

Karmienie a rozwój mowy dziecka

Prawidłowy rozwój mowy dziecka zależy od bardzo wielu czynników – prawidłowego dojrzewania Ośrodkowego Układu Nerwowego, stopnia rozwoju poznawczego, jak również od właściwego wykształcenia się narządów artykulacyjnych, fonacyjnych i oddechowych oraz ich sprawności ruchowej.

Rozwój narządów i mięśni, które umożliwiają opanowanie mowy rozpoczyna się już w życiu płodowym:

- **12 tydzień ciąży** - dziecko otwiera i zamyka usta, rozpoczynają pracę mięśnie biorące udział w późniejszym oddychaniu i ssaniu,
- **15 tydzień ciąży** - kształtują się struny głosowe –dziecko zdolne jest do płaczu jeszcze przed urodzeniem,
- **17 tydzień** – maluch potrafi ssać palec,
- **32 tydzień** – dziecko osiąga pełną harmonię trzech czynności: ssanie – połykanie-oddychanie.

Po wytrwałych ćwiczeniach w brzuchu mamy, zdrowy noworodek jest przygotowany do karmienia naturalnego. Należy zwrócić uwagę i uświadomić sobie fakt, że mięśnie które biorą udział w przyjmowaniu pokarmu, w przyszłości będą brały udział w mówieniu. Dlatego tak ważny jest prawidłowy sposób karmienia naszych dzieci. Sposób karmienia noworodków i niemowląt rzadko bywa wiązany z późniejszym rozwojem ich mowy a przecież to jeden i ten sam aparat. Jedzenie to wspaniały trening ruchowy warg, języka, żuchwy i podniebienia. Ta codzienna czynność zmniejsza ryzyko wystąpienia w przyszłości nieprawidłowej wymowy oraz wad zgryzu.

Mowa dziecka kształtuje się na bazie umiejętności:

- ssania,
- połykania,
- oddychania,
- gryzienia,
- żucia.

Ssanie

Wydawać by się mogło, że każde dziecko to potrafi. Wcześniaki najczęściej rodzą się bez tej umiejętności – dojrzewa ona dopiero między 34 -35 tygodniem życia płodowego. Mogą ją również zakłócić:

- kolka, problemy z trawieniem, refluks,
- nadwrażliwość oralna,
- stres po porodzie i niedojrzałość dziecka,
- dyskomfort mamy czy zła pozycja podczas karmienia,
- obniżone napięcie mięśniowe,
- dokarmianie złym smoczkiem lub problemy techniczne (kształt brodawki, układ ust, języka).

Połykanie

To umiejętność, która również zmienia się wraz z rozwojem dziecka.

Początkowo u noworodka krtań jest wyżej niż u dorosłego, aby było mu łatwiej ssać. Około 6 miesiąca życia krtań obniża się i dziecko jest gotowe do zmiany diety.

Problemy z połykaniem:

- podczas połykania dziecko wsuwa język między zęby, ma otwartą buzię, mocno zaciska wargi,
- dziecko przy połykaniu ulewa, krztusi się, ma bezdech podczas posiłków (to dysfagia).

Gryzienie

Gryzienie zaczyna się wraz z pojawieniem pierwszych zębów, wcześniej występuje odgryzanie pokarmów na miękkich strukturach, np. biszkopty, chrupki. Potem dziecko opanowuje umiejętność ruchu na boki, które powodują rozdrabnianie pokarmu – dziecko już gryzie. Wreszcie, kiedy pojawiają się zęby trzonowe, dziecko uczy się żuć.

Problemy z gryzieniem:

- prawidłowo dziecko powinno odgryzać przednimi zębami i przesuwając pokarm w kierunku zębów trzonowych, które powinny przejąć funkcję żucia,
- czasem zdarza się, że dziecko odgryza za pomocą zębów bocznych lub po prostu wyszarpuje pokarm,
- dzieci często nie gryzą pokarmów, tylko je rozcierają o podniebienie.

Trzeba stymulować gryzienie i dbać o higienę zębów, aby nie nastąpiła zbyt wczesna próchnica.

Żucie

Odruch żucia kształtuje się ok. 6 – 8 miesiąca życia. Należy wówczas przechodzić do pokarmów, które można żuć np. kaszki, kisiel, tarte jarzyny i owoce, lane kluseczki. Przy odruchu żucia należy zwracać uwagę, aby odbywało się ono prawidłowo: usta dziecka są zamknięte, żuchwa wykonuje określone ruchy. Ważny jest również udział zębów trzonowych przy żuciu. Niewłaściwe żucie odbywa się przy otwartej buzi i za pomocą przednich zębów.

Dysfunkcja oddychania

- hipotonia mięśnia okrężnego warg, niewydolność warg, wiotkość mięśni policzkowych – to pierwsze objawy dysfunkcji oddychania,
- nieprawidłowa funkcja spoczynkowa języka (prawidłowa – język wybrzuszony do podniebienia),
- częste infekcje górnych dróg oddechowych,
- kształtowanie się wad postawy,
- zaburzona gospodarka oddechem,
- nieprawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego,
- niedostateczne dotlenienie układu nerwowego.

