

این انگشت لذیذ

بسیاری از کودکان از دوره جنینی و در رحم مادر، بسیاری هم پس از تولد شروع به مکیدن انگشت می‌کنند.



سلامت نیوز : بسیاری از کودکان از دوره جنینی و در رحم مادر، بسیاری هم پس از تولد شروع به مکیدن انگشت می‌کنند. در واقع برخی از آنها کاری را که گهگاه در رحم مادر تجربه کرده بودند همچنان و پس از تولد ادامه می‌دهند. در این میان، والدین- بویژه آنها که اولین فرزندشان را به دنیا آورده‌اند و آگاهی و تجربه کافی در این باره ندارند- نمی‌دانند باید او را به حال خود بگذارند یا مانع انجام چنین عملی شوند.

انگشت خوشمزه

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ در پژوهشی محدود میان کودکان پنج ساله مهدکودک‌های شهرستان یزد، بیش از 400 کودک مورد مطالعه قرار گرفتند تا شیوع و برخی عوامل وابسته به مکیدن انگشت در بین آنها بررسی شود. نتایج حاکی از آن بود که 21 درصد کودکان مورد بررسی عادت داشتند انگشت خود را مک بزنند. 57/1 درصد آنها انگشتی غیر از شست خود را می‌مکیدند و خوردن انگشت شست فقط در 6/7 درصد آنها رواج داشت. فراگیری این عمل بین کودکان دختر و پسر، یکسان گزارش شده بود. اغلب کودکان معمولاً پیش از 3/5 تا 4/5 سالگی مکیدن انگشت دست‌شان را ترک می‌کنند، اما در برخی دیگر این رفتار ماندگار و تبدیل به عادت می‌شود که ممکن است تا سنین بالاتر هم ادامه یابد.

نگاه کارشناسان

روان‌شناسان و زیست‌شناسان می‌گویند مکیدن انگشت واکنشی طبیعی و غیرارادی است. نوزاد انسان گاهی برای کسب آرامش و احساس ایمنی، گاهی نیز برای درک بهتر و تکرار لذت شیرخوردن، به گونه‌ای غریزی انگشت خود را می‌مکد.

دندانپزشکان معتقدند اگر چنین کاری با شدت و مدت زیاد انجام گیرد برای حفظ سلامت دندان‌ها و شکل‌گیری درست فک کودکان باید آنها را از ادامه کار بازداشت، زیرا به عادت می‌شود و مسأله‌ساز تبدیل می‌شود. آنها می‌گویند بسیاری از کودکان، زمانی که دندان‌های دائمی‌شان بیرون آید ناخودآگاه به مکیدن انگشت پایان می‌دهند، اما اصرار به پیگیری عادت پس از آغاز رویش و رشد دندان‌های دائم، به بروز اختلال در رشد، شکل‌گیری، نظم و هماهنگی دندان‌ها و فک می‌انجامد و ممکن است اعمالی چون ارتودنسی را برای اصلاح ساختار فک یا دندان‌ها ضروری کند.

دست‌اندرکاران تربیت کودک نیز بر این باورند که والدین نباید نگران شکل‌گیری چنین عادت در نوزادشان باشند، مگر آن‌که فرزندشان به شش سالگی رسیده باشد و همچنان با شدت و در فواصل کوتاه، اما طی مدتی طولانی به چنین عملی مشغول شود. در این صورت- بر رشد عاطفی کودک نیز لطمات نامطلوب وارد می‌آید و در این مرحله است که باید بر آن غلبه کرد و او را از ادامه مکیدن انگشت بازداشت.

از درد تا ترس

درباره دلایل انجام یا تکرار مکیدن انگشت، نظرات بسیاری ارائه شده که از کاستن ناخودآگاه اضطراب، رسیدن به حس امنیت خاطر و اولین تلاش‌ها برای شناخت دنیای اطراف گرفته تا تقلیدی ساده از کودکان دیگر یا واکنشی طبیعی و غریزی را دربرمی‌گیرد. بسیاری از نوزادان حتی از مکیدن و خوردن گوشه لباس یا پتویشان هم دریغ نمی‌کنند!

