

# Chupetas para Crianças: quando usar, quando deixar e diferentes tipos



O ato de sugar é um mecanismo associado à necessidade de satisfação afetiva, promovendo o sentimento de segurança no bebê. Com as chupetas das crianças isto acontece por despertarem um efeito semelhante ao que ocorre quando os mais pequenos mamam no peito da mãe.

A sucção não nutritiva, aquela em que o bebê suga e não retira leite, é essencial para o desenvolvimento oromotor. As chupetas auxiliam ao nível do crescimento orofacial, assim como no processo digestivo. Além disso, tem um efeito calmante no bebê.

No entanto, é desaconselhado o uso de chupeta antes de uma determinada idade. Sabe qual?

## Quando começar a usar chupeta

O uso da chupeta é completamente **desaconselhado até que a amamentação esteja bem estabelecida**. Os pediatras recomendam que a introdução da chupeta **não seja efetuada antes das três a quatro semanas de idade**. Mas sabe o motivo?

A probabilidade de haver um desmame precoce do peito da mãe pode ser superior, com a utilização desde cedo da chupeta. Caso esta seja oferecida após o primeiro mês de vida, a probabilidade de desmame é menor, uma vez que a amamentação já está estabelecida na criança.

# As chupetas mais adequadas para crianças

No mercado existe uma enorme variedade de chupetas, variando a sua forma e material. Por norma, encontram-se divididas segundo idades.

- **0 a 3 meses:** são utilizadas nos recém-nascidos até aos 3 meses. Possuem uma tetina que se adapta ao palato dos bebés mais pequenas;
- **3 a 6 meses:** as tetinas passam a ser mais volumosas e ajustam-se ao palato já mais desenvolvido;
- **A partir dos 6 meses:** as tetinas tornam-se maiores e mais largas, para que não exista qualquer risco de asfixia da criança.

As chupetas possuem diferentes tipos de materiais, sendo que os mais encontrados são:

- **Látex:** são mais resistentes, moles e de cor amarelada. Absorve sabores e cheiros com rapidez, levando a uma substituição superior;
- **Silicone:** é um material mole e elástico. Não absorve cheiros ou sabores.

Depois do material, existem também as formas das tetinas, adequadas para diferentes idades.

## Tetina cereja ou redondas

Dá forma a chupeta mais clássica, sendo esférica. No entanto, a tetina cereja não permite que a boca vede na sua totalidade. Uma vez que tem uma forma arredondada e não muito similar a um mamilo, pode ser menos anatómica. Isto levará a uma maior pressão exercida na boca da criança.

## Tetina ortodôntica ou anatómica

Imita a forma do mamilo durante a sucção. As tetinas ortodônticas promovem uma postura da língua muito similar àquela que o bebé adquire durante a amamentação na mãe. Tem menos variações de pressão.

## Tetina fisiológica

Este tipo de tetina tem um desenho simétrico e plano. As mais indicadas são as de formato gota, que promovem uma redução da pressão da língua contra o palato. Ajuda ao

desenvolvimento correto dos dentes das crianças.

Não existe uma chupeta ideal.

A ideal é aquela que se adapta melhor à boca dos bebés e que permite que este mantenha uma boa postura da língua e lábios, na hora de sugar. **A chupeta deve adaptar-se o mais possível à forma do palato da criança.**

## O que analisar antes de comprar uma chupeta

1. **Tenha em atenção os materiais da chupeta.** Estes devem ser resistentes, não-tóxicos e antialérgicos;
2. **O tamanho da tetina deve ser adequado.** Verificar a idade aconselhada para cada tipo de chupeta, sendo que o comprimento deve ser igual ou menor a 30mm para os mais pequenos;
3. **Escolha uma tetina flexível e ergonómica.** É essencial para que esta se adeque ao palato do seu bebé;
4. **Verifique se o aro é adequado para a tetina.** O aro deve ser maior do que a boca da criança e ter orifícios de ventilação, para ajudarem o bebé a respirar.

## Higienização da chupeta

Deve higienizar a chupeta diariamente.

A maioria dos fabricantes integra algumas instruções de higienização.

A chupeta é um acessório que pode ser foco de microrganismos, que podem transmitir doenças. Por isso, geralmente, a fervura é o método mais recomendado. Se a chupeta cair no chão, não é suficiente passar apenas por água.

A substituição da chupeta deve ser frequente e deve ser fervida todos os dias.

### Vida útil de uma chupeta

Sempre que o material estiver danificado ou com sinais de estar gasto, deve proceder à sua substituição. Esteja atento a possíveis rasgos ou outros danos que a tetina possa apresentar. Para isso, examine a chupeta com frequência. Na dúvida, troque.

## Idade recomendada para deixar a chupeta

Recomenda-se que até aos 3 anos se retire a chupeta às crianças. Deve-se proceder a uma diminuição do uso da chupeta a partir dos 2 anos, para que de

forma gradual a criança vá perdendo o hábito.

Ao longo dos anos a chupeta já

provou o seu valor enquanto auxiliar de todos os pais e cuidadores de crianças.

Usar com precaução e tentar não fazer da chupeta um hábito são algumas das recomendações. Aconselhe-se sempre com o pediatra dos mais pequenos, para saber qual a chupeta mais adequada e esclarecer outras questões que existam sobre as chupetas.