

Rozwój dziecka przez pryzmat jedzenia: Od ssania do pełnej komunikacji

Od jedzenia do mówienia

Na początku warto zaznaczyć, że mowa to czynność sekundarna będąca wynikiem rozwoju funkcji biologicznych oraz nabywania przez dziecko kolejnych umiejętności. Do czynności prymarnych (biologicznych) należą: oddychanie, gryzienie, żucie, połykanie i inne aktywności z obszaru ustno-twarzowego. Zaczynają się one kształtować już w okresie prenatalnym. Pomiędzy 10. a 17. tygodniem życia płodowego, dziecko otwiera usta i zaczyna połykać wody płodowe. Około 17. tygodnia ciąży pojawia się także odruch ssania, kiedy to płód zaczyna ssać własny palec. Jest to początek rozwoju koordynacji czuciowo-ruchowej, niezbędnej zarówno w procesie jedzenia, jak i mowy.¹ Są to również pierwsze chwile, kiedy dziecko nieświadomie ćwiczy swój aparat artykulacyjny, ucząc się wykorzystywać mięśnie niezbędne w procesie jedzenia, samoregulacji i mowy.

Potrzeba w bliskości

Od razu po urodzeniu, niemowlę prezentuje swój pierwszy w życiu odruch, który jest kluczowy dla jego przetrwania – odruch ssania. Jest to naturalna reakcja, która umożliwia maluchowi zaspokojenie podstawowej potrzeby pokarmowej. Ciekawym zjawiskiem, które obserwuje się u noworodków, jest "breast crawl" (pełzanie w stronę piersi), kiedy to dziecko umieszczone na brzuchu matki intuicyjnie poszukuje i kieruje się w stronę jej sutków.

To fascynujące zjawisko zostało opisane jako instynktowne poszukiwanie piersi, które dzieje się niemal natychmiast po narodzinach. Warto zauważyć, że położenie dziecka na brzuchu matki zaraz po porodzie jest istotnym elementem tego procesu. Kontakt skóra na skórę oraz możliwość szukania piersi sprzyjają budowaniu pierwszych więzi między matką a dzieckiem.²

Niemowlę, które przychodzi na świat bez żadnych patologii, od razu wykazuje naturalne pragnienie życia. Proces zaspokajania podstawowych potrzeb ma kluczowe znaczenie dla jego zdrowego rozwoju. Jednym z pierwszych aktów opieki jest karmienie, które nie tylko dostarcza niezbędnych składników odżywczych, ale również buduje fundament poczucia bezpieczeństwa.

Bezpośredni kontakt z opiekunem, wyrażający się przez tulenie, karmienie piersią oraz trzymanie na rękach, nie tylko spełnia potrzeby fizjologiczne dziecka, ale także odgrywa istotną rolę w kształtowaniu zaufania do otoczenia. To wczesne doświadczenia stanowią początek skomplikowanego procesu rozwijania zdolności do rozpoznawania i zrozumienia własnych potrzeb. Warto zauważyć, że umiejętność rozpoznawania głodu, jako jednej z podstawowych potrzeb, jest fundamentalna dla prawidłowego funkcjonowania niemowlęcia oraz kształtowania zdrowych relacji z jedzeniem w przyszłości.³

¹Bąkowska M., *Za mamusią, za tatusią – sposób na niejadka*, Wydawnictwo REA-SJ, Konstancin Jeziorna 2017, s. 14-15.

²Gangal P.(24.01..2024r.) Breast crawl: Initiation of breastfeeding by the breast crawl. BPNI Maharashtra. UNICEF India. Available at: <http://www.breastcrawl.org/index.shtml> (2007).

