

مکیدن انگشت در کودکان

مکیدن انگشت بخشی از تکامل طبیعی کودک بوده واز دوران جنینی در رحم مادر آغاز می شود. اگر کودک نتواند در دوران شیرخوارگی غریزه مکیدن را از طریق مکیدن شیر از پستان مادر وپستانک جبران کند به شیوه های مانند مکیدن انگشت روی خواهد آورد. حدود ۷۵ درصد کودکان خردسال (تا یک سالگی) مُشت یا انگشتان خود را در دهان می گذارند و می مکند. انجام این کار برای این گروه سنی از کودکان آرامش بخش، سرگرم کننده و لذت بخش است. به طور معمول، انگشت مکیدن طبیعی ترین پاسخ کودک هنگام روپارویی با فشار روانی، اضطراب و مشکلات هیجانی - امنیتی است. روان شناسان معتقدند برای درمان این رفتار در کودکان زیر ۳-۴ سال نباید عجله کرد، زیرا بسیاری از این گونه عادت ها به تدریج و با افزایش سن کودک کاهش می یابند و به کلی از بین می روند اگر این عادت در طولانی مدت ادامه پیدا کند ، میتواند منجر به مشکلاتی در دندانها وفرم صورت شود.

عوارض و مشکلاتی که مکیدن انگشت میتواند بوجود آورد:

- ۱- در سنین سه تا شش سالگی، هنوز استخوان های کودک نرم هستند و انگشت مکیدن موجب تغییر در شکل استخوان فک می شود. دندان های جلویی بالا به سمت بیرون و دندان های جلویی پایین به سمت داخل رانده می شود.
- ۲- باعث غیرطبیعی شدن سقف دهان (کام) که در این افراد، فرم صورت کشیده تر بنظر خواهد آمد.
- ۳- باعث ایجاد عفونت در اطراف ناخن ها و بیماری های عفونی می شود.
- ۴- مکیدن شست یا انگشت می تواند موجب نارسایی های کلامی (تلفظ اشتباه حرف های «ف» و «و»)، اختلالات گفتاری (مثل لکنت زبان ، مین کردن و...) کودک شود.
- ۵- باعث افتادگی لوزه و در نتیجه خرخر کردن در کودک میشود.
- ۶- ایجاد فاصله بین دندانهای پیشین دوفک که برای رفع ان نیاز به ارتودنسی خواهد بود.همچنین باعث باریک شدن دندانها میشود.
- ۷- در موارد شدید به دلیل اینکه زبان در حالت عادی قرار نمیگیرد میتواند باعث شود که کودک سرزبانی صحبت کند.
- ۸- مکیدن انگشت باعث میشود به مدت طولانی دهان کودک باز بماند وعادت کند که از طریق دهان نفس بکشد که خود میتواند مشکلات عدیده ای را بوجود آورد.
- ۹- کودک به هنگام جویدن ودر عمل قورت دادن دچار مشکل میشود. . زبان نقش مهمی در عمل قورت دادن ایفا می کند. در افراد عادی به هنگام قورت دادن، زبان پشت سقف دهان قرار می گیرد. اما در کودکانی که عادت مکیدن شست را دارند، هم زمان با قورت دادن، زبان در جلو و بین دندان های جلویی قرار می گیرد. این امر قورت دادن را سخت تر می کند.
- ۱۰- اگر مکیدن انگشت در سنین مدرسه ادامه پیدا کند میتواند موجب شود که کودک مورد تمسخر هم سالان خود قرار گیرد و باعث کاهش اعتماد به نفس کودک خواهد شد.

۱۱- مکیدن انگشت می‌تواند یک کودک را آنقدر آرام کند که دیگر توجه‌ای به اطراف نداشته باشد مثل مدرسه و معلم. کودک خیال پرداز شده و نمی‌تواند به چیزی توجه و تمرکز کند.

