

0+

ТАТЬЯНА СИНЦКИХ

# СОСКА – ТВОЙ ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

(РЕКОМЕНДАЦИИ ЛОГОПЕДА)



**Татьяна Синицких**  
**Соска — твой друг или враг?**  
**Рекомендации логопеда**

*<https://litres.ru/74225724>*

*ISBN 9785007040549*

**Аннотация**

В данном издании рассматривается роль соски в развитии младенцев с точки зрения психологии и практической медицины. Автор анализирует плюсы и минусы использования соски, опираясь на современные научные исследования, клинические наблюдения и рекомендации ВОЗ. Книга предназначена для родителей, которые стремятся принимать обоснованные решения в вопросе использования соски в первые годы жизни ребёнка.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| Глава 1. Какую соску выбрать?     | 7  |
| Глава 2. Когда соска — твой друг  | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

**Соска — твой  
друг или враг?  
Рекомендации логопеда**

**Татьяна Сеницких**

© Татьяна Сеницких, 2026

ISBN 978-5-0070-4054-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

В мире малышей одним из неотъемлемых аксессуаров является пустышка (соска). Это маленькое устройство играет важную роль в развитии и уходе за младенцем. Давайте разберемся, что такое пустышка, зачем она нужна и как давать пустышку грудничку.

Пустышка представляет собой небольшой предмет, изготовленный из мягкого силикона или резины, который ребенок может держать во рту. Она состоит из трех частей: насадка-пластина (нагубник), которая не дает малышу проглотить соску, кольцо-держатель и, наконец, самое главное — соска, которая по форме повторяет материнский сосок (рис.1).



Рис.1

Пустышка — это не просто забавный аксессуар, а настоящая находка для многих родителей. Она помогает успокоить малыша, когда он капризничает или испытывает дискомфорт. Этот простой предмет может стать настоящим «анти-стрессом» для крохи, помогая ему чувствовать себя в безопасности и защищенности.

# Глава 1. Какую соску выбрать?

Пустышек в настоящее время великое множество и различаются они не только цветом и размером, но также материалом и формой.

Давайте разберемся, как выбрать подходящую именно вашему малышу пустышку из всего доступного многообразия.

На что следует обращать внимание?

**1. Материал пустышки.** Рекомендуем выбирать силикон, а не латекс в качестве материала соски по следующим весомым причинам: силикон не содержит аллергенов, а значит не вызывает аллергии силикон не вступает во взаимодействие с любыми химическими веществами силикон широко используется в медицинских изделиях как более безопасный материал силикон более долговечен, устойчив к высоким температурам, сохраняет свою прочность и не изнашивается. На силиконе не образуются микротрещины, где могут скапливаться и размножаться микробы/микроорганизмы (рис.2)

**2. Форма соски.** Для естественного развития полости рта очень важно выбирать ортодонтическую соску, которая позволяет прикусу малыша формироваться естественным образом. Обратите внимание на форму симметричной капли, она не оказывает давления на небо малыша и не будет препят-

ствовать правильному развитию полости рта.

**3. Форма нагубника.** Нагубник — не менее важный элемент пустышки, на который также следует обращать внимание. В первые несколько месяцев важно, чтобы нагубник был очень мягким и гибким, для того, чтобы максимально бережно касаться нежной кожи малыша и не давить на неё. Детям с активным слюноотделением, например, когда начнут резаться зубки, важно, чтобы форма и конструкция нагубника позволяла коже дышать и оставаться сухой, предотвращая раздражения.

После того, как вы приобрели новую соску для ребёнка, её нужно вымыть с мылом и прокипятить. Хотя бы раз в день желательно промывать пустышку тёплой водой с мылом, кипятить или стерилизовать. При любом дефекте, сколе, повреждении основания или соски пустышку нужно менять.

*Пустышка из силикона*



*Пустышка из латекса*



Рис.2

*Как не стать «жертвой потерянной соски»:*

Родители, которые пользовались пустышкой, знают, что помимо «глобальных» проблем, связанных с нею есть и еще одна, казалось бы, не существенная сложность, с которой можно столкнуться в любой момент.

Пустышки часто теряются, особенно если малыш привык засыпать с нею. Поэтому чтобы облегчить себе жизнь покупайте сразу цепочку для пустышки (рис.3). Её можно просто зацепить за кровать или коляску, повесить ребёнку на шею, что предохранит любимую вещь от падений, загрязнений, а маму избавит от ночных поисков.

Лучше не использовать для этих целей веревочки или резинки — они легче путаются, могут обмотаться вокруг шейки или ручки ребёнка.

И еще один совет. Малыш очень сильно привязывается к «любимой» соске. Когда она испорчена, потеряна или её пора заменить, может возникнуть серьёзная проблема. Поэтому целесообразно после того, как вы определились со «своей» соской подготовить еще одну или две точно такие же «про запас».

Важно отметить, что малыш привыкает не только к определённой форме, но и к конкретному рисунку и расцветке. Поэтому крайне желательно найти запасную пустышку, которая являлась бы точным «клоном» любимой.



