

Jak usprawniać mowę dziecka już od urodzenia?

JEDZENIE = ĆWICZENIE

Sprawność aparatu artykulacyjnego

jest podstawą w prawidłowej wymowie. Usprawnianie to odbywa się głównie podczas jedzenia. Ważne więc jest nie tylko, co jesz, ale również jak.

► MONIKA KRÓLAK

Dla każdego rodzica ważny jest kontakt werbalny z dzieckiem i każdy chce, aby mimo dysfunkcji jego dziecko mówiło. Oznacza to, że sprawny jest mózg, aparat oddechowy, fonacyjny, artykulacyjny, słuch. W poprzednim numerze omówiłam, jak ważne dla rozwoju mowy i języka są działania rehabilitacyjne, edukacyjne, muzykoterapia. Na sprawność aparatu artykulacyjnego mają też wpływ jedzenie i picie.

Prawidłowa realizacja czynności pokarmowych jest podstawą właściwego funkcjonowania aparatu artykulacyjnego, niezbędnego w mówieniu. Jedzenie i picie to ćwiczenia żuchwy, języka, warg itd. Zatem rodzice mogą od początku wpływać na rozwój mowy u dziecka. Efekty są widoczne i szybkie, gdyż trening, czyli jedzenie odbywa się często. Ale pamiętajmy, że nieprawidłowe karmienie

utrwała nawyki ruchowe, które blokują pojawianie się kolejnych etapów. Przykładowo, gdy odruch kaśnięcia nie zostanie wygaszony, dziecko ma wydłużony czas używania sylab, co z kolei opóźnia składanie wyrazów.

TRUDNE JEDZENIE

Czy skoro jedzenie jest tak często powtarzaną czynnością, oznacza, że jest łatwe? Nie jest i w związku z tym pojawiają się błędy w karmieniu, które później owocują częstym dławieniem się, wysuwaniem języka i wyrzucaniem pokarmu, zgarnianiem pokarmu zębami, polykaniem bez żucia. Nieprawidłowości te mogą być wynikiem zaburzeń anatomicznych, obniżonym napięciem w obrębie twarzy, trudnościami z właściwą pozycją siedzącą i kontrolą głowy czy też nadwrażliwością w obrębie aparatu artykulacyjnego. Bezwzględnie należy pamiętać o zasadach dotyczących pozycji podczas jedzenia, spo-

sobu podawania pokarmu, konsystencji pokarmu i odpowiedniego naczynia.

POZYCJA PODCZAS JEDZENIA

Na pewno każda mama została przeszkolona, jak karmić piersią. Większe dzieci powinny jeść w pozycji siedzącej. Jeżeli nie siedzą same, mogą być karmione na kolanach. Dzieci do 4. roku życia powinny jeść na siedząco, pod kontrolą rodziców.

Najważniejsze jest, by:

- dziecko miało proste plecy, oparte o krzeselko lub klatkę piersiową,
- broda skierowana była lekko w dół; głowa nie może być odchylna do tyłu (ryzyko zachłyśnięcia). Gdy siedzimy za dzieckiem, możemy podtrzymać głowę sami, jeżeli zaś dziecko siedzi w wózku, należy podłożyć mu coś pod głowę,
- ustawienie stawu skokowego, kolanowego, biodrowego powinno wyno-



sić 90 stopni – dziecko siedzi prosto z miednicą przysuniętą do oparcia, rozstawionymi nogami zgiętymi w kolanach i z oparciem pod stopami.

Pozycja ta normalizuje napięcie w obrębie całego ciała. Wymusza też prawidłowe trzymanie głowy – ustawienie jej w linii środkowej, spionizowanie. To z kolei wpływa na poszerzenie światła przetyku, co ułatwia polykanie.

SPÓSÓB PODAWANIA POKARMU I ODPOWIEDNIE NACZYNIA

Jak powinno się podawać jedzenie? Malucha karmimy piersią i butelką. Pamiętajmy, że butelka powinna być lekka, a część smoczka łącząca go z butelką musi być duża i obła. Dziecko obejmuje wargami przewężenie, a wymuszona pozycja stymuluje pracę warg, policzków, języka i żuchwy. Część wkładana do buzi jest prosta i walcowata. Należy zwrócić uwagę, czy smoczek nie ma za dużej dziurki. Pokarm nie może wylatywać przez dziurkę, ale musi być „wydobywany” przez dziecko. Ssanie odpowiednio dobranego smoczka wzmacnia mięsień okrężny ust, pionizuje język, przygotowuje żuchwę oraz ćwiczy nawyk prawidłowego oddychania. Już od początku można uczyć dziecko trzymania butelki. Należy tylko zwracać uwagę, by nie opierać butelki o brodę, bo to może powodować wady zgryzu.

