

El xumet és bo o dolent?

DRA. TATIANA VALENCIA · Pediatra, Pediatría dels Pirineus

El xumet s'anomena *pacifier* en anglès, que significa pacificador, ja que és un element que tranquil·litza i calma. Justament aquest és l'objectiu del xumet i el propòsit pel qual els pares l'introdueixen a la vida quotidiana dels nadons. Tot i així, no podem ignorar que tot procés artificial introduït per modificar el comportament dels nadons té els seus avantatges i els seus inconvenients. La necessitat de succionar del nadó és més forta durant els primers mesos de vida. Posar-se els objectes a la boca és la forma que tenen d'aprendre i de descobrir el seu món. Sigui com sigui, amb o sense xumet, el nadó descobrirà ben ràpidament que els seus dits també són útils (i les mans senceres!) per posar-se'ls a la boca.

Existeixen diversos motius pels quals s'introdueix el xumet:

- Primer, per regular l'horari d'alimentació i son dels nens. Durant les primeres setmanes de vida, els nadons alimentats amb el pit no tenen horari i mengen amb més freqüència, a intervals més curts de temps o dormen molt i ploren més durant la nit que durant el

dia.

- Segon, per disminuir els dolors i el plor que produeix el còlic del nadó, sense saber que el còlic té molta relació amb la producció de gas als budells, i que el xumet pot afavorir que el nen engulli més gas. S'ha demostrat que els nadons amb còlic no milloren amb la utilització del xumet.

- Tercer, per evitar que el nen adquireixi l'hàbit de xupar-se els dits, que no deixa de ser un pal·liatiu perquè quan volem treure'ls-hi el xumet, molts comencen a utilitzar el dit.

Avantatges i inconvenients:

Les recomanacions del xumet a curt termini per tranquil·litzar el nostre nadó es pot aconsellar ja que la succió és una manera de relaxar-se, tot i que ho facin amb o sense xumet. Alguns estudis apunten que podria ser un factor protector de la síndrome de mort sobtada del lactant però no està clarament demostrat.

En tot cas, enlloc de xupar el xumet es pot tranquil·litzar el nadó amb altres mètodes com ara cantar, fregar o fer-li massatges pel cos. Si s'introdueix s'haurà de fer



després del mes d'edat, quan la lactància materna estigui ben instaurada i així no generi confusió entre el xumet i el mugró de la mare. Convé suspendre la seva utilització abans dels 10 mesos, i sempre utilitzar-lo per períodes molt curts de temps com, per exemple, abans de l'hora de menjar o d'anar a dormir, sempre obeïnt una estricta neteja amb aigua i sabó, alguns pares tenen la costum de xupar-lo i tornar-lo a donar al nadó, i amb aquesta acció passem microorganismes presents a la boca, afavorint així infeccions.

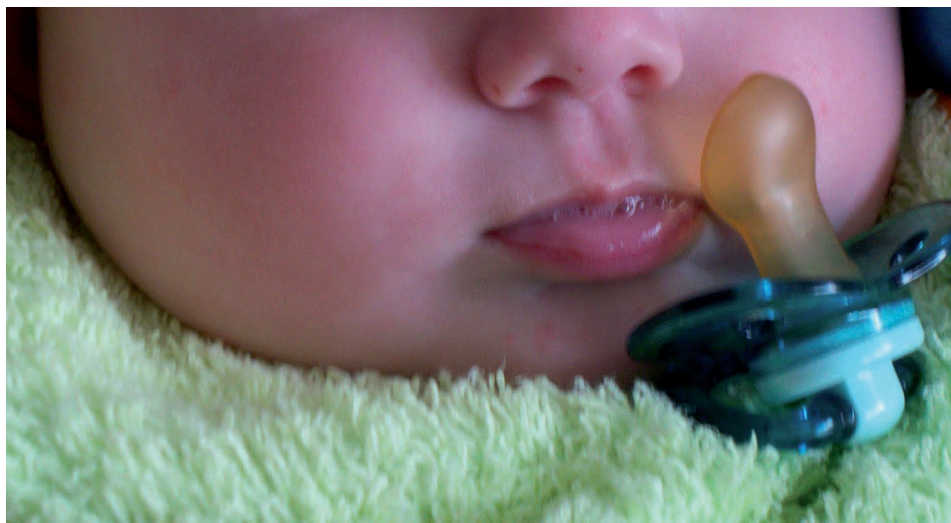
Pel que fa a la seguretat hem de comprovar que el xumet sigui d'una

