



3. 睡覺需要摸東西才能入睡？

奶嘴、奶瓶、母乳、手指、娃娃、被子~戒掉孩子的戀物癖

採訪／林潔欣

諮詢／林口長庚兒童牙科主治醫師張佩菁、馬偕醫院牙科主治醫師張家豪、台北市保母協會理事長何雲鳳

孩子也會對某些東西上癮嗎？當然會呀！在出生後二歲以內，原本就是孩子的吸吮期，但當過了這個時期，還對奶嘴、奶瓶、手指等物品戀戀不忘時，就應該想辦法讓他們戒掉，以免往後影響牙床咬合，至於對娃娃、被子等東西的依戀，或許就要追溯至父母給的壓力了。小 baby 有所謂的口腔期，所以在二歲之前喜歡吸母乳、奶嘴、奶瓶、手指等是自然的，但當二歲以後，如果還有這些習慣，可能就得想辦法戒除囉！

【Part1.長期有吸吮習慣會影響牙齒咬合】

小朋友到了一歲以上還有吸奶嘴、手指的習慣，會影響牙齒咬合嗎？林口長庚醫院兒童牙科主治醫師張佩菁表示，會的，雖然在六個月以前有吸吮反射是正常的，但如果一直延長到長恆牙之前，確實會對上下顎骨的發育有影響，尤其是到了 4、5 歲之後還有這樣的習慣，正中間的門牙就會出現開咬 (open bit) 的情況，就得強迫戒掉了。

馬偕醫院牙科主治醫師張家豪表示，長期使用品質差的安撫奶嘴及不當的吸食姿勢，也會造成乳牙移位及奶瓶嘴。所謂乳牙移位是指因長期吸奶嘴，會將上排乳牙推向前、下排乳擠向後的情況，因而產生咬合不正及開咬等問題，所以及早戒除奶嘴其實是必須的。

戒奶嘴有黃金時期？

根據統計，0~2 歲的嬰幼兒大約有 50% 會有吸奶嘴的習慣，張家豪說，這是因為當胎兒還在母體內便已經自然地將手指放進口中，到寶寶出生到 2 歲左右進入了口腔期，寶寶會藉由口腔的活動來獲得滿足，除了以吸吮的方式來進食，維持生長發育之外，更可經由吸吮的動作促進唇與舌頭附近的觸覺，進而得到滿足的感覺，因此，奶嘴便成為寶寶身旁重要的用品。如果在此時期，父母一味地禁止寶寶吸安撫奶嘴，反而會讓寶寶因為得不到滿足，而產生悲觀、退縮的行為。

如果寶寶在四歲之後還戒不掉吸奶嘴的習慣，因吸食不好的安撫奶嘴所造成的咬合不正等問題，將永遠無法自然矯正，因此父母最好在寶寶二歲左右，就幫寶寶戒除吸安撫奶嘴的習慣。張家豪也提醒家長，如果家中寶寶長期吸吮手指頭，除了因為手指頭不乾淨，容易影響上下顎的發育，甚至連手指形狀、皮膚、指甲都會因長期吸食而變形。而張佩菁認為，太晚戒奶嘴、手指，會使牙齒門牙出現「開咬」的情況，所謂開咬 (open bit) 即上下門牙咬合位置不正確，在中間會形成一個洞，如此會影響咬斷食物，例如吃麵時，就不容易將麵咬斷，如此多半是因為小朋友習慣吃手指或奶嘴所造成，如果已經到了 4 歲左右還戒不掉這些習慣的話，就得看醫生了。

【Part2. 孩子有戀物癖該怎麼辦？】

人類在嬰幼兒時期時，寶寶即會透過各種感官來滿足探索的需求或安撫情緒，例如：為滿足口腔吸吮慾望，就有了吸奶嘴、手指等動作出現；為滿足觸覺舒適的感覺，就出現了撫摸棉被角，或是藉覆蓋熟悉柔軟的毛巾、毛毯、棉質紗布、玩偶、枕頭等方式。

從發育的觀點來看，這些現象都是自然的過程，尤其是小 baby 時期，當因為想睡覺、肚子餓、尿片濕、興奮、不順意的憤怒情緒等情形出現時，父母或照顧者可能會隨手拿些替代物來安撫孩子的情緒，這些經常被隨手拿來使用的物品有：奶嘴、紗布、柔軟的毛巾、被子、枕頭、娃娃等，只要不是的過度或不當使用，隨著寶寶年齡的增長，人際關係的拓展與生活作息正常化，多數的孩子是不會對這些替代慰藉物產生依戀情形的，長大後自然對嬰幼兒期所依附的人及物品會慢慢的轉移，而不再強烈需求。

但是如果這些習慣就是一直戒不掉時該怎麼辦？其實不用刻意禁止已經養成的習慣，因為戒不戒掉這些習慣對於孩子的日常生活完全沒有影響，有的只是外觀上的不好看，但如果這些習慣是孩子的自信心來源，或許等到時間到了，孩子自然會不喜歡，因為對孩子來說，這些東西是他所能掌控的，如果孩子一直戒不掉這些習慣，或許該回溯原因，是不是在口腔期時得不到應有的滿足，或者是父母親沒有給他足夠的安全感，再來想想該如何戒除這些習慣。如果大人都一直戒不掉煙、酒的壞習慣，又何必強迫孩子一定不能如何呢？只要等到他大了，靠自知能力或者群體的力量約束他，自然而然這些習慣就會消失了。但如果父母一定要孩子戒掉這些習慣，還是有方法可循，舉例說明：

◆奶嘴

儘量減少孩子吃奶嘴的時間與次數，慢慢地，他就會對這樣東西生疏，但是幫助其改善的父母要持之以恆，不是孩子一吵鬧就拿給他。當孩子一直吸奶嘴時，家長可以跟他說：「你吸嘴我聽不清楚你說話，你要拿開再跟我說喔！」，或者和孩子約定好，起床後就不要再吸了，睡覺前再吸就好了。儘量不要將焦點擺在這件事上，以淡化處理的方式，孩子自然而然就會忘記這件事了，如果家長一直說，他反而更喜歡這麼做，為的是要引起你的注意，因為唯有做這個動作時你才會注意到他，演變成一種故意的行為。

而當孩子已經長了牙齒，可以吃副食品時，儘量讓他們吃固體食物，唯有在口腔期得到滿足，才能對於奶嘴的需求不那麼強烈。父母或照顧者的育兒方法，可能與寶寶的戀物依賴習慣互為因果，人類的成長是一連串由依賴到獨立的發展過程，從幼兒時期依附著照顧者，等安全感、自信心成熟了就邁向獨立了。父母在育兒的過程中，也許不會將孩子依戀的物品視為是有害的東西，但是癖好一形成，可能會發展成寶寶對某些特定物品產生強烈的依賴，因而影響獨立健康人格的發展，父母親千萬不能忽視這些事喔！