



## Od jedzenia do mówienia

Dlaczego jedzenie ma związek z mówieniem? Odpowiedź jest niezwykle prosta. Otóż nasze narządy mowne pierwotnie służą nam do pobierania i rozdrabniania pokarmu. Z tego powodu sposób, w jaki karmimy nasze dzieci, wpływa na rozwój ich mowy, a przede wszystkim ich wymowę. Warto zatem zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat karmienia dzieci, aby nie zafundować im przypadkiem wady wymowy.

Pierwszym treningiem logopedycznym jest dla dziecka ssanie piersi matki. Jeżeli z różnych powodów karmimy dziecko butelką, należy zaopatrzyć się w odpowiedni smoczek do niej – powinien on przypominać brodawkę sutkową. Podczas karmienia maluch musi się trochę napracować, otwór nie może być więc zbyt szeroki. Zarówno ssanie piersi, jak i karmienie butelką czy ssanie smoczka-uspokajacza ze względów ortodontyczno-logopedycznych nie powinno u dziecka trwać dłużej niż do 18 miesiąca życia. Przedłużanie ssania jest częstą przyczyną m.in. seplenienia międzyzębowego i wad zgryzu już u małych dzieci.

Kolejnym krokiem jest wprowadzenie karmienia z łyżeczki (ok. 5-6 mies. życia). Łyżeczka powinna być jak najbardziej płaska i nie powinna być większa niż masa języka. Do karmienia możemy użyć drewnianej lub plastikowej szpatułki, którą można kupić w aptece. W trakcie jedzenia dziecko powinno móc samo zebrać górną wargą pokarm z łyżeczki.

Okolo 8-9 mies. życia możemy zacząć uczyć dziecko picia z klasycznego kubka. Nie jest to takie proste, dlatego warto kupić na początek coś, co ułatwi tę niełatwą sztukę.

	<i>Doidy Cup</i> – jego pochylony kształt pomaga dziecku niedużej ilości płynu.
	<i>Kubek Reflo</i> – wkładka w kubeczku reguluje poziom przepływu napoju



*Kubek Medela* – jego kształt pozwala na dopasowanie go do buzi dziecka. Jest przy tym najtańszy spośród prezentowanych kubków.

Niewskazane są popularne kubki niekapki (z dziubkiem z otworkami), ponieważ są szkodliwe dla rozwoju zgryzu, mowy i połykania. Rodzice wybierają je ze względu na wygodę i okazyjnie (w trakcie spaceru) można z nich korzystać. Jeżeli jednak dziecko potrafi już pić z otwartego kubka, można zaproponować mu picie przez słomkę. Wówczas na wyjścia będzie można zabrać bidon ze słomeczką.

Dla wygody swojej i dziecka rodzice często nie pozwalają przy jedzeniu dziecku się zmęczyć. Miksują pokarmy do struktury papki, odcinają skórki z chleba, chociaż dziecko od kilku lat ma zęby i mogłoby sobie poradzić z pogryzieniem twardych pokarmów. A prawda jest taka, że jedzenie ćwiczy narządy mowy: język, żuchwę, mięśnie warg i policzków. Gryzienie skórki to rewelacyjne ćwiczenie logopedyczne, które istnieje zanim logopedia w ogóle powstała! Nawet dziecku, które jeszcze nie ma zębów możemy wręczyć chrupek czy kromkę chleba, żeby dziąsłami próbowało je „pogryźć”. Ponadto jedzenie pokarmów o różnej strukturze dostarcza różnych bodźców dotykowych w buzi, co również daje wiele korzyści.

Nie bagatelizujmy kwestii jedzenia u dzieci, bo skutki zaniedbań mogą być dalekosiężne, nieprzyjemne i kosztowne (np. aparat ortodontyczny).

Warto też wiedzieć, że jeżeli u dziecka występują problemy z ssaniem czy gryzieniem, warto skonsultować się z neurologopedą lub logopedą.

*mgr Agnieszka Nowak-Jania, logopeda*