui de la personne à qui il aimerait donner sa sucette.

8) Lire ensemble :

Lire avec des enfants, c'est quelque chose de très beau et de précieux ; en outre, cela vous donne l'occasion d'aborder de nombreux sujets avec votre enfant. Il existe de nombreux livres pour enfants merveilleux, qui expliquent à l'enfant, de manière adaptée à son âge, pourquoi il devrait arrêter la sucette.

9) Loin des yeux, loin du cœur :

Si votre enfant ne voit pas la sucette, cela peut l'aider. Cachez toutes les sucettes et ne la lui donnez que dans les situations d'urgence, par exemple en cas de douleurs, d'inconfort, lors du décollage et de l'atterrissage en avion, ou pour les vaccinations.

10) Le Père Noël va passer !

Tous les enfants se réjouissent du passage du Père Noël,

du Christkindli ou du lapin de Pâques. Durant les fêtes, l'attention des enfants est détournée vers d'autres activités, comme les cadeaux, les visites familiales, etc. Profitez de l'occasion pour que l'enfant puisse offrir sa sucette au Père Noël, au Christkindli ou au lapin de Pâques. En contrepartie, il recevra alors un cadeau.

11) Faire diversion :

Si votre enfant réclame sa sucette, essayez de le distraire par le jeu, les câlins ou en lui lisant des histoires.

12) Restez ferme !

Les pleurs peuvent durer quelques nuits. Essayez de rester ferme et de tenir le coup. Au lieu de la sucette, donnez à l'enfant un doudou ou sa peluche préférée. Faites des câlins à votre bébé, massez-le, faites-lui écouter de la musique, donnez-lui un bain chaud ou une boisson chaude avant de le mettre au lit. Restez inébranlable, car si vous cédez, cela entraîne un conditionnement classique à travers lequel l'enfant apprend qu'il lui suffit de pleurer pour qu'on lui rende sa sucette.

Attention : Nous déconseillons fortement de raccourcir l'extrémité de la tétine ou d'abîmer de toute autre manière la sucette pour inciter l'enfant à arrêter de la prendre. Cela pourrait entraîner un risque d'étouffement en cas d'ingestion de morceaux.

Ce qui fonctionne avec un enfant ne fonctionnera pas nécessairement avec un autre.
Nous vous avons proposé quelques suggestions, mais **vous avez peut-être aussi de bonnes idées** pour aider votre enfant à dire adieu à sa sucette.

Bibliographie

1. Jaafar SH, Jahanfar S, Angolkar M, Ho JJ. Effect of restricted pacifier use in breastfeeding term infants for increasing duration of breastfeeding, 2012 Jul 11; (7)
2. Lins U. Der verantwortungsbewusste Umgang mit dem Schnuller aus logopädischer Sicht. Thèse zur Erlangung des Master of Science, Juni 2010
3. Hauck FR, Olanrewaju O. et al. Do Pacifiers reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? A Meta-Analysis, Pediatrics 2005; 116; e716
4. Geder A, Coomaraswamy K, Turner P J. Pacifiers: A Review of Risks vs Benefits. Dental Update, March 2013; 40:92-101
5. Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens: Empfehlungen zum Umgang mit Schnullern bei gesunden Säuglingen, Nov 2004
6. Karp, Harvey, M.D.: Das Glücklichste Baby der Welt



Sponsorisé par



Medela Consumer AG
Lättichstr. 4b
CH-6340 Baar
Switzerland

+41 848 633 352
contact@medela.ch
www.bibi.ch