راههای برطرف کردن عادت

یک عادت ممکن است گاه به عنوان یک سرگرمی و گاه راهی برای رهایی از اضطراب‌های روزانه کودک انتخاب شود. اغلب کودکان و نوجوانان طی دوران رشد خود، عادات و رفتارهای گوناگونی را تجربه می‌کنند که مورد تایید والدین و اطرافیان شان نیست؛ مثل مکیدن شست، انگشت در بینی کردن، مو تاب دادن و چرخیدن‌های متوالی در اتاق. آنان این عادات را کاملاً غیر ارادی و ناخودآگاهانه انجام می‌دهند و به هیچ وجه قصدشان آزرده و برانگیختن دیگران نیست. در این گونه موارد انتخاب شیوه مقابله و رویارویی با آن مشکل از اهمیت ویژه‌ی برخوردار است زیرا می‌تواند تاثیر زیادی بر روند درمان یا وخیم تر شدن اوضاع بگذارد

زمانی که کودک سعی می‌کند رفتار مکیدن انگشت خود را تغییر دهد، والدین و اطرافیان او باید از این تصمیم او استقبال کنند و با حمایت‌ها و تشویق‌های خود او را کمک و یاری نمایند. حمایت روانی برای کودک امنیت پدید می‌آورد و باعث می‌شود که کودک در ناملایمات و سختی‌ها از خود مقاومت بیشتری نشان دهد.

باید توجه داشت که بهترین زمان برای ترک عادات و مشکلات رفتاری کودکان (و از جمله مکیدن انگشت) هنگامی است که خانواده (والدین کودک و اعضای خانواده) تغییر و تحولی در پیش رو نداشته باشند و در آرامش خاطر به سر برند. مثلاً قصد تغییر منزل، تغییر مهد (یا مدرسه)، تولد نوزاد جدید، مسافرت، متارکه، فوت اقوام و... را نداشته باشند.

اولین اقدام برای ترک عادت سعی کنید عواملی را که موجب آزار روحی کودک می‌شود، شناسایی و از بین ببرید.

در مرحله بعد میتوان با صحبت کردن با آرامی و نرمی به کودک بگوییم که مکیدن انگشت موجب نازبیا شدن دندانها و صورت او خواهد شد.

میتوان در شروع کار برای اینکه کودک تشویق به ترک عادت شود نموداری را تهیه و به دیوار اتاق کودک نصب نمود وبا هر پیشرفتی که کودک در این راه دارد نمودار را با برچسب یا شکلهایی که کودک را خوشحال میکند تکمیل ودر زمانهای مشخص پاداش ویا جایزه ای را به کودک هدیه داد.

برای ترک عادت در طول روز آبلیمو، مواد گیاهی و همچنین موادی که کودک به آنها علاقه ندارد وبرایش مضر نیست به انگشتان کودک مالید تا با فرو بردن انگشت به دهان خود و چشیدن مزه ی ناخوشایند مانع ادامه مکیدن شود. ودر طول شب مخصوصا بهنگام خواب میتوان در کنار کودک قرار گرفت و با خواندن کتاب و نوازش او باعث آرامش کودک شد.همچنین میتوان برای ترک عادت دستان کودک را در دستان خود قراردید یا اینکه استفاده از دستکش یا بانداژ ویا چسب زخم میتواند موثر باشد.

زمانی که کودک انگشتش را می مکد، با او بازی نکنید، او را بغل نگیرید و به او توجه نکنید. اما زمانی که انگشتش را از دهانش درآورد، به او توجه کنید و او را نوازش کنید.

از او بخواهید به هنگام مکیدن انگشتان، شاهد قیافه خود در آینه باشد. این اقدام در برخی از کودکان موثر است.

در مواردی که کودک به مکیدن انگشت اصرار ورزد مراجعه به متخصص ارتودنسی جهت استفاده از دستگاههای داخل دهانی ضروری است که هدف ممانعت از تماس انگشت با مخاط کام بوده که از لذت بردن کودک کاسته میشود. در ابتدا استفاده از این دستگاه بسیار سخت خواهد بود ولی به مرور زمان کودک عادت خواهد کرد و در عوض شاهد بهبود سریعتر خواهید بود.

هیچ گاه سعی نکنید برای ترک عادت کودک بر او فشار آورید، زیرا ممکن است موجب تقویت و تشدید عادت در او شود.