



MAM

mambaby.com

Richtig beruhigend.

Die kleine Fibel rund ums Thema Nuggi und Saugen.

Liebe/r

Es ist so schön, dass du endlich da bist! Ich wünsche dir ein fröhliches und entspanntes Heranwachsen. Und sollte es doch mal in der einen oder anderen Phase etwas aufregender werden, dann wissen du und deine Eltern, wie du dich am besten entspannen kannst.

Frohes Nuggeln wünscht dir

Liebe Eltern!

Babys lieben und brauchen Geborgenheit. Zum Glück besitzen sie einen angeborenen „Wohlfühlfaktor“, der ihnen in vielen Situationen Entspannung und Behagen bereitet. Die Rede ist vom Saugen. Nichts beruhigt die Kleinsten mehr, nichts ist ihnen so vertraut. Schon während der Schwangerschaft trainieren sie es mit Hilfe ihrer Finger. Denn auch, wenn sie gerade nicht hungrig sind und trinken: Saugen bedeutet für Babys Entspannung pur.

Doch wie oft und wie lange darf ein Kind am Nuggi saugen? Welches Material ist das Beste? Sind Stillen und Nuggis vereinbar? Und was, wenn der Nachwuchs den Daumen bevorzugt? Diese und viele andere Fragen wollen wir in dieser Nuggifibel leicht verständlich erklären. Ausserdem findet ihr zusätzliche Tipps & Tricks sowie Interessantes rund ums Thema Nuggis und Saugen. Die Inhalte wurden gemeinsam mit dem Kinderarzt Univ.- Prof. Dr. Reinhold Kerbl, der Spezialistin für Kinder- und Jugendzahnheilkunde Dr. Yvonne Wagner und der erfahrenen Hebamme Gabriele Stenz erarbeitet.

Wir wünschen euch eine wunderbare Zeit mit eurem Baby!
Das MAM Team

Das natürliche Saugbedürfnis unterstützen.

Babys ist ein starkes Saugbedürfnis angeboren. Bereits ab der 14. Schwangerschaftswoche kann der Nachwuchs mittels Ultraschall beim Saugen an seinen Fingern beobachtet werden. So entspannt das Kind und bereitet sich schon auf die Nahrungsaufnahme nach der Geburt vor. Im ersten Lebensjahr ist das Saugbedürfnis enorm: Auch wenn der Hunger bereits gestillt ist, saugt das Baby munter weiter. Stress, Unbehagen und Anspannung sind so im Nu vergessen. Denn der Nuggi sorgt dafür, dass sich das Baby entspannt, ganz besonders in Unruhephasen. Dabei wird alles, was sich in Reichweite befindet, auf seine Saugtauglichkeit überprüft: Finger, Kuscheltiere, Tücher oder Nuggi – es gibt nichts, das nicht probiert wird.



Nuggi-Wissen: Beruhigendes Saugen.



Univ.- Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Kinderarzt:

„Saugen ist ein bewährter Beruhigungsmechanismus, der helfen kann unangenehme und schmerzhaft empfindungen zu vermindern, wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen. Diese Wirkung hat sich insbesondere auch bei Frühgeborenen bewährt. Im Alltag kann ein Nuggi dafür sorgen, dass Babys sich in Stress-Situationen oder bei Schmerzen – etwa Koliken – leichter beruhigen. Wenn das Baby seinen Nuggi im Schlaf verliert, soll er nicht zurück in den Mund gesteckt werden.“



Nuggi & Stillen – passt das zusammen?

Schon kurze Zeit nach der Geburt ist das Neugeborene bereit für seine erste Mahlzeit und es sucht die Brust. Natürlich ist dann noch ein bisschen Übung nötig, bis das Stillen perfekt klappt. Aber mit etwas Zeit und Ruhe sind Mutter und Kind bald ein eingespieltes Team.

