

A qui en parler ?

- Professionnels de la PMI
- Médecins, pédiatres
- Dentistes, orthodontistes
- Orthophonistes...

Liens internet

- Info-langage.org
- Lot.fr : Santé et Solidarité – Enfance et Famille – 0 à 6 ans – Les conseils pratiques – Le Langage

Livres

- Y'en a marre des tototes !
De Catherine Dolto
- Pouce !
De Alice Brière-Haquet

Ce dépliant a été réalisé par des professionnels de la Protection maternelle et infantile du Département du Lot et l'association des orthophonistes PAR'LOT.

Le biberon,
la tétine, c'est fini...
Le pouce aussi...
J'ai grandi !!!
Youpi !!!



Illustrations : Jérôme Soleil Graphiste

Département du Lot



**BIBERON
SUCETTE
POUCE**



**Comment aider
nos enfants
à s'en séparer ?**



LOT
LE DÉPARTEMENT

La succion et ses étapes

Je suis né (e)

Ce besoin de succion est important pour moi et il me faut vraiment le satisfaire. Je prends mon biberon dans les bras de papa et maman.

J'ai 4 mois

Je peux commencer à manger des aliments de texture lisse à la cuiller. Dans mon lit, je n'ai pas besoin de biberon pour m'endormir. Proposez-moi à la place un doudou qui saura lui aussi m'apaiser. Habituez-moi à ne pas prendre la sucette en dehors de mon lit, ce sera plus facile pour moi de m'en séparer au moment du sevrage.

Quand je râle ou pleure, j'exprime un besoin mais je n'ai pas systématiquement besoin de la sucette.



J'ai 8 mois

Avec ma bouche, j'apprends d'autres mouvements, je peux manger des petits morceaux fondants et les attraper avec les doigts.

Je peux commencer à utiliser un verre, seul (verre à bec) ou avec de l'aide.

J'ai 1 an

J'ai envie de manger à table avec vous comme un(e) grand(e), je peux prendre un repas le midi et le soir sans biberon et boire au verre. Je peux manger des morceaux tendres ce qui m'apprend à bien mastiquer.

Je commence à parler et j'y arrive beaucoup mieux sans sucette et sans pouce 😊.

J'ai 2 ans et plus

Le matin, proposez-moi de boire au bol comme un(e) grand(e). Si j'ai toujours ma sucette, aidez-moi à limiter son utilisation progressivement : à ne plus la prendre à l'extérieur de la maison puis à ne plus la sortir de mon lit. Ensuite, quand je serai prêt, on essaiera de trouver ensemble comment l'arrêter définitivement.

D'où vient le besoin de succion ?

Chez le nourrisson, la succion est un réflexe spontané qui va satisfaire un besoin alimentaire mais également un besoin de réconfort. Mais sachez qu'il saura l'abandonner facilement en grandissant si on l'aide précocement à adopter certaines habitudes.

Pourquoi arrêter ?

C'est en remplaçant, très jeune, les mouvements de la succion par ceux de la mastication que l'enfant va développer de nouvelles capacités musculaires qui seront ensuite utiles pour sa dentition, sa parole et sa déglutition.

Le fait de sucer trop longtemps et trop intensément peut induire :

- des déformations du palais, des dents et des mâchoires
- un mauvais positionnement de la langue et une mauvaise posture
- le maintien des mouvements de tétée
- des enfants qui parlent plus tard ou moins bien, avec parfois des troubles de l'articulation
- des infections ORL plus fréquentes.



Bécasse entre les dents du dessus et du dessous



Mauvaise position des mâchoires



Recul de la mâchoire inférieure par rapport à la mâchoire supérieure



Comment aider votre enfant à arrêter ?

En lui expliquant qu'il grandit. Toute méthode ne fonctionnera que si votre enfant adhère et a le désir de devenir grand.

En choisissant des périodes peu stressantes et en évitant des périodes de changement (arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, déménagement).

En le félicitant et le valorisant pour les progrès réalisés.



L'arrêt ne doit jamais être brutal mais progressif. Préparez-vous et préparez-le à l'arrêt avec douceur et volonté. Suggérez-le lui régulièrement, c'est à lui de choisir le moment.

Chaque enfant a son rythme et ses propres étapes de progression. En cas d'échec, évitez les reproches et les comparaisons avec un autre enfant. Valorisez au contraire ses efforts, ce qui renforcera sa confiance et son envie de devenir grand, et réessayez quelques semaines plus tard.

Restez patient et faites-lui confiance !