Dzieci z hipotonią mięśnia okrężnego warg mają trudności ze sprawnym jedzeniem (trudności ze zgarnianiem pokarmu z łyżeczki, kłopoty z żuciem, unikanie pokarmów twardych), mają trudności z dmuchaniem, cmokaniem. Podczas jedzenia pojawia się tzw. brzydkie jedzenie – mlaskanie.

Zależność pomiędzy rozwojem mowy a rozwojem fizycznym i funkcjami pokarmowymi:

Wiek 1 miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko wymaga podtrzymywania główki, ma nieskoordynowane ruchy kończyn.

Umiejętność jedzenia: dziecko ma wykształcony sposób oddychania dostosowany do odruchów ssania i połykania podczas karmienia piersią lub butelką.

Umiejętność mowy: dziecko krzyczy podczas niezadowolenia, są samogłoski między /a/ i /e/.

Wiek 2-4 miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko coraz sprawniej unosi główkę, kontrolując jej ruchy. Odruchowo wkłada do ust ręce i zabawki.

Umiejętność jedzenia: w czasie ssania dziecko porusza językiem do przodu i do tyłu, odruchowo szuka pokarmu, kiedy jest najedzone przestaje ssać, czasami zasypia podczas jedzenia.

Umiejętność mowy: pojawiają się głoski gardłowe / e-he, ek-he, e-rrhe/, pierwsze łańcuchy sylabowe oraz połączenia /rrr/.

Wiek 4-6miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko siedzi podtrzymywane, leżąc na brzuszku unosi się na wyprostowanych ramionach.

Umiejętność jedzenia: dziecko może wypychać jedzenie z buzi za pomocą języka, połykając używa języka do przesuwania pokarmu do przodu i do tyłu, otwiera usta przy zbliżaniu łyżeczki, sięga w kierunku łyżeczki, trzyma pokarm w ustach.

Umiejętność mowy: dziecko wydaje głoski podobne do /w/, głoski wargowe /m/, /b/, wydaje okrzyki radości oraz tworzy rytmiczne ciągi sylabowe.

Wiek 6 -8 miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko siedzi samodzielnie, umie podnosić i trzymać małe przedmioty w rączce, przechyla się w kierunku jedzenia lub łyżeczki,

pełza przy pomocy rąk i kolan, obraca górną część ciała przy zmianie pozycji z siedzącej do pełzania.

Umiejętność jedzenia: pozycja bardziej pionowa, dziecko uczy się utrzymywać papkowate pokarmy w ustach, je karmione łyżeczką posiłki gęste, papkowate, obie rączki trzyma na butelce, schyla główkę i naciska górną wargę aby zebrać pokarm z łyżki, umie przełożyć jedzenie z jednej rączki do drugiej, potrafi pić z kubeczka trzymanego przez osobę karmiącą, samodzielnie zje np. biszkopta, sucharka, je pokarm z drobnymi grudkami.

Umiejętność mowy: jest gaworzenie: szeregowanie rozmaitych wyraźnych sylab ze zmianą siły dźwięku i wysokości tonu.

Wiek 8 -10 miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko uczy się raczkować, próbuje podciągać się do pozycji siedzącej.

Umiejętność jedzenia: dziecko pije z kubeczka, żuje pojedyncze pokarmy, potrafi jeść palcem, uczy się używać języka do przesuwania pokarmu w buzi, żeby go rozdrobnić, w czasie jedzenia bawi się łyżką, umie utrzymać małe kawałki jedzenia między palcem wskazującym a kciukiem.

Umiejętność mowy: dziecko potrafi szeptać oraz wyraźnie podwaja sylaby.

Wiek 10 -11 miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko podciąga się do pozycji stojącej, stoi samodzielnie, stawia pierwsze kroki.

Umiejętność jedzenia: trzyma łyżeczkę całą dłonią, trzyma kubek obiema rączkami, pije nieprzerwanie z 4 – 5 połknięciami, samo trzyma butelkę, pije przez słomkę, potrafi samo jeść rączką, coraz sprawniej żuje, zanurza łyżeczkę w jedzeniu, chce samodzielnie jeść łyżeczką, gryzie pokarm o różnej fakturze.

Umiejętność mowy: dziecko prawidłowo naśladuje znane sylaby.

Wiek 11 -12 miesiąc życia:

Umiejętność ruchowa: dziecko chodzi.

Umiejętność jedzenia: sprawnie przeżuwa i połyka jedzenie, uczy się używać widelca, coraz sprawniej używa łyżki, potrafi utrzymać kubeczek w jednej ręczce i odstawić go, potrafi jeść pokarmy o różnej konsystencji i fakturze, umie gryźć zarówno miękkie jak twarde pokarmy.

Umiejętność mowy: pojawia się pierwsza sensowna sylaba a po niej wyraz.