³Magdalena Czub (24.01.2024r.) Rozwój dziecka Wczesne dzieciństwo https://produkty.ibe.edu.pl/docs/ndn/NDN_Rozwoj_dziecka_1_Wczesne_dziecinstwo.pdf

Dlatego współczesne zalecenie karmienia piersią na żądanie (obecnie też wprowadza się karmienie sztuczne na żądanie po wcześniejszej konsultacji z pediatrą) pozytywnie wpływa na formowanie rozpoznawania poczucia głodu u dziecka.⁴

W pierwszych 6 miesiącach życia niemowlę uczy się poruszać wszystkimi mięśniami aparatu artykulacyjnego, poprzez reakcje odruchowe. Stopniowo są one wygaszane, a w ich miejsce pojawiają się świadome reakcje i umiejętności pokarmowe: połykanie, gryzienie, żucie, jedzenie łyżeczką i picie z otwartego kubka. Rozwój tych umiejętności jest kluczowy w procesie nabywania głosek, ponieważ ruchy wykonywane podczas spożywania pokarmów są tożsame z ruchami aparatu artykulacyjnego w czasie mówienia.⁵

Kilka informacji o ssaniu

Zacznijmy od wyjaśnienia różnicy pomiędzy ssaniem nieodżywczym a ssaniem odżywczym. Ssanie nieodżywcze nazywane także niepokarmowym to ssanie różnych przedmiotów takich jak: smoczek uspokajacz, pielucha, smoczek butelki (ale jeśli nie leci z niej mleko), metka od kocyka lub zabawki, czy części ciała: warga, palec ręki lub stopy. Ssanie niepokarmowe nie służy pobieraniu pokarmu, nie jest skoordynowane z połykaniem i oddychaniem. Jest to rodzaj uspokojenia, który pełni także ważną rolę w procesie stymulacji sensorycznej w obrębie jamy ustnej. Natomiast ssanie odżywcze, jak sama nazwa wskazuje, ma dostarczać składników odżywczych. Jest znacznie bardziej skomplikowane od ssania nieodżywczego, gdyż wymaga skoordynowania ze sobą trzech czynności: ssania, połykania i oddychania. Sam akt ssania powinien składać z dwóch elementów – zasysania i kompresji. Zasysanie polega na obniżeniu żuchwy i środkowo-tylnej części języka, stwarzając tym samym możliwość, aby w jamie ustnej wytworzyło się podciśnienie pomiędzy podniebieniem a obniżającą się częścią języka. Kompresja jest ruchem żuchwy i języka w kierunku podniebienia celem dociśnięcia do niego brodawki lub smoczka butelki.⁶

Smoczek

W tym miejscu warto wspomnieć o konsekwencjach długotrwałego ssania smoczka, a tym samym nadmiernego ssania nieodżywczego. Odruch ssania zaczyna stopniowo zanikać około 6. miesiąca życia, zostając zastąpionym przez odruch żucia i gryzienia. Pojawiają się wtedy również pierwsze zęby, a w następstwie tego zmienia się układ warg, języka i sposób połykania. Zmiana wszystkich tych czynników wpływa na wzmocnienie mięśni twarzy niezbędnych do prawidłowego rozwoju mowy. Dlatego też nie należy sztucznie podtrzymywać ssania nieodżywczego poprzez podawanie dziecku smoczka jako lekarstwa na nudę, czy jedyną opcję uspokojenia.⁷ Powinno się go odstawić najpóźniej do 18. miesiąca życia.⁸ Jedną z konsekwencji zbyt długiego używania smoczka jest utrzymanie się niemowlęcego sposobu połykania, co wiąże się z osłabieniem pracy języka. Język blokowany przez smoczek leży na dnie jamy ustnej i nie nabywa umiejętności pionizacji, niezbędnej zarówno do przenoszenia

⁴ Réka Andersson (24.01.2024r.) BREASTFEEDING ON DEMAND Negotiating between contradictory ideals <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:234135/FULLTEXT01.pdf>

⁵ b.d., *Rozwój umiejętności pokarmowych*, Czasopismo Strefa Logopedy.

⁶ Pluta-Wojciechowska D., *Dyslalia obwodowa. Diagnoza i terapia wybranych form zaburzeń*, Wydawnictwo Ergo-Sum, Bytom 2017, s. 166.

