

Jak jedzenie wpływa na mówienie?

Wywiad z neurologopedą Magdaleną Rybką dla portalu hellomama.pl.

Klaudia Kierzkowska (HM): Małe dzieci często mówią niewyraźnie, seplenią, nie wymawiają wszystkich głosek, dopiero z czasem zaczynają ładnie się wysławiać. Jednak nie wszystkie. Od czego uzależniony jest prawidłowy rozwój narządu mowy u dziecka?

Magdalena Rybka: Czynnikiem wpływającym na rozwój narządów artykulacyjnych jest naprawdę bardzo wiele. Wszystkie nieprawidłowości w budowie i funkcjonowaniu narządu artykulacyjnego mają bardzo duży wpływ na jego kształtowanie i rozwój. Wymienić należy m.in. skrócenie wędzidełka języka (ankyloglosję), wady zgryzu, nieprawidłowy (ustny) tor oddychania, obniżone bądź podwyższone napięcie wybranych grup mięśniowych, nieprawidłową pozycję spoczynkową języka. Na pewne kwestie nie mamy wpływu i zdarza się, że maluszek przychodzi na świat np. z wadą w obrębie twarzoczaszki. Na rozwój artykulatorów w dużym stopniu wpływa to, w jaki sposób dziecko oddycha, je, połyka oraz jaką pozycję spoczynkową przyjmuje jego język. Wszystko to wzajemnie się przenika.

Zastanawiam się, czy fakt, czy karmimy dziecko piersią czy butelką ma wpływ na rozwój narządu mowy?

Taki radykalizm nie jest dobry. I chociaż prawdą jest, że karmienie piersią jest świetną profilaktyką wad wymowy (bardzo intensywnie angażuje struktury aparatu artykulacyjnego do treningu przygotowującego do artykulacji), to jako terapeuci spotykamy dzieci z zaburzeniami artykulacji, które były efektywnie karmione piersią. Kluczem jest odpowiedzenie sobie na pytanie – **czy butelka pojawiła się dlatego, że z piersią dziecko sobie nie poradziło?** Jeśli tak, trzeba znaleźć przyczynę. Bo to właśnie ona może wskazywać na zaburzenia funkcji w obrębie aparatu artykulacyjnego, co może przenieść się na późniejsze zaburzenia wymowy. Nieprawdą będzie stwierdzenie, że to „przez butelkę”.

Życie pisze różne scenariusze i często pomimo walki i starań logopedów i neurologopedów, kobiecie nie udaje się karmić piersią. Dobrze dobrana i w odpowiedni sposób stosowana butelka, może być tak samo dobra jak pierś.

Kiedy i jak rozpocząć rozszerzanie diety, aby prawidłowo wykształcić narząd mowy u dziecka?

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, niemowlę do 6. miesiąca życia powinno być karmione wyłącznie mlekiem. Dopiero kiedy maluch skończy pół roku, możemy rozpocząć wprowadzanie nowych pokarmów do jego diety. Muszę jednak podkreślić, że jest to dolna granica. To dziecko decyduje o tym, kiedy jest gotowe, by przejść do kolejnego etapu. Kluczową kwestią jest pozycja, którą maluch osiąga. Musimy zobaczyć, czy siedzi stabilnie z wyprostowanymi plecami i główką. Ważne, aby podczas siedzenia w krzeselku, maluch trzymał nóżki na podnóżku, który pozwoli na zachowanie kąta 45 stopni pod kolanami. Jeśli dziecko nie siedzi jeszcze samodzielnie, najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja z fizjoterapeutą dziecięcym, który zdecyduje, czy malucha możemy sadzać na swoich kolanach. Pokaże również, na co zwrócić uwagę, aby kształtować prawidłowe wzorce postawy. Niezwykle ważna jest obserwacja nastawienia dziecka do jedzenia. Czy jest nim zainteresowane? Czy chętnie dotyka, węża, próbuje nowych faktur i smaków? Czy nie

odpycha od siebie jedzenia i nie wypycha go językiem? Takie zachowania świadczą o tym, że dziecko jeszcze nie jest gotowe. Jako neurologopedzi bardzo „lubimy” metodę BLW, która rozwija dziecko sensorycznie, daje duże poczucie sprawstwa oraz pozwala angażować się w pełni strukturom kompleksu ustno-twarzowego.

