



PARA FAMÍLIAS · PAIS E CUIDADORES · SONO, DESENVOLVIMENTO E
HÁBITOS

Chupeta e mamadeira — usar ou não, e quando tirar

O que a chupeta faz de bom e de ruim, como usar com segurança e como tirar a chupeta e a mamadeira sem sofrimento

Por **Dr. José Roberto Stefani** — Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076

Professor do Centro Universitário Max Planck

Baseado em: SBP, Ministério da Saúde e AAP · Revisão: outubro de 2026

Conteúdo informativo, em linguagem acessível, para orientar o cuidado do seu filho. Não substitui a consulta nem a orientação do seu pediatra. 

[Baixar em PDF](#) · [Todos os guias para pais](#)

CONTEÚDO

1. A chupeta faz bem ou mal?
2. Quando oferecer a chupeta?
3. Como usar a chupeta com segurança?
4. Quando e como tirar a chupeta?
5. E chupar o dedo?
6. Mamadeira: quando trocar pelo copo?
7. Como tirar a mamadeira?
8. Quando procurar ajuda?
9. Dúvidas e mitos comuns
10. Veja também
11. Fontes

EM POUCAS PALAVRAS

A chupeta tem prós e contras. **Contra:** nas primeiras semanas pode atrapalhar a amamentação (confusão de bicos) e, com o tempo, aumenta o risco de **otite**, **sapinho** e de problemas nos **dentes, na fala e na respiração**. **A favor:** oferecida **na hora de dormir**, está associada a **menor risco de morte súbita** do bebê. Por isso, se a família quiser usar, ofereça **só depois que a amamentação estiver bem estabelecida** (bebê mamando bem e mãe sem dor nem rachaduras), de preferência **só para dormir**. **Nunca** passe açúcar ou mel e **nunca** pendure no pescoço com cordão. A SBP orienta **limitar a chupeta até por volta de 1 ano**. A **mamadeira** deve ser trocada pelo **copo** aos poucos a partir de **12 meses**, terminando **até os 18 meses**.

1. A chupeta faz bem ou mal?

POSSÍVEIS BENEFÍCIOS	POSSÍVEIS PROBLEMAS
Na hora de dormir, associada a menor risco de morte súbita no primeiro ano	Confusão de bicos nas primeiras semanas: pega errada, menos leite e desmame mais cedo
Acalma o bebê em momentos de dor, como vacinas e exames (o peito, quando possível, é ainda melhor)	Mais otites (dor de ouvido), sobretudo depois de 6 meses
No prematuro internado, ajuda a treinar a sucção	Sapinho e outras infecções, se não for bem limpa
	Dentes tortos e mordida aberta ou cruzada, problemas na fala e respiração pela boca, com o uso prolongado

A decisão é da família, com o pediatra, conhecendo os dois lados.

2. Quando oferecer a chupeta?

- **Bebê amamentado:** espere a **amamentação estar bem estabelecida**: o bebê mama bem, ganha peso e a mãe não tem dor nem rachaduras (em geral depois das primeiras semanas). Antes disso, a chupeta e a mamadeira podem atrapalhar a pega.
- **Não use a chupeta para adiar ou substituir mamadas.** Choro de fome se resolve com leite.
- **De preferência, só para dormir** (soneca e noite). Durante o dia, outras formas de acalmar: colo, peito, conversa, balanço.
- Se o bebê não quiser a chupeta, não insista: não é obrigatório.

3. Como usar a chupeta com segurança?

1. **Nunca passe açúcar, mel, leite condensado ou qualquer doce.** O açúcar causa cárie, e **mel antes de 1 ano pode causar botulismo** (uma doença grave).
2. **Nunca pendure no pescoço** com cordão, fita ou corrente, nem amarre no pulso ou no berço: há risco de **enforcamento**. Para dormir, chupeta solta, sem prendedor.
3. Prefira chupeta **de uma peça só**, do tamanho certo para a idade e com certificação do Inmetro.
4. **Confira sempre:** troque se o bico estiver rachado, pegajoso, com furo ou mudando de cor. Pedacos soltos podem engasgar.
5. **Lave bem** e ferva conforme a orientação do fabricante, principalmente nos primeiros meses e se houver sapinho.
6. Não compartilhe chupetas entre crianças.