مکیدن انگشت‌ها هنگام رویش دندان‌های شیری و برای کاهش درد ناشی از آن، به شرطی که دست‌شان تمیز باشد یا وسیله‌ای بهداشتی برای گاز زدن یا مکیدن در اختیارشان قرار گیرد، واکنشی مفید و لازم هم تلقی می‌شود و نباید سبب نگرانی و حساسیت

والدین شود. با این حال، برخی ممکن است به سبب اضطراب، استرس و حتی حس ناامنی مادرشان در دورانی که آنها درون رحم رشد می‌کرده‌اند و برای غلبه بر ترس‌ها و اضطراب‌ها چنین کنند. کودکی که دوران جنینی را تحت چنین شرایطی گذرانده یا پس از تولد، فضای توأم با آرامشی را تجربه نکرده و در شرایط خانوادگی نامناسب و پرتنش قرار گرفته، یا بنا به عواملی چون ورود به مدرسه در شرایط خاص قرار گرفته، بدیهی است که برای غلبه بر تنهایی، افزایش حس امنیت و دورکردن ترس خود به چنین عملی روی آورد یا به طور ناخودآگاه شدت و توالی مکیدن را بیشتر کند. در برخی تحقیقات نیز معلوم شده کودکانی که ساعات بیشتری از مادرشان دور بوده‌اند به خوردن انگشت خود تمایل بیشتری دارند. اینها به تنهایی و به گونه‌ای عمومی دلیلی برای مقصر دانستن یا کوتاهی همه والدینی نیست که کودکان عادت به مکیدن انگشت دارند، بلکه فقط در برخی موارد ممکن است در برخی کودکان یا خانواده‌ها صدق کند و والدین، خود می‌توانند با دقت بر آن دلایل واقعی را متوجه شوند.

زمان واکنش

در زمان نوزادی و شیرخوارگی، براحتی می‌توان این عمل را نادیده گرفت، اما اگر خیلی حساسید، می‌توانید پستانکی تمیز را جایگزین مکیدن انگشت کنید. در حین درآمدن دندان‌های شیری، از واکنش مکیدن انگشت برای تحمل درد با در اختیار گذاشتن وسایلی چون دندان‌های جلوگیری کنید که جانشینی مشابه، اما مناسب‌تر برای پستانک یا انگشت خود کودک است. مکیدن انگشت‌ها هنگام رویش دندان‌های شیری و برای کاهش درد ناشی از آن، به شرطی که دست‌شان تمیز باشد یا وسیله‌ای بهداشتی برای گاز زدن یا مکیدن در اختیارشان قرار گیرد، واکنشی مفید و لازم هم تلقی می‌شود.

نمی‌توان یک قانون کلی برای همه کودکان مشخص کرد و گفت از این زمان باید واکنش اساسی نشان داد. دیده شده کودکان عادت کرده‌اند به جای مکیدن انگشت، تمام دست خود را در دهان می‌کنند! واضح است چنین کاری اگر در فواصل کوتاه و مدت‌های طولانی رخ دهد، حتی در سنین دو یا سه سالگی هم مشکل‌ساز است. برخی کودکان هم اصولاً آنقدر دیربهدیر و با ملایمت انگشت‌شان را می‌مکند که اگر به پنج یا شش سالگی هم برسند، مشکل چندان برای آنها پیش نمی‌آید، مگر آن‌که از سوی همسالان خود نکوهش شوند و این کار را در خفا انجام داده یا به طور کلی از سر خود خارج کنند. به طور معمول، تقریباً از آستانه رویش دندان‌های دائم است که اگر شدت و توالی عادت خطرات دهانی و چندان وی را افزایش دهد می‌توان کم‌کم، به نرمی و ملایمت، غیرمستقیم و آرام‌آرام واکنش نشان داد و اگر مکیدن انگشت از سر کودک نیفتاد به راه‌های مجدانه‌تر توسل جست.