Gdy maluch jest już większy, powinien zacząć jeść łyżeczką. Na początku karmiony, a potem samodzielnie. łyżka powinna być wkładana do ust dziecka środkiem. Wyjmujemy ją lekko, naciskając na język ruchem wyciągającym do przodu. Pokarmu nie wrzucamy jak najgłębiej do buzi czy gardła. Należy tak podać jedzenie, by maluch miał szansę na przesunięcie pokarmu i przeżucie. Dziecko powinno się nauczyć zbierać pokarm wargami, a nie zębami czy dziąsłami, więc nie wyjmujemy łyżki, zahaczając o zęby. Pamiętajmy, że na łyżce nie powinno być zbyt dużo jedzenia.

Aby zjeść prawidłowo, należy:

1. odgryźć lub zebrać pokarm z łyżeczki
2. przeżuć treść pokarmową – przesunąć językiem na zęby; przesunąć pokarm do gardła
3. połknąć

NIE WOLNO!

- wrzucać jedzenia do gardła dziecka,
- karmić, gdy głowa jest odchylona do tyłu,
- – zgarniać pokarm z łyżki z pomocą zębów,
- wpychać języka do buzi – należy wyciągnąć język jeszcze bardziej,
- wpychać jedzenia razem z językiem,
- podawać non stop papki,
- używać smoczków, gdy pojawiły się pierwsze zęby.

Naczynie do picia:

- kubek niekapek z krótkim dziubkiem i małymi dziurkami, by dziecko piło, trzymając dziubek w ustach,
- butelki ze słomką trzymana w ustach – nie na języku i nie zaciśniętą między zębami,
- zwykłe kubki z lekko wywiniełym brzegiem, łatwym do objęcia wargami – najlepsze rozwiązanie.

Równie ważny jest sposób picia i rodzaj kubka czy ustnika. Złe nawyki mogą spowodować przetrwały odruch ssania, a tym samym zablokować kolejne odruchy. Przetrwały odruch ssania może doprowadzić do przetrwałego polykania niemowlęcego (do 3. roku życia – język płaski, napięte wargi), obniżonej sprawności żuchwy i mięśnia okrężnego warg. To z kolei przyczynia się do wad zgryzu i wad artikulacyjnych.

KONSYSTENCJA POKARMU

Jest ściśle związana z wiekiem dziecka, pojawianiem się zębów, zmianą pozycji z leżącej na siedzącą. Zaczynamy od płynnej postaci pokarmu – mleko matki, potem papki, do których są dodawane miękkie kawałki, a na końcu pokarm stały. U zdrowych dzieci już w 4. miesiącu życia wprowadzany jest kleik ryżowy, kaszki, a nawet przeciera z jabłka, marchewki, ziemniaka. Te pierwsze pokarmy powinny być dobrze zmiksowane i mieć gładką i delikatną konsystencję. Ośmiomiesięcznemu dziecku podaje się do rączki chrupki kukurydziane a nawet kawałki

banana. W tym czasie ziemniaki, marchewkę, kalafiora rozgniatamy widelcem, a nie mikserem. Mięso można zacząć drobno siekać. Taka zmiana związana jest z rozwojem dziecka – maluch siedzi, wkłada przedmioty do buzi i interesuje go, co jedzą inni. Powinien już zaniknąć odruch wypychania jedzenia językiem.

Kolejne etapy związane są z pojawianiem się zębów. Wraz z pojawianiem się siekaczy rozwinię się odgryzanie. Do żucia stałych pokarmów potrzebne są trzonowce i przedtrzonowce.

Kolejność zmiany konsystencji bez względu na wiek jest prosta. Najpierw dziecko uczy się jeść pokarm płynny, potem papki, później papki zmiążdżone widelcem, kawałki, a na końcu pokarm stały. Wtedy poprzez ssanie, żucie i gryzienie ćwiczony jest aparat artikulacyjny. Pamiętajmy, że żucie i gryzienie pojawia się dopiero przy pokarmie stałym. Wpływa na stawy żuchwowe, niezbędne do kształtowania się zgryzu. Żucie początkowo odbywa się w płaszczyźnie pionowej, potem pojawiają się ruchy koliste. Odruch żucia warunkuje płynność ruchów mownych przy gaworzeniu.

Dla zgryzu dziecka ważny jest też fakt odstawienia smoczków i butelek w czasie, gdy zaczynają pojawiać się zęby. Ssanie smoczków podczas wyrzynania się i rośnięcia zębów, może być przyczyną zgryzu otwartego.

Opisałam, jak powinno wyglądać odżywianie na tle rozwoju dziecka. Różnego rodzaju dysfunkcje opóźniają wdrażanie poszczególnych etapów, ale przypominam, że źle usadzając dziecko, nie zmieniając konsystencji pokarmu bądź też podając go w niewłaściwy sposób, szkodzicie dziecku. Warto poznać trening karmienia według metody NDT-Bobath lub Castillo Moralesa. Zatem jeżeli wiecie już, że dziecko źle je, a chcielibyście to zmienić, zgłóście się do logopedy i poproście o prezentację treningu karmienia, który przechodzą dzieci w różnym wieku. ☪