sola peça, de forma esfèrica i tingui una anella o passador que permeti extraure'l de la boca, una tetina menor de 3,3 cm, una base d'almenys 4,3 cm amb orificis laterals per tal de facilitar la respiració (antiofeg) i sigui flexible per evitar rotures. D'altra banda, el xumet ha d'adaptar-se a la boca del nadó provocant una mínima obertura, sense exercir pressió alguna sobre el paladar i adaptar-se a la forma de la llengua.

Respecte a la forma de la tetina n'hi ha de diferents formes i tamanys. Poden ser en forma "anatómica" imitant la forma del mugró i s'adapten millor a l'anatomia de la boca

del nadó. També hi ha els de forma de "cirera" o de forma esfèrica, que són més clàssics i pel seu gran volum poden causar malformacions. És important assenyalar que la base de la tetina ha d'impactar el menys possible en la boca, en la mandíbula del nadó i en la llengua. Es recomana el material de silicona abans que el de làtex, de material tou i elàstic, que no absorbeix els olors ni els sabors, és suau al tacte, transparent, fàcil de netejar i que no es deforma ni decolora tot i el seu ús continuat.

És important aconsellar que el xumet no es retiri massa tard. El més recomanable seria abans dels 10 mesos, com ja hem comentat, però mai hauríem de mantenir el xumet més enllà dels 2 anys d'edat. A curt termini no crea cap dificultat en el seu desenvolupament, però l'ús continuat del xumet crea un hàbit i quant més s'utilitza més es vol. A partir de l'any i mig, el xumet s'ha d'utilitzar exclusivament per dormir, ja que a partir d'aquell moment de la vida del nadó, la necessitat de xupar dels nens disminueix, a mesura que guanyen autonomia i independència. En aquesta etapa viuen un



intens procés d'evolució cap a un desenvolupament superior, són més actius en general, però el xumet segueix essent una eina que els ajuda a relaxar.

Als dos anys, el nen utilitza el xumet com una joguina per succionar. Deixar el xumet abans dels dos anys d'edat, evitarà que el nadó recurreixi als dits com element de substitució. La utilització del xumet més enllà dels dos anys pot donar lloc al desplaçament del maxil·lar superior cap endavant (conegut com a protrusió o "mordida abierta"), cosa que fa que quan es tanca la boca les dents superiors no coincideixin amb les inferiors, podent repercutir posteriorment en l'acte de masticació i la pronunciació.

Per treure el xumet al vostre nadó, podeu seguir els següents consells:

1. Canviar-lo per vasos per xuclar, que fomenten el desenvolupament de la coordinació entre la vista i les mans, i ajuden a posar fi a l'hàbit del xumet.

2. Parlar amb el nen i recordar-li que ja és gran, que va a l'escola i que no necessita el xumet. Explicar-li el pla per tal de deixar-lo i no amagar-lo per no augmentar el seu enuig o frustració.

3. Posar fites al nen, com, per exemple, que utilitzi el xumet només per a dormir i premiar-lo per aconseguir les fites.

4. La reafirmació positiva funciona bé amb els nens de més d'un any. S'ha d'elogiar els nens quan es comporten com un nen

gran. No s'han de castigar, recordeu que sempre funciona millor el reforç positiu que el negatiu.

5. Heu de donar temps per tal que el nen abandoni l'hàbit del xumet, millor anar a poc a poc. Triar el millor moment, sempre en una situació tranquil·la i relaxada, que no coincideixi amb altres canvis importants en la seva vida o en la vida familiar que puguin afectar-lo.