Zależność pomiędzy rozwojem mowy a rozwojem fizycznym i funkcjami pokarmowymi w skrócie:

Faza głużenia (2 miesiąc życia) – umiejętność unoszenia głowy (3 -4 m. ż), ale dziecko jest

w pozycji leżącej – ssanie a od 4 miesiąca odruch żucia i wokalizacja synchronizują się.

Faza gaworzenia (od 4 miesiąca życia) – umiejętność siadania (6 – 8 m. ż) – dziecko je stałe pokarmy, jest gryzienie oraz żucie,

Okres wyrazu (11 m. ż) – pozycja pionowa, wstawanie, chodzenie (12 – 16 m. ż) – dziecko je z łyżki, pije z kubka.

Błędy popełniane przez rodziców związane z karmieniem:

- nadmierny pośpiech przy karmieniu, zbyt duże porcje – lęk,
- strategie odwracania uwagi, wzmacnianie negatywnych zachowań podczas posiłków,
- zbyt późne wprowadzanie nowych smaków (4 -6 m.ż.) -odmowa jedzenia,
- zbyt długie podawanie papek lub zbyt szybkie wprowadzanie zagęszczanych konsystencji – odruch obronny,
- zła technika karmienia, pozycja,
- brak stymulacji gryzienia (6 – 8 m. ż),
- brak stałych pór posiłków, eliminowanie z diety dzieci posiłków, których nie chcą przyjmować.

Uwagi na temat karmienia:

Jeżeli dziecko jest karmione piersią:

- dziecko musi być utrzymywane w prawidłowej pozycji – głowa powinna znajdować się w linii kręgosłupa – linia prosta (nie odchyła się do tyłu, ani do przodu) i opierać się na zgięciu łokcia matki,
- zawsze przystawiamy dziecko do piersi, nigdy odwrotnie,
- wargi dziecka powinny obejmować brodawkę wraz z otoczką,
- usta dziecka są szeroko otwarte a wargi widoczne,
- przed karmieniem język dziecka leży na dolnej wardze,
- podczas ssania dziecko robi wdech noskiem – pięć taktów ssania, połyka i wydycha powietrze także nosem, policzki nie zapadają się, nie słychać odgłosów cmokania.

Jeżeli dziecko jest karmione butelką:

- należy dbać o właściwą pozycję dziecka, wyższą niż podczas karmienia piersią,
- należy zwracać uwagę na właściwe ułożenie butelki w dłoni tak, aby nie uciskać na żuchwę i wargi dziecka,
- starać się dobrać odpowiedni dobór smoczka (szybkość przepływu pokarmu),
- nie należy wkładać smoczka do ust dziecka kiedy płacze, krzyczy, ponieważ wtedy nie są zabezpieczone drogi oddechowe.

Jeżeli dziecko jest karmione łyżeczką:

- należy dbać o odpowiednią pozycję siedzącą – krzeselko, fotelik, kolana osoby karmiącej (nigdy nie karmić w pozycji półleżącej),
- nie sadzać dziecka na miękkich poduchach, głębokich fotelach,
- sadzać dziecko naprzeciwko siebie, aby mogło obserwować twarz osoby,
- łyżeczkę wprowadzać na środek języka i lekko naciskać to miejsce, wysuwać łyżeczkę z buzi w linii prostej,

- pokarm musi być ściągany z łyżeczki górną wargą, nie o nią „wycierany” (przygotowanie warg do prawidłowej realizacji głosek ‘m’, ‘b’, ‘p’, ‘w’, ‘f’),
- zwracać uwagę, aby dziecko połknęło porcję pokarmu po każdej łyżeczce.

Jeżeli dziecko pije z kubeczka:

- dbać o odpowiednią pozycję –siedząca, pełna kontrola głowy,
- naukę picia z kubeczka najlepiej rozpocząć używając gęstszych płynów (wolniej przesuwają się wewnątrz jamy ustnej),
- kubek opierać zawsze na dolnej wardze dziecka, ale nie między dziąsłami lub zębami,
- naczynie należy przechylać tak, aby płyn dotarł tylko do warg – dziecko samo musi ściągnąć płyn górną wargą,
- dziecko pijąc kubeczka angażuje wszystkie mięśnie ust, policzków, żuchwy, języka.

WAŻNE:

1. Zanim dziecko zacznie mówić, najpierw używa swojej buzi do jedzenia i trenuje umiejętności, które będą mu służyły do wypowiedzenia pierwszych słów: mama, baba, tata:
 - trenuje wargi i język podczas ssania,
 - przełomową umiejętnością w rozwoju funkcji pokarmowych to jedzenie z łyżeczki, potem dziecko jest w stanie rozpocząć naukę picia z kubeczka,
 - uczy się gryźć, potem takie same ruchy wykonuje podczas gaworzenia,
 - dziecko musi przejść przez wszystkie etapy w określonym czasie.
2. Zdobywanie kolejnych umiejętności wymaga dużo cierpliwości i wsparcia przy zapewnionym poczuciu bezpieczeństwa.

Magdalena Gutkowska, neurologopeda

Poradnia PP w Koluszkach