Bis das Stillen gut funktioniert, ist Ablenkung unerwünscht: In den ersten zwei bis vier Wochen nach der Geburt gelten alle Saugversuche des Babys der Nahrungsaufnahme. Ein Nuggi ist in dieser Situation nicht gefragt. Sobald das Trinken aber zur Routine geworden ist, setzt auch das kindliche Saugbedürfnis ohne dem Ziel der Nahrungsaufnahme ein. Jetzt wird gesaugt, was das Zeug hält – durchschnittlich alle 13 Minuten! Ein Nuggi ist nun die ideale Unterstützung fürs Wohlbefinden des Babys. Sobald das Stillen eingespielt ist, wird es vom Nuggi nicht beeinträchtigt. Wissenschaftler empfehlen die Verwendung eines Nuggis auch, um vor dem Plötzlichen Kindstod zu schützen (mehr zu dieser lebenswichtigen Schutzfunktion erfährst du auf den Seiten 16 und 17).

MAM Hebammen-Tipp:



Hebamme Gabriele Stenz über Stillen & Nuggi:

„Die meisten Babys schätzen das Saugen am Nuggi zwischen den Stillmahlzeiten sehr. Nur in den ersten 2 bis 4 Lebenswochen gilt es, auf den Nuggi zu verzichten, da er beim Erlernen der korrekten Trinktechnik stören könnte. Danach kann ein Nuggi auch Stillkindern angeboten werden. Er sollte Kindern aber nicht gegeben werden, um die Stillmahlzeit hinauszuzögern.“

Das richtige Timing.



TIPP: So kannst du sicher sein, ob dein kleiner Liebling schon bereit für einen Nuggi ist:

- Dein Baby hat sein Geburtsgewicht bereits überschritten und beginnt zuzulegen.
- Mama und Baby sind schon ein eingespieltes Still-Team.
- Das Anlegen fällt leicht.
- Es wird nach Bedarf gestillt.
- Du erkennst inzwischen, ob dein Baby richtig trinkt oder nur nuckelt.

Durch das wachsende Interesse an fester Nahrung, erste Zähne und eine aufkeimende Leidenschaft für fröhliches Geplapper nimmt das Saugbedürfnis im zweiten Lebensjahr ab. Das ist die ideale Zeit, um langsam mit dem Abgewöhnen des Nuggis zu beginnen. Bis zum dritten Geburtstag sollte dieser Prozess abgeschlossen sein, um eine weitere gesunde Zahnentwicklung optimal zu unterstützen. Mehr zur Nuggi-Entwöhnung erfährst du auf der Seite 18.

Dein Kind möchte keinen Nuggi?

Auch kein Problem! Jedes Kind ist anders und hat ein individuelles Saugbedürfnis. Und das ist auch gut so.



Der richtige Nuggi für dein Baby.

Nicht alles, woran dein Baby freudig saugt, ist auch ein guter Sauger. Neben der Mutterbrust unterstützt vor allem der Nuggi die gesunde Entwicklung. Gute Nuggis sind kiefergerecht geformt, qualitätsgeprüft, frei von Schadstoffen und auch unterwegs jederzeit einsatzbereit.

Moderne Qualitätsnuggis unterscheiden sich nicht nur in Form und Farbe, sondern sind inzwischen wahre „Hightech-Wunder“ in denen oft jahrelange Forschungs- und Entwicklungsarbeit steckt. Bei MAM wird zum Beispiel jeder Nuggi mit einem Team von Experten aus den Bereichen Medizin, Forschung, Technik und Design entwickelt, um höchste Qualitätsansprüche auf allen Ebenen zu garantieren.





TIPP: Nuggi Check – Worauf du bei der Wahl des Nuggis achten solltest.