⁷ Siciarz A., *Wpływ długotrwałego ssania smoczka lub kciuka na rozwój mowy*, <https://dziecisawazne.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.).

⁸ Mistal P., *Jak odstawić smoczek?*, <https://panilogopedyczna.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.).

pokarmu w górę jamy ustnej, jak i do artykulacji wielu głosek. Konsekwencją blokowania języka na dnie jamy ustnej jest również nadmierne ślinienie się, wynikające z niemożliwości połykania śliny.⁹ Dziecko, które ciągle ma w ustach smoczek, niechętnie komunikuje się z otoczeniem, co może doprowadzić do opóźnionego rozwoju mowy. Słabszy rozwój narządów artykulacyjnych ma znaczący wpływ na artykulację. Osłabione napięcie warg wpływa na nieprawidłową realizację głosek wargowych: [p], [b], [m] oraz wargowo-zębowych [w], [f]. Trudność z unoszeniem masy języka do góry wiąże się z wadliwą wymową głosek szeregu ciszącego (ś, ź, ć, dź), szeregu szumiącego (sz, ż, cz, dż) oraz głosek [r] i [l].¹⁰ Długotrwałe używanie smoczka może mieć również wpływ na powstawanie wad zgryzu, takich jak zgryz otwarty charakteryzujący się brakiem łączenia się zębów szczęki górnej i żuchwy w odcinku środkowym lub bocznym. Język dziecka, niemający prawidłowej ruchomości, wsuwa się między zęby, powodując seplenienie międzyzębowe, dotyczące najczęściej głosek: [s], [z], [c], [dz], [n], [t], [d]. Inną wadą zgryzu, powstającą wskutek przedłużana odruchu ssania, jest tyłozgryz – czyli cofnięcie żuchwy w stosunku do górnej szczęki i wysunięcie do przodu górnych siekaczy. Powoduje to zmianę brzmienia głosek syczących: [s], [z], [c], [dz].¹¹

Czym jest połykanie infantylne?

We wcześniejszej części artykułu wspomniano o dwóch rodzajach połykania – niemowlęcym, zwanym również infantylnym oraz dorosłym. Podczas połykania infantylnego język leży na dnie jamy ustnej, napierając na zęby lub nawet wchodząc pomiędzy nie. W połykaniu infantylnym udział biorą również mięśnie ust, które napinają się, przesuując pokarm w głąb jamy ustnej. Zmiana sposobu połykania jest wynikiem zmiany konsystencji przyjmowanych pokarmów oraz wyrastaniem zębów mlecznych. Zamiana sposobu połykania następuje stopniowo już od około 18. miesiąca życia i powinna zakończyć się między 2. a 3. rokiem życia. Przyczyną przetrwałego połykania infantylnego jest zbyt długie karmienie dziecka papkami, czy butelką oraz nadużywanie smoczka. Przetrwałe połykanie niemowlęce może powodować wady zgryzu i wady wymowy, takie jak seplenienie międzyzębowe.¹²

Połykanie dorosłe, zwane też dojrzałym, charakteryzuje się następującymi czynnikami: stabilizacją i unieruchomieniem żuchwy, zwarcie zębów, domknięciem warg z nieznacznym skurczem mięśnia okrężnego ust, skurczem mięśni podjęzykowych powodujący uniesienie dna jamy ustnej i dociśnięcie języka do podniebienia, pionizacją szerokiego języka i jego oparciem o podniebienne powierzchnie zębów i dziąseł, dociśnięciem brzegów bocznych języka do górnego łuku zębowego oraz przerwaniem oddychania w czasie przełykania.¹³ Zmiana sposobu połykania jest niezwykle ważna dla rozwoju mowy. W proces połykania zaangażowanych jest blisko 100 mięśni gardła, przełyku i twarzy. Dodatkowo połykamy prawie 1000 razy na dobę. Przetrwanie nieprawidłowych wzorców funkcji prymarnych spowoduje ich utrwalenie w pracy aparatu artykulacyjnego oraz artykulacji głosek. Napieranie języka na zęby będzie skutkowało powstawaniem wad zgryzu.¹⁴

⁹Siciarz A., *Wpływ długotrwałego ssania smoczka lub kciuka na rozwój mowy*, <https://dziecisawazne.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.).