Co zrobić jeśli dziecko nie chce jeść stałych pokarmów tylko papki. Czy ma to wpływ, jak nieraz się słyszy, na seplenienie?

Przyczyn seplenienia może być wiele – od ankyloglosji, przez zaburzenia napięcia mięśniowego, aż po wady zgryzu. Jednak problem może zacząć się już na etapie karmienia. I znów odwrócę nieco kota ogonem – interesuje mnie, dlaczego dziecko unika twardszych struktur, a akceptuje papki? Często ustalenie przyczyny wymaga konsultacji z fizjoterapeutą, terapeutą integracji sensorycznej czy neurologiem.

Jak zatem powinniśmy dbać o prawidłowy rozwój narządu mowy?

Musimy zwrócić uwagę, w jaki sposób dziecko oddycha, je i pije. Czy jego język przyjmuje prawidłową pozycję spoczynkową – czyli unosi się szeroki, wysklepiając podniebienie tuż za zębami siecznymi. Taka pozycja pozwoli na prawidłowy rozrost kości podniebienia twardego, co wpływa na artykulację głosek w przyszłości. Pozwoli także na kształtowanie się prawidłowego toru oddechowego (nosem). To jest jak domino – prawidłowa pozycja spoczynkowa warunkuje dobre oddychanie. Dobre oddychanie pozwala na kształtowanie się prawidłowego napięcia mięśniowego w obrębie twarzoczaszki, co z kolei wpływa na gotowość artykulatorów do wymowy głosek języka polskiego. Jedzenie i picie również ma duży wpływ.

Dziecko gryząc i żując twarde pokarmy trenuje mięśnie i struktury potrzebne do artykulacji. To z czego pije również ma znaczenie. Jeśli przez większość czasu korzysta z bidonu z rurką, wykorzystuje funkcję ssania, a nie dojrzałego sposobu pobierania płynu. Na jego języku cały czas spoczywa „przeszkoda” (rurka) uniemożliwiająca jego pionizację. Zaburza się praca języka, żuchwy, warg.

W takim razie w czym najlepiej podawać dziecku picie?

Zdecydowanie w kubku otwartym. Dzięki niemu kształtuje się prawidłowy typ połykania, język ma możliwość pełnej pionizacji, a wargi dziecka aktywnie pracują oddzielając porcję płynu. Bidony najlepiej zostawić na wyjścia poza dom, kiedy picie z kubka będzie niemożliwe.

Co powinno zaniepokoić rodziców w rozwoju narządu mowy u dziecka?

Już od pierwszych dni życia dziecka rodzice powinni bacznie przyglądać się, czy maluszek potrafi pionizować język do podniebienia, czy może spoczywa on na dnie jamy ustnej lub między dziąsłami. Zaniepokoić powinna stale otwarta lub uchylona buzia, jak i trudności z karmieniem piersią lub butelką. Na dalszym etapie rozwoju warto zwrócić uwagę na wszelkie nieprawidłowości podczas etapu rozszerzania diety, niemożność wprowadzania pewnych typów pokarmów, brak podejmowania prób picia z kubka otwartego po osiągnięciu stabilnej, siedzącej postawy ciała, a także spoczywający, cały czas podczas mówienia i/lub spoczynku, na dnie jamy ustnej język.

Jedzenie ma znaczenie! Także dla rozwoju mowy dziecka

Jakie ćwiczenia powinniśmy wykonywać z dzieckiem by wspomóc rozwój narządu mowy?

Niestety nie ma gotowych ćwiczeń, które można przekazać na to czy tamto. To tak nie działa, a wręcz przeciwnie – może zaszkodzić. Bez diagnozy logopedycznej i dokładnego zbadania dziecka nie jesteśmy w stanie podać trafnych zaleceń. Pamiętajmy, by pozwolić dzieciom

gryźć, żuć i nie unikać twardych i trudnych struktur pokarmów. Napoje podawajmy tylko w zwykłym kubku otwartym, a bidony zostawmy na sytuacje awaryjne. Zwracajmy uwagę na to, w jaki sposób dzieci oddychają w dzień i podczas snu oraz gdzie znajduje się ich język.

Nie bójmy się konsultacji logopedycznych, kiedy coś wzbudzi nasz niepokój. Im szybciej odkryjemy problem i ustalimy jego przyczynę, tym szybciej się z nim uporamy.

Źródło:

<https://logopedarybka.pl/jak-jedzenie-wplywa-na-mowienie-wywiad/>