

**Od jedzenia do mówienia, czyli jak sposób spożywania pokarmów wpływa na prawidłowy rozwój mowy. Instruktaż dla rodzica lub opiekuna osoby z autyzmem**

Materiał zawiera 6 stron

**Jedzenie to umiejętność prymarna w stosunku do mowy, czyli taka, która poprzedza czynność mówienia i jednocześnie warunkuje jej jakość.**

Skąd ta zależność?

Narządy biorące udział w pobieraniu pokarmu są jednocześnie narządami mowy, a więc: **jak dziecko je, tak będzie mówiło.**



**Jakie funkcje pokarmowe dziecko musi opanować?**

**W jakiej kolejności?**

**Na jakim etapie swojego rozwoju?**

**Jak pomóc dziecku w uczeniu kolejnych funkcji pokarmowych?**



**Ssanie:** to pierwszy trening dla warg, języka, żuchwy, policzków i podniebienia, ćwiczy prawidłowy tor oddychania oraz koordynację oddechu z pobieraniem i połykaniem pokarmu. Sama czynność ssania jest bardzo ważna dla rozwoju mowy - wkładanie do buzi przez niemowlaka własnych piąstek, paluszków to automasaż strefy oralnej, odwrażliwia te

okolice, przygotowuje się do pobierania stałych pokarmów. Przedłużanie okresu karmienia przez smoczek znacznie opóźnia naukę gryzienia. Ta instynktowna czynność powinna zanikać od ok. 6-7 miesiąca życia i stopniowo ustępować kolejnym sposobom przyjmowania pokarmu. Wiąże się to również ze stopniowym poszerzaniem diety o pokarmy gęstsze w konsystencji.



**Jedzenie z łyżeczki:** to zmiana sposobu podawania pokarmu, co łączy się z wprowadzaniem nowej konsystencji posiłku. Powinno się to zadziać ok. 6. miesiąca życia dziecka. Bardziej gęsty pokarm (jak mus, kaszka) podawany łyżeczką prowokuje do pracy górną wargę, która ma ściągać zawartość z łyżeczki. Jest to również forma treningu oddechowego: wdech przez nos – wydech ustami (analogicznie do wzorca oddechu podczas mówienia). Wiele dzieci początkowo nie chce jeść w ten sposób, ale należy podejmować próby karmienia łyżeczką, nie zniechęcając się, gdyż ma to kluczowe znaczenie

w uruchomieniu pobierania pokarmu i przygotowaniu do przeżuwania. Im wcześniej dziecko będzie oswajane nawet z niewielką ilością nowego pokarmu, tym szybciej zaakceptuje ono takie zmiany.



**Odgryzanie** (umiejętność oddzielania kęsa pokarmu przez zęby sieczne), **gryzienie** i **przeżuwanie** (rozgniatanie i rozcieranie pokarmu na papkę gotową do połknięcia) jest konsekwencją wprowadzenia kolejnej gęstości pokarmu, jaką jest konsystencja grudkowa. Czynności te uczą jednocześnie precyzyjnych, celowych, skoordynowanych i płynnych ruchów narządów artykulacyjnych.

Pomocnymi produktami w treningu gryzienia u niemowlaka będą chrupki, biszkopty, kawałki miękkich owoców i gotowanych warzyw. Aby czynności te były możliwe i bezpieczne, dziecko powinno umieć przesuwać papkowatą konsystencję pokarmu do tylnej części jamy ustnej i bez problemów połykać taki pokarm. Opóźnione wprowadzenie diety grudkowej, po 9. miesiącu życia, może skutkować trudnościami z żuciem pokarmów, co prowadzi do przewlekłego podawania żywności o konsystencji gładkiej papki. Dzieci, którym wprowadzono grudki po 10. miesiącu życia, w późniejszym wieku często wykazują tendencję do wybiórczości pokarmowej, jedzą mniej, odmawiając spożycia niektórych pokarmów. Do żucia, gryzienia twardych pokarmów obowiązkowo zachęcamy wszystkie dzieci. Brak tej możliwości i umiejętności może powodować także wady zgryzu.

Żucie powiększa łuki zębowe, wymusza ćwiczenia języka, wpływa na utrzymanie go w prawidłowej pozycji podczas połykania i w fazie spoczynku.



Stopniowanie konsystencji pokarmu dla dziecka na przykładzie jabłka:  
mus-wiórki-małe kawałki-większy fragment-cały owoc



**Picie z otwartego kubeczka:** to niezbędny etap do przyjmowania pokarmów stałych, to również ważna umiejętność w drodze do mówienia, uczy kontroli przepływu płynu przez wargi, koordynuje oddech i połykanie, zapobiega krztuszeniu się i rozwija aparat mowy. Jest to umiejętność pomagająca przestawić niemowlę z trybu ssania na tryb gryzienia. Aby picie z otwartego kubeczka było możliwe, dziecko powinno już posiadać umiejętność pobierania pokarmu z łyżeczki. Picie z nieodpowiedniego kubka typu niekapek powoduje patologiczne przedłużenie funkcji ssania i utrwalanie infantylnego sposobu połykania, co często ma wpływ na powstające wady wymowy.