Рис.3

## Глава 2. Когда соска — твой друг

Ребёнок хорошо ест, быстро засыпает, во время бодрствования улыбается, играет и гулит, его ничего не беспокоит, и он в хорошем настроении. В этом случае пустышка не нужна! А что делать, если ребёнок заплакал? Возможно, малыш голоден, или его мучают колики, или уже пора менять подгузник, или он просто хочет пообщаться с мамой. Все эти причины можно устранить и без помощи пустышки. А вот если малыш плохо засыпает, беспокойный, испугался долгого отсутствия мамы, то единственное, что его успокоит и придаст чувство комфорта — это сосание! Вы сразу заметите, что ребёнок начнет сосать язык, губу или палец. Самое время предложить соску-пустышку!

*Поговорим подробнее о том, зачем нужна соска...*

— Помогает ребёнку успокоиться. Это самый очевидный эффект соски, на который рассчитывают родители, когда дают ее ребёнку. С соской во рту ребёнок перестает плакать, ведет себя тише и спокойнее, в отдельных случаях — быстрее засыпает. Происходит это не обязательно каждый раз и не с любым младенцем, но если у вас все получилось, то пустышка может помочь вам сохранить приличное количество нервных клеток.

— Снижает риск СВДС. Причины возникновения син-

дрома внезапной детской смертности до сих пор изучены не до конца, однако ученым удалось определить основные факторы, которые способны увеличить или снизить риск его возникновения.

— Помогает в развитии недоношенных младенцев. Еще одно полезное применение пустышки встречается в отделениях для недоношенных детей — там им дают сосать пустышки, чтобы они тренировались в будущем сосать грудь, которая требует еще больших усилий.

— Помогает заменить грудь, когда другого выбора нет.

На прогулке соска-пустышка тоже необходима! Она обеспечивает дыхание через нос, рот гарантированно закрыт. Во время носового дыхания воздух нагревается, очищается и увлажняется, а риск простыть и заболеть во время прогулки (особенно в холодное время года) резко снижается.

### *Пустышка и грудное вскармливание*

Наиболее частое опасение при использовании пустышки — возможные проблемы с грудным вскармливанием, поэтому рекомендуется введение пустышки после становления лактации.

В первые месяцы жизни использование пустышки может негативно влиять на лактацию и захват соска у малышей на ГВ, что может приводить к отказу от груди. Механизмы сосания пустышки и материнского соска принципиально разные. Когда ребёнок сосет грудь, участвует гораздо большее

количество мышц, а язык волнообразно сокращается. Привыкая сосать соску, малыш переносит другую, более легкую технику сосания и на сосание груди, делая его не эффективным.

Сосание соски и пустышки меняет движения языка с волнообразных на поршневые (исследования д-ра Нила), что не может не сказаться на качестве сосания груди. Использование соски и пустышки уменьшает количество времени, проведенного у груди. Все это вместе (более редкое и менее качественное сосание) часто приводит к болезненному сосанию груди, снижению набора веса, уменьшению выработки молока, лактостазам, отказу от груди и прекращению грудного вскармливания вследствие всего вышеперечисленного.

А как же быть с описанными возможными плюсами пустышки? Ведь так хочется подарить ребёнку эти бонусы: снизить уровень стресса, продлить сон, уберечь от СВДС. С этим еще лучше справляется грудь! Уже один только запах грудного молока снижает уровень стресса и болевых ощущений. Само молоко содержит морфиноподобные вещества и помогает снизить выработку кортизола. В молоке содержится снотворное, в частности, мелатонин, что очень помогает наладить сон, особенно в период, пока свой мелатонин у ребёнка не вырабатывается. Грудное вскармливание регулирует сон младенца. Кормление грудью существенно (более, чем на треть) снижает риск СВДС. Так что если ваш малыш на грудном вскармливании — пустышка ему не нужна.

Во всем нужно придерживаться разумной «золотой середины» и не использовать пустышку постоянно. Она должна играть роль вспомогательного элемента, а не основного средства успокоения. Особенно это касается первого месяца после рождения, когда между ребёнком и мамой устанавливается близкая связь и налаживается процесс естественного кормления. «Перебивать» естественный голод и потребность ребёнка в близости мамы пустышкой не следует. Кроме того, не нужно использовать пустышку каждый раз, когда ребёнок плачет. Плач — это единственное средство ребёнка сообщить о своих потребностях, которые заботливая мама не захочет игнорировать.

*Как приучить ребенка к соске:* Если вы всё же решили, что соска необходима вашему малышу, то нужно понять, как приучить его к ней. Не каждый малыш с радостью примет такой «аксессуар». Соски различаются по размеру, форме, материалам изготовления. Такие характеристики обычно указаны на упаковке. Для начала нужно выбрать правильный момент. При приучении малыша до 3 месяцев нужно положить его в ту же позу, что и при кормлении и аккуратно предложить соску, смоченную в грудном молоке или молочной смеси. Если ребёнок отказывается, не настаивайте, попробуйте позже. Если принуждать малыша к соске, то к ней выработается негативная реакция. Полугодовалого малыша приучить к соске гораздо проще, так как у него начинают

резаться зубки, и он начинает тянуть в рот любые предметы. С другой стороны, в этом возрасте уже можно задуматься о хорошем прорезывателе, а не о соске.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.