- ✓ **Grösse:** Nachdem sich Mund und Kiefer rasend schnell entwickeln, sollte auch der Nuggi immer die passende Grösse für den jeweiligen Entwicklungsstand haben. Nur so kann eine gesunde Entwicklung unterstützt werden. Altersangaben auf den Verpackungen dienen als Richtwerte. Im Zweifelsfall gilt: Lieber einen etwas kleineren als einen zu grossen Nuggi anbieten.
- ✓ **Material:** Silikon oder Latex? Das durchsichtige Silikon ist etwas härter aber weniger bissfest. Es wird künstlich hergestellt, ist frei von Allergenen und geschmacksneutral. Latex ist ein weiches, besonders bissfestes Naturprodukt. Sein leicht süsslicher Geschmack ist bei vielen Babys beliebt. Wer unschlüssig ist, lässt sein Baby wählen. Denn die Kleinsten haben ganz eigene Vorstellungen von gutem Geschmack. Wichtig bei beiden Materialien: Sie müssen frei von BPA und BPS sein. MAM hat für seine Nuggis ein einzigartiges Silikon entwickelt: SkinSoft™.

Natur
Latex



Skin
Soft™
Silikon



94%

Sauger-
Akzeptanz*



MAM SkinSoft™:

**Eine seidig weiche Oberfläche,
die Babys instinktiv akzeptieren.**

Nachgewiesener Effekt: 94 % der Babys akzeptieren den MAM SkinSoft™ - dank seiner seidigen, hautähnlichen Oberfläche*.

(*Marktforschung 2010-2018, mit 1.383 Babys getestet.)

- ✓ **Schild:** Auch beim Schild ist eine symmetrische Form zu bevorzugen. Zudem sollte das Schild keine scharfen Kanten aufweisen und über grosse Luftlöcher verfügen, um so die sensible Babyhaut zu schonen. Auch hier gilt: Jedes Kind ist anders. Deshalb gibt es viele verschiedene Schildformen – für jedes Kind die richtige. Und damit der Nuggi perfekt zum aktuellen Outfit passt sorgen viele verschiedene Motive und Farben für Auswahl.

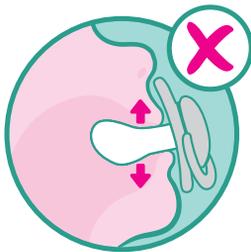


TIPP: Nuggi Check – Worauf du bei der Wahl des Nuggis achten solltest.

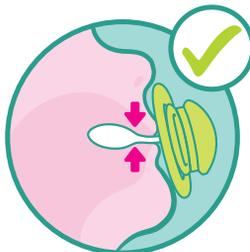
- ✔ **Sauger:** Zahnmediziner sind sich einig: Je dünner und flexibler der Saugerhals, desto geringer der Druck auf Babys Kiefer und Zähne. Dies reduziert das Risiko von Zahn- und Kieferfehlstellungen. Eine symmetrische Form des Saugers ist ideal, so sitzt der Nuggi immer korrekt im Mund.

Einzigartiger Sauger für einen natürlicheren Mundschluss

Dank der extra dünnen Form des MAM Perfect-Saugerhalses können Babys ihren Mund auf natürlichere Weise schliessen. So haben die Zähne Platz zum Wachsen und das Risiko von Zahnfehlstellungen wird reduziert.



Herkömmlicher Nuggi



MAM Perfect



Klinisch geprüft:

Eine Längzeitstudie bestätigt, dass der MAM Perfect im Vergleich zu herkömmlichen Silikonnuggis das Risiko von Zahnfehlstellungen reduziert.

Klinische Studie, Deutschland, 2016, n=86



Schon gewusst?

80 % aller Babys in den modernen Industrienationen genießen die beruhigende Wirkung eines Nuggis.

Nuggi & Zahngesundheit – für das schönste Lächeln der Welt!

Wenn ein Baby zur Welt kommt, ist die Grundlage für seine Zähne längst gelegt: Schon in der 6. Schwangerschaftswoche beginnt die Gebissentwicklung. Bis der erste Zahn das Licht der Welt erblickt, dauert es dann aber noch etwas: In der Regel zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat gibt es den ersten Sichtkontakt. Für gewöhnlich machen die unteren, mittleren Schneidezähne den Anfang. Vollständig entwickelt ist das Milchgebiss dann zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr.