عوارض و مضرات

به گفته آگاهان، همه نوع مکیدن انگشت ناهنجاری نیست و برخی از آنها ضرر ندارد، اما انواع شدید آن در زمان‌های خاص می‌تواند یک یا چند ضرر داشته باشد. ناهنجاری‌های مضر متنوع است و به نیرویی بستگی دارد که حین مکیدن انگشت یا دست وارد می‌شود. تغییر شکل استخوان‌های فك، رویش دندان به صورت کج یا بافاصله، نازک یا کج شدن دندان، بیرون افتادگی فك و دندان‌های بالا، تنگی قوس فك بالا، گودی بیش از حد سقف دهان، ایجاد فاصله بین فك بالا و پایین، در موارد بسیار نادر انحراف انگشت، آسیب به لوزه و افزایش افتادگی و ایجاد خرخر در خواب یا خس‌خس در حین تنفس و... از جمله مضرات انواع شدید مکیدن انگشت یا قرار دادن چند انگشت با هم در دهان است.

روش‌های ترك

به اعتقاد بسیاری از دست‌اندرکاران تربیت کودک، تا خود کودک به اشتباه بودن کار خود پی نبرده، اجبار یا روش‌های دیگر برای ترك این عادت او کارآمدی لازم را ندارد. به نظر می‌رسد اولین کار والدین برای ترك عادت مکیدن انگشت در سنین بالاتر، باید کشف منبع و دلیل اصلی و سپس موکول کردن ترك عادت به خود او باشد. رفع مشکل اصلی، در اغلب مواقع به ترك عادت می‌انجامد. کودکی که مدام شرایط پرتنش را تحمل می‌کند تا آن شرایط رفع نشده باشد، نخواهد توانست بر ترك عادات خود فائق آید.

در گذشته به جای برطرف کردن مشکل اصلی، انگشت کودک را با لفل یا مواد تلخ‌مزه آغشته می‌کردند تا از طریق بازدارندگی و یادآوری‌های منجرکننده در کودک، ترك عادت وی میسر شود. حقیقت این است، هر چه سن کودک بیشتر شود، بسیاری از رفتارها نیز تغییر خواهد کرد، اما برخی والدین به جای آن که صبر و اقدام آگاهانه را در پیش گیرند و همین راه را به طور غیرمستقیم به کودکان بیاموزند، راه‌های سریع و دم‌دستی را انتخاب کرده و فرزندانشان را نیز چون خود بار می‌آورند.

آگاه کردن کودک با زبانی در حد فهم او بسیار کارآمدتر، ماندگارتر و بدون لطمات روانی است. وقتی خود او متوجه لطمات و خطرات ادامه کارش شود، یادآوری‌های شما را بهتر و آسان‌تر می‌پذیرد و خود نیز سعی می‌کند جلوگیری از تکرار را به ذهن بسپارد. لطمات این روش بسیار کمتر از هر روش دیگری است.

جایزه، تشویق و پاداش هم از راه‌های اغلب مؤثر است. والدین می‌توانند توالی و نظم تقریبی تکرار مکیدن انگشت را مشخص کنند و سپس زمانی بیشتر را در نظر گرفته و به کودک بگویند اگر طی این مدت انگشت خود را به دهان نبرد، جایزه خواهد گرفت. مهم نیست جایزه پربها باشد؛ هر چیزی که علاقه کودک را برانگیزد و تکرار آن در دسر دیگری نسازد، کافی است.

رفته‌رفته باید این روند و مدت را بیشتر کرد تا در نهایت مقصود اصلی حاصل شود. برخی وسایل دندانپزشکی هم برای این کار وجود دارد؛ نوار چسب‌های مخصوص و بهداشتی برای یادآوری کودک یا فنرها و ماریپچ‌های ارتودنسی که اگرچه در هفته اول ممکن است سبب سختی یا احساس ناراحتی کودک شود، ولی در صورتی که خطر انحراف فك و لقی دندان‌ها یا رویش نادرست آنها زیاد باشد، به کار گرفتن آنها ضروری به نظر می‌رسد. ضرورت را البته مشاوره با دندانپزشک و معاینات او مشخص می‌کند.

به کاربردن کلمات و رفتارهای تند ممکن است باعث لجبازی کودک شود. برخی والدین حتی پس از آن که متوجه می‌شوند نهیب‌ها و کلمات تندشان اثری بر رفتار فرزند نداشته، به جای تغییر روش، به تشدید روش روی می‌آورند و گاهی مجازات و تنبیه را نیز به اشتباه پیشین می‌افزایند و اگر به نتیجه مطلوب خودشان برسند، اضطراب، ناراحتی و لطمات روحی- روانی فرزندشان را در آینده در نظر نگرفته‌اند.