4. Quando e como tirar a chupeta?

Quando: a SBP orienta **limitar o uso até por volta de 1 ano**. Quanto mais tempo e mais horas por dia, maior o risco para dentes, fala e ouvidos; o uso **depois dos 2 anos** está ligado a mais problemas de mordida e pode ser trocado, mais tarde, por outros hábitos com a boca. Se o hábito parar **antes de nascerem os dentes permanentes da frente** (por volta dos 6 anos), a mordida costuma se acertar sozinha.

Como:

1. **Escolha um momento tranquilo**, longe de mudanças, doença, chegada de irmão ou início da creche.
2. **Reduza aos poucos:** primeiro só para dormir, depois só à noite.
3. **Ofereça outro conforto:** um bichinho ou paninho, música, história, colo e um ritual de sono previsível.
4. **Converse com a criança maior** e faça dela parte da decisão: despedida da chupeta, "dar para um bebê", trocar por um brinquedo.
5. **Elogie** as noites sem chupeta. **Não castigue, não ridicularize** e não passe nada amargo ou apimentado no bico.
6. **Não volte atrás** depois que a decisão foi tomada, mas aceite que as primeiras noites podem ser mais difíceis.

Criança maior que ainda depende muito da chupeta, ou usa para lidar com ansiedade, merece uma conversa com o pediatra.

5. E chupar o dedo?

Chupar o dedo é comum e acalma o bebê. Os efeitos nos dentes são parecidos com os da chupeta quando o hábito é forte e passa dos 2 a 4 anos. Para ajudar a parar: elogie quando a criança não chupa, distraia com as mãos ocupadas e ofereça outro conforto. **Não castigue nem brigue:** isso costuma piorar. Se o hábito continuar perto da troca dos dentes, converse com o pediatra e o dentista.

6. Mamadeira: quando trocar pelo copo?

- **Bebê amamentado** não precisa de mamadeira. Se a mãe volta ao trabalho, o leite ordenhado pode ser dado no **copinho** ou na colher.
- A partir dos **6 a 7 meses**, apresente o **copo** (aberto ou de transição, com alça) com água nas refeições.
- **A partir de 12 meses**, comece a **tirar a mamadeira aos poucos**, terminando **até os 18 meses**.
- A mamadeira por muito tempo está ligada a **cárie, dentes tortos, anemia** (por excesso de leite e pouca comida) e dificuldade com a comida sólida.
- **Nunca** deixe o bebê dormir com a mamadeira na boca nem ofereça leite com açúcar, achocolatado ou farinhas.

7. Como tirar a mamadeira?

1. **Troque uma mamadeira de cada vez pelo copo**, a cada 1–2 semanas: primeiro a do almoço, depois a do jantar, depois a do lanche e, por último, a da noite ou da manhã.
2. **Deixe o copo atraente:** com o personagem preferido, de cor diferente, com canudo.
3. **Não ofereça a mamadeira por iniciativa sua;** se a criança pedir, ofereça o copo com carinho.
4. **A da noite é a mais difícil:** ofereça o leite no copo antes do ritual de sono e escove os dentes depois. Se precisar, dilua o leite da mamadeira com água aos poucos, em cerca de 2 semanas, até ficar só água.
5. **Não use a mamadeira como consolo** em birra, cansaço ou tristeza.

8. Quando procurar ajuda?

- **Pediatra:** dificuldade de amamentar depois de começar chupeta ou mamadeira (dor, bebê que não pega o peito, pouco ganho de peso); otites de repetição; placas brancas na boca

(sapinho); fala atrasada ou difícil de entender; ronco ou boca sempre aberta; criança que não consegue largar a chupeta ou a mamadeira.

- **Dentista:** dentes da frente que não se encostam (mordida aberta), mordida torta ou manchas nos dentes.
- **Pronto-socorro:** pedaço da chupeta engolido com engasgo, falta de ar ou chiado.

9. Dúvidas e mitos comuns

A chupeta protege contra a morte súbita?

Estudos mostram que a chupeta na hora de dormir está associada a menor risco de morte súbita no primeiro ano. O mais importante, porém, é dormir de barriga para cima, no próprio berço, sem objetos soltos, sem fumo e com amamentação. Se for usar, ofereça só depois que a amamentação estiver bem estabelecida.

A chupeta atrapalha a amamentação?

Pode atrapalhar, principalmente nas primeiras semanas: o bebê suga de um jeito diferente, mama menos e a produção de leite cai. É o fator mais ligado ao desmame precoce. Por isso, espere a amamentação estar bem estabelecida.

Com que idade devo tirar a chupeta?