Ein Baby wird ohne Keime im Mund geboren. Seine individuelle Mundhöhlenflora ist zu diesem Zeitpunkt nicht ausgebildet und das Immunsystem ist ebenfalls noch unausgereift. Da haben Bakterien leichtes Spiel. Deshalb sollte Hygiene bei den Kleinsten gross geschrieben werden.

Nuggi-Wissen: Für eine gesunde Kieferentwicklung.



Dr. Yvonne Wagner, Spezialistin für Kinder- und Jugendzahnheilkunde:

„Studien haben gezeigt, dass der extra dünne und flexible Saughals des MAM Perfect den Druck auf Babys Kiefer minimiert und damit das Risiko von Zahnfehlstellungen reduziert. Meine Empfehlung: Den

Nuggi nicht länger als 6 Stunden täglich verwenden und bis zum 3. Geburtstag das Kind vom Nuggi entwöhnen – das beugt Zahnfehlstellungen vor.“

Die Allerkleinsten liegen uns besonders am Herzen!

Nuggi befriedigen das natürliche Saugbedürfnis und unterstützen die Umstellung von der Sonden-ernährung auf das Stillen oder Flaschenfüttern.*

Daher hat MAM in 7 Jahren intensiver Forschung und Entwicklung mit medizinischen Experten die **MAM Premies** & **MAM Comfort™** speziell für die Anforderungen von Frühchen und Neugeborenen konzipiert.



Hinweis: MAM Premies Grösse 1 und 2 sind Medizinprodukte (CE) für Frühgeborene und nur für den Klinikgebrauch geeignet. Sie dienen der Kompensation von Saug- und Schluckschwächen bei Frühgeborenen. Sie entsprechen daher nicht DIN EN 1400 und 16 CFR 1511 und dürfen niemals mit nach Hause gegeben werden.

*Kaya, V., & Aytekin, A. (2017). Effects of soother use on transition to full breastfeeding and sucking skills in preterm infants: a randomised controlled trial. *Journal of clinical nursing*; 26(13-14), 2055-2063

BPA°
BPS
free

Skin
Soft™
Silikon

CE

*BPA/BPS frei: Alle MAM Produkte werden aus BPA- und BPS-freien Materialien hergestellt.

Medizinprodukte Klasse 1 für MAM Premie Grösse 1 + 2

MAM Comfort™

Der speziell für Früh- und Neugeborene entwickelte MAM Comfort besteht vollständig aus Silikon. Daher ist er besonders hygienisch und leicht zu reinigen. Das extra weiche Silikon ist sanft zu Babys Haut und sorgt für ein beruhigendes und natürliches Saugerlebnis.

- 100 % Sicherheit & Komfort.
- Die einzigartige einteilige Konstruktion ist besonders hygienisch.
- Besonders weich – für ein beruhigendes und natürliches Saugerlebnis.
- Besonders leicht – 32 % leichter* als andere einteilige Silikon-Nuggis, für dein Baby einfacher im Mund zu halten.
- Extra kleiner kiefergerechter Sauger.
- Mit praktischer Sterilisier-Transportbox.



EINFACHE
SAUGER-
AKZEPTANZ



100%
hochwertiges
Silikone™

**Federleicht - kann von
Babys besonders einfach
im Mund gehalten werden!**
32 % leichter* als andere
einteilige Silikon-Nuggis.

Mehr über MAM für Frühchen: mambaby.com/fruehchen

*Wissenschaftliche Berichte des Wild Hi-Precision Instituts (Österreich) belegen, dass der MAM Comfort 32 % leichter als das Durchschnittsgewicht aller anderen getesteten einteiligen Silikon-Nuggis ist. Gemessene Gewichtsergebnisse: 8,2 g – 16,6 g.

**Das von uns verwendete hochwertige Silikon wurde am Endprodukt getestet.

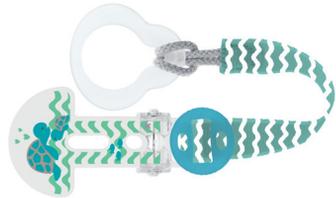
0-2
Monate

Skin
Soft™
Silikon

2-6
Monate

Richtige Hygiene von Anfang an.

