

AIDE-MÉMOIRE POUR AIDER VOTRE ENFANT

À ABANDONNER LA SUCCION DU POUCE OU DE LA SUCE

DIRECTION DU PROGRAMME JEUNESSE

SERVICE D'ORTHOPHONIE

Notre établissement s'est engagé à soutenir, protéger et promouvoir l'allaitement maternel et vise la certification *Initiative amis des bébés* (IAB) pour l'ensemble de ses installations. Dans les pratiques préconisées par l'IAB, l'utilisation de la suce et du biberon sont déconseillées. Toutefois, nous soutenons chaque famille quel que soit leurs choix.

LA SUCCION

La succion est un réflexe qui permet au bébé de se nourrir et de se calmer.

Après l'âge d'un an, la succion devient une habitude (sauf pour l'allaitement).

Les habitudes de succion incluent :

- d'utiliser une suce;
- de boire au biberon;
- de sucer le pouce ou les doigts;
- ou même de téter le coin d'une doudou.



CONSÉQUENCES DE LA SUCCION DU POUCE OU DE LA SUCE APRÈS UN AN

Il ne faut pas trop attendre pour éliminer les habitudes de succion chez votre enfant car celles-ci peuvent :

- retarder l'apparition du langage;
- modifier les structures à l'intérieur de la bouche (muscles et palais), la position des dents ;
- avoir des impacts sur la façon correcte d'avaler et de prononcer certains sons;
- augmenter les risques d'otites.

CONSEILS POUR L'ABANDON DE LA SUCE

1. Même avant un an, **enlevez doucement la suce de votre bébé quand elle n'est pas utile.**
2. N'utilisez pas la suce trop vite pour calmer votre bébé. Essayez d'abord de comprendre ce qui le rend inconfortable et **répondez à son besoin sans donner la suce.**
3. Choisissez le bon moment pour diminuer l'utilisation de la suce et du biberon. **Évitez les périodes de grands changements** (ex. déménagement, entrée en garderie, arrivée d'un nouveau-né).
4. Soyez prêt et convaincu que c'est la bonne décision. Si votre enfant est en âge de comprendre, **prenez cette décision avec lui** en lui parlant des conséquences sur ses dents et sa bouche. Un enfant motivé collaborera beaucoup plus !

5. Allez-y **graduellement en petites étapes**. Limitez graduellement les endroits et les moments pour utiliser la suce. Par exemple, retirez-la et mettez-la hors de la vue le jour, en voiture, à la garderie... Il ne restera que dans la chambre pour s'endormir avant de la retirer complètement.
6. Si l'enfant est frustré ou triste, **nommez ses sentiments**.
7. **Favorisez une approche positive**, par exemple, en utilisant un calendrier de renforcements. Évitez de le culpabiliser, de le punir ou de le comparer avec d'autres enfants.
8. **Utilisez votre imagination** : fée des sucées, cadeau à un autre bébé, livre, chanson, etc.

CONSEILS POUR L'ABANDON DE LA SUCCION DU POUCE

1. Choisissez le **bon moment**, allez-y **en étapes** et impliquez votre enfant positivement. Abandonner le pouce pourrait prendre plus de temps. Votre enfant aura besoin d'**encouragements**.
2. Vous pouvez convenir avec votre enfant d'un geste ou d'un « **code secret** » pour faire des rappels doux et discrets.
3. Expliquez à l'enfant qu'il a du « **pouvoir** » sur son pouce. Vous pouvez dessiner un M. Pouce qui n'aime pas la bouche!
4. Identifiez les moments où votre enfant suce son pouce. Vous pourrez l'aider à **changer son habitude par des moyens acceptables**, comme faire un câlin à son toutou préféré.
5. Aidez votre enfant à se changer les idées quand le pouce devient une forte tentation. Proposez-lui des **activités qui occupent ses deux mains**.
6. Il est plus difficile d'encadrer la succion du pouce durant la nuit. Vous pouvez **couvrir le pouce** de votre enfant avec un pansement ou avec un gant. Votre enfant pourrait avoir besoin de plus d'accompagnement de votre part pour les premières nuits sans le pouce. Les **activités relaxantes** avant le dodo pourraient être aidantes.



CONSEILS POUR L'ABANDON DU BIBERON

Dès l'âge d'un an, l'enfant peut apprendre à se servir d'**un verre**. Remplacez le biberon (et même les verres à bec) par un verre. L'enfant doit avoir la bouche fermée pour avaler de façon mature.

Pour faciliter le transport, vous pouvez choisir une gourde anti-dégâts avec une **paille souple et étroite**.



Malgré vos efforts, il est possible que l'abandon de la suce, du pouce ou de toute autre habitude de succion soit difficile pour votre enfant.

Parlez-en à votre orthophoniste. Elle pourra vous conseiller et vous accompagner. Vous pouvez aussi consulter votre dentiste ou une hygiéniste dentaire.