### I nareszcie: **Samodzielne jedzenie!**

Jeśli dziecko podejmuje próby samodzielnego jedzenia należy mu na to pozwolić - niech sięga paluszkami po pokarmy o różnej strukturze, niech obserwuje, węża je, dotyka. Potrzebnych jest wiele prób, aby dziecko nauczyło się prawidłowo spożywać pokarmy. Już u ponad rocznego malucha kształtują się prawidłowe nawyki żywieniowe. Jedzenie powinno być przyjemnością, komfortowym i satysfakcjonującym doświadczeniem, nie powinno powodować oporu, ani stresu. Dzieci muszą nauczyć się spożywania pokarmów, uczestnictwa w posiłkach i akceptacji zróżnicowanego pożywienia.

**Każda z powyższych czynności jest ważna dla poprawnej wymowy głosek, ich modulacji oraz prawidłowego oddychania. Ominięcie któregoś z etapów samodzielnego jedzenia i gryzienia może zaburzać rozwój mowy. Nauka jedzenia jest procesem i odbywa się małymi krokami.**

### **Metoda BLW**

W ostatnich latach wśród młodych mam dużą popularnością cieszy się alternatywna metoda rozszerzania diety niemowląt, nazywana „BLW” (ang. Baby Led-Weaning, po polsku tłum. „Bobas Lubi Wybór”). Metoda ta opiera się na pominięciu przez rodzica etapu karmienia łyżeczką oraz pominięciu podawania dziecku pokarmów o konsystencji papki.

W zamian podaje się produkty w takiej postaci, aby dziecko mogło samodzielnie chwycić je rączkami (np. krążki gotowanych warzyw, kawałki banana, kleista kasza). Dziecko decyduje, który zje pokarm, w jakiej ilości, dzięki czemu w przyszłości jego dieta ma być bardziej zróżnicowana. Podczas stosowania tej metody należy pamiętać, by nie podawać maluchowi

„dorosłej żywności”, lecz taką, która jest odpowiednio zbilansowana. Należy pamiętać, iż nie każde niemowlę ma predyspozycje do pomijania etapu zmiksowanych papkek. Niewątpliwą zaletą tej metody jest zachęcanie dziecka do samodzielnego jedzenia oraz możliwość poznawania nowych produktów przez dotyk, węch, a także zabawę jedzeniem.

**Przyzwyczajanie dziecka do nowego pokarmu musi spełniać następujące zasady:**

1. uregulowanie czasu posiłków (niepodjadanie między nimi),
2. zadbanie o otoczenie, w którym dziecko będzie spożywać posiłek (tj. przy stole, bez rozpraszających bodźców, zabawek, telefonu, telewizji),
3. osvajanie z nowym produktem spożywczym (widok, zapach, dotyk, próbowanie, ale niekoniecznie od razu zjedzenie),
4. angażowanie dziecka w tematykę żywieniową (czytanie książeczek, wspólne zakupy i wybieranie produktów, zabawy w kuchni itp.),
5. proponowanie bardzo małych porcji nowego jedzenia jako dodatek do znanych już potraw,
6. unikanie zbyt dużego zróżnicowania podczas posiłku,
7. wspólne spożywanie posiłków, które daje dziecku właściwe wzorce.



Zdarza się, że u dzieci występują zaburzenia integracji sensorycznej, obniżone napięcie mięśniowe, co ma wpływ na nadwrażliwość okolic oralnych, na problemy żywieniowe związane z brakiem akceptacji różnych konsystencji (najczęściej tych, które trzeba gryźć). Dziecko pobiera zbyt małe lub za duże kęsy żywności, rozdrabnia pokarm tylko za pomocą górnych siekaczy albo rozciera językiem o podniebienie, z uporem nie chce próbować nowych pokarmów, często krztusi się, ma problemy z piciem z kubka, ma wygórowany odruch wymiotny. Wszystko to powoduje opóźnienia w nauce przyjmowania pokarmów





czy samodzielnego jedzenia, w konsekwencji skutkuje osłabieniem lub nieprawidłową pracą mięśni, w tym języka, a w przyszłości - niewyraźną mową.

W takiej sytuacji należy podjąć **terapię jedzenia**, którą prowadzą wyspecjalizowani w tym temacie logopedzi, neurologopedzi, terapeuci integracji sensorycznej, psychologowie, pedagodzy.