A SBP orienta limitar o uso até por volta de 1 ano. Quanto mais cedo, mais fácil e menor o risco para os dentes, a fala e os ouvidos. Depois dos 2 anos, os problemas de mordida ficam mais frequentes.

Posso colocar mel na chupeta para o bebê aceitar?

Nunca. Mel antes de 1 ano pode causar botulismo, e qualquer doce na chupeta causa cárie.

Prendedor de chupeta é seguro?

Cordão, fita ou corrente no pescoço podem enforcar e nunca devem ser usados. Para dormir, a chupeta fica solta, sem prendedor. Peças pequenas que se soltam também podem engasgar.

Chupeta ou dedo: o que é pior para os dentes?

Os dois podem entortar os dentes quando o hábito é forte e prolongado. Em qualquer caso, ajude a criança a largar o hábito com paciência, sem castigo.

LEMBRE-SE

1. Chupeta, só depois que a amamentação estiver bem estabelecida, e de preferência só para dormir.
2. Nunca açúcar ou mel na chupeta, nunca cordão no pescoço.
3. A SBP orienta limitar a chupeta até por volta de 1 ano.
4. Copo a partir dos 6 a 7 meses; mamadeira retirada aos poucos dos 12 aos 18 meses.
5. Tire com calma, um passo de cada vez, sem castigo.

10. Veja também

Veja também, nesta Biblioteca:

- [Sono seguro do bebê — como prevenir a morte súbita](#)
- [Amamentação — guia para mães e famílias](#)
- [Bebê de 12 a 18 meses — desenvolvimento, alimentação e sono](#)
- [Otite média aguda \(dor de ouvido\) e otite externa](#)
- [Micoses superficiais \(micoses de pele, couro cabeludo e sapinho\)](#)
- [Dentição e saúde bucal](#)
- [Sono do bebê e melatonina](#)
- Versão para profissionais: [Otite média com efusão e otite média aguda recorrente](#)

O QUE DIZEM AS REFERÊNCIAS

Este guia compara as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), do Ministério da Saúde, da Academia Americana de Pediatria (AAP), do NICE (Reino Unido), da Associação Espanhola de Pediatria (AEP), do Johns Hopkins, de Harvard (Boston Children's), de Oxford e de Cambridge.

Onde concordam:

- Sem chupeta nem mamadeira enquanto a amamentação se estabelece.
- Nada de açúcar ou mel na chupeta, nada de cordão no pescoço.
- Uso prolongado prejudica dentes e ouvidos; mamadeira trocada pelo copo no segundo ano de vida.

Onde há diferenças:

- **Chupeta para dormir:** a AAP e o Johns Hopkins a recomendam para reduzir o risco de morte súbita, depois que a amamentação estiver estabelecida; a SBP e a Organização Mundial da Saúde dão mais peso aos riscos para a amamentação e desaconselham os bicos nessa fase. Este guia aceita a chupeta para dormir só depois que a amamentação estiver bem estabelecida.
- **Até quando:** a SBP orienta limitar o uso até por volta de 1 ano; a AAP aponta problemas nos dentes quando o hábito forte passa dos 2 a 4 anos. Este guia segue a SBP.

Fontes conferidas em outubro de 2026.

11. Fontes

- Sociedade Brasileira de Pediatria. Uso de chupeta — os prós e os contras (Pediatria para Famílias), 2023. [Página](#)
- Sociedade Brasileira de Pediatria. Uso da chupeta em crianças amamentadas — prós e contras (Departamento Científico de Aleitamento Materno), 2017. [Página](#)
- American Academy of Pediatrics. HealthyChildren.org — Pacifiers and thumb sucking. [Página](#)
- Documentos desta Biblioteca: Sono seguro do bebê; Amamentação; Orientações de 1 a 2 meses, 9 a 12 meses e 12 a 18 meses (Pais e cuidadores); Otite média com efusão e recorrente (Otorrinolaringologia).

Dr. José Roberto Stefani

Pediatra (RQE 36.710) e Neonatologista (RQE 367.101) · CRM/SP 43.076 · Professor do Centro
Universitário Max Planck

Rua das Orquídeas, 667 — Sala 203 — Medical Tower Office Premium — Indaiatuba/SP
(19) 99114-9114 · pediatra.stefani@gmail.com · www.neonatologia.com.br

Conteúdo informativo para famílias. Não substitui a consulta com o pediatra. Em caso de dúvida ou sinal de
gravidade, procure atendimento — em emergência, ligue 192 (SAMU).