- Nuggi regelmässig sterilisieren/auskochen und nach etwa ein bis zwei Monaten austauschen. So haben Keime keine Chance.
- Ein sterilisierter Nuggi bleibt in der MAM Sterilisier-Transportbox oder einer Aufbewahrungstasche, wie dem MAM Pod, sauber und jederzeit griffbereit.
- Ein Nuggiband sorgt dafür, dass der Nuggi nicht auf den Boden fällt.



Sterilisier-Transportbox



1. Box bis zur Markierung mit Wasser auffüllen (25ml)



2. Nuggi in Box platzieren.



3. Box schliessen und bei 750-1000 Watt 3 Minuten in der Mikrowelle sterilisieren.

**Steriliser
Box**



- Nuggi nicht durch Ablecken „reinigen“. Neben anderen Keimen sind auch Kariesbakterien auf diese Weise übertragbar. Mikrobiologische Tests zeigten, dass ein zu Boden gefallener Nuggi weniger Keime aufweist, als ein von Eltern „gereinigter“ Nuggi. Das gilt übrigens auch für Löffel.
- Der Speichel des Kindes spült Bakterien weg und bekämpft mit seinen Abwehrstoffen Krankheitserreger. Das Saugen am Nuggi regt die Speichelproduktion an.
- Ein weiches Tuch oder der smarte MAM Oral Care Rabbit reinigen sanft Babys Mund und gewöhnen es früh an die tägliche Zahnpflege.



MAM Hygienetücher

- Sichere Hygiene für Medizinprodukte im Haushalt (z.B. Fieberthermometer) sowie Nuggis, Beissringe und andere wasserfeste Gegenstände und Oberflächen.
- Entwickelt, um Infektionskrankheiten vorzubeugen.
- Wirksam gegen Bakterien, Pilze und Viren.
- Frei von Duft- und Farbstoffen.
- Ohne Alkohol (Ethanol).
- Dermatologisch getestet.
- Medizinprodukt.



Nuggis gegen den Plötzlichen Kindstod.

Kein schönes, aber ein sehr wichtiges Thema: Der Plötzliche Kindstod (Sudden Infant Death Syndrome, kurz SIDS) betrifft 3 von 10.000 Neugeborenen, meist zwischen dem 2. und 4. Lebensmonat und fast immer im Schlaf. SIDS ist ein bis heute ungeklärtes Phänomen für Mediziner. Aus verschiedenen wissenschaftlichen Studien weiss man aber, dass ein Nuggi das Risiko des SIDS reduzieren kann. Forscher konnten bei Kindern, die Nuggis im Alltag verwenden, einen Schutzeffekt des Nuggis beim Schlafen nachweisen.

Nuggi-Wissen: Der schützende Effekt des Nuggis.



Univ.- Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Kinderarzt:

„Eine Vielzahl von Studien belegt: Nuggis können vor dem Plötzlichen Kindstod schützen. Eine Reduktion der SIDS-Fälle um etwa die Hälfte scheint möglich. Da ein Nuggi das Stillen nicht beeinträchtigt, sollte er Babys zu jedem Schlaf angeboten werden. Grosse pädiatrische

Fachgesellschaften wie die American Academy of Pediatrics haben den Nuggi in ihre Vorsorgeempfehlung aufgenommen.“



TIPP: SIDS Schutzfaktoren im Überblick.

- ✓ Babys immer auf dem Rücken ins Bett legen.
- ✓ Kühle Räume zwischen 18 und 20 Grad sind die ideale Schlafumgebung.
- ✓ Spezielle Babyschlafsäcke statt Decken verwenden.
- ✓ Leichte Bekleidung - ein Body oder ein dünner Schlafanzug reichen aus.
- ✓ Im Kinderbett sind Kissen und Kuscheltiere fehl am Platz.
- ✓ Eine feste, möglichst luftdurchlässige Matratze ist ideal.
- ✓ Eine rauchfreie Umgebung ist wichtig.
- ✓ Wenig Stress - Babys lieben Geborgenheit und möglichst geregelte Schlafenszeiten.
- ✓ Stillen in den ersten sechs Monaten gilt ebenfalls als Schutzfaktor. Beim Flaschenfüttern deshalb unbedingt auf viel Hautkontakt und Nähe achten.
- ✓ Zum Einschlafen immer den Nuggi geben.
- ✓ Schlafen im eigenen Babybett im Elternschlafzimmer.



Der Abschied vom Nuggi.

Spätestens mit dem 3. Geburtstag sollte sich dein Kind endgültig vom Nuggi trennen. Nur so können sich Zähne und Kiefer weiterhin gesund entwickeln. Lass Nuggis nicht offensichtlich herumliegen und gib ihn nur noch, wenn dein Kind den Nuggi wirklich braucht. Eltern und Kind sollten beide bereit für die Entwöhnung sein. Mit liebevoller Konsequenz und einem "Nuggiersatz", wie z.B. eine zusätzliche Gute-Nacht-Geschichte oder ein neues Kuscheltier, gelingt der Abschied problemlos als man vielleicht denkt.



MAM Experten-Tipp:



Bianca Happenhofer-Bileck:

Leiterin Kompetenzzentrum Öffentlichkeitsarbeit von **logopädieaustria**, freiberufliche Logopädin in Wien

„Mit dem Nuggi sollte vom ersten Tag an verantwortungsbewusst umgegangen werden. Dazu gehört, dass er möglichst sparsam eingesetzt wird und du dir genau überlegst, in welchen Situationen dein Kind den Nuggi wirklich braucht. Spätestens wenn Kinder sprechen lernen und der Nuggi hauptsächlich aus Gewohnheit verwendet wird, sollten Eltern ans Abgewöhnen denken. Der Nuggi verhindert beim Sprechen die korrekte Aussprache und auch das Verstehen für Aussenstehende wird erschwert.“

Mein Nuggi-Abschied.



MOMENTE

Ich habe meinen letzten Nuggi am

- bei der Nuggifree eingetauscht.
- dem Osterhasen/dem Nikolaus/dem Weihnachtsmann mitgegeben.
- einfach nicht mehr gebraucht.
-



Bitte Foto einkleben!

Impressum

MAM Babyartikel GmbH Deutschland

Industriegebiet I, Rudolf-Diesel-Strasse 6-8, 27383 Scheessel
Tel.: +49 4263 9317-0, Fax: +49 4263 9317-20
Kostenlose Elternhotline: 0800 2229626
Internet: mambaby.com, E-Mail: info@mam-babyartikel.de



mambaby.com

MAM Babyartikel GesmbH Österreich

Lorenz-Mandl-Gasse 50, 1160 Wien
Tel.: +43 149 141-0, Fax: +43 149 141 404
Kostenlose Elternhotline: 0800 900090
Internet: mambaby.com, E-Mail: kundenservice@mambaby.com

MAM Baby AG

Sihleggstrasse 15, 8905 Arni
Tel.: +41 44 787 69 90, Fax: +41 44 787 69 99
Internet: mambaby.com, E-Mail: consumer.ch@mambaby.com



MAM Club

Für unsere **MAM Club-Mitglieder** gibt es regelmässig exklusive Informationen per Newsletter sowie wechselnde Vorteilsaktionen und Gewinnspiele. Melde dich jetzt an auf mambaby.com/mamclub und sichere dir 20% Willkommensrabatt!



Facebook

Besuche uns auf **Facebook** und nimm an unseren regelmässigen Gewinnspielen teil!
facebook.com/mambabyCH



Instagram

Erlebe unsere #MAMmoments auf **Instagram** @mambaby_ch

Copyright 2020

Alle Rechte vorbehalten. Texte und Bilder unterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderen Schutzgesetzen. Die Verwertung, insbesondere das Kopieren und Verbreiten der Inhalte sowie deren öffentliche Wiedergabe zu kommerziellen Zwecken, ist ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Bamed AG untersagt.



Stand: 03-2020