¹⁰Ibidem.

¹¹Ibidem.

¹²Kaczorowska-Bray K., *Połykanie niemowlęce*, <https://www.komlogo.pl/encyklopedia/>, (dostęp: 10.01.2024 r.).

¹³Kaczorowska-Bray K., *Połykanie dojrzałe*, <https://www.komlogo.pl/encyklopedia/>, (dostęp: 10.01.2024 r.).

¹⁴Siciarz A., *Co gryzienie ma wspólnego z rozwojem mowy*, <https://dziecisawazne.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.).

Rozszerzanie diety

WHO zaleca rozszerzanie diety w okolicach 6 m.ż. Warto też uwzględnić następujące oznaki gotowości dziecka do przyjmowania pokarmów stałych:

- umiejętność przyjmowania **pozycji siedzącej z podparciem**,
- dobra **stabilizacja głowy i szyi**,
- **zainteresowanie jedzeniem**,
- pojawienie się umiejętności **chwywania i puszczenia pokarmu** (zanikanie odruchu chwytanego),
- **zanikanie odruchu wypychania** pokarmu językiem.¹⁵

Od początku wprowadzania pokarmów stałych można pozwolić dziecku na samodzielność w tym procesie. Ważnym jest pozwolić na zdobywanie doświadczenia kontaktu z jedzeniem: może to być jedzenie rękami albo próby posługiwania się łyżką.

Podczas jedzenia rękami dziecko bezpośrednio kontaktuje się z posiłkiem, wykorzystując większość zmysłów. W ten sposób poznaje konsystencję, zapach, wygląd produktów, co skutkuje rozwojem procesów sensorycznych. Możliwość samodzielnego poznawania cech różnych produktów zmniejsza szansę na rozwijanie wybiórczości pokarmowej w przyszłości.¹⁶ Nie warto też karmić dziecko z łyżeczki, jeżeli rozwój ruchowy malucha pozwala na posługiwanie się sztućcami. Próby samodzielnego jedzenia często wrażliwość rodziców i opiekunów ze względu na pobrudzenie dziecka i miejsca wokół niego. Natomiast tylko własne doświadczenie dziecka pozwoli na coraz sprawniejsze korzystanie się ze sztućców. Oprócz tego w ten sposób dziecko będzie miało codzienne „zajęcia ogólnorozwojowe” poprzez które będzie rozwijało koordynację wzrokowo-ruchową oraz motorykę małą. Koordynacja wzrokowo-ruchowa, czyli współpraca ręki i oka, będzie rozwijała się poprzez przeprowadzenie ręki z jedzeniem czy z łyżką do ust. Motoryka mała kształtuje się podczas dotykania, rozmazywania jedzenia oraz brania go (najpierw całą dłoń, później chwytem pęsetowym). Sukcesywne nabywanie takich prostych umiejętności może pozytywnie wpłynąć na opanowanie umiejętności typu rysowania, układania puzzli, pisanie i czytanie.

Zainteresowanie jedzeniem a sposób karmienia

Spożywanie jedzenia w postaci kawałków pozytywnie wpływa na rozwój artykulacji dzieci, a także na kształtowanie zdrowego zachowania żywieniowego. Dlaczego najlepiej wybierać kawałki, a nie papki?

¹⁵ Schwartz C., Scholtens P.A., Lalanne A. et al. (2011), Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines,

¹⁶ Dovey M. T., Staples P. A., Gibson E. L. i wsp., Food neophobia and ‘picky/ fussy’ eating in children : a review. Appetite 2008; 50: 182-193.

- Podawanie jedzenia bez poprzedniego blendowania pozwala na bezpośredni kontakt z jedzeniem, obserwacje i próby produktów pod kątem wyglądu, zapachu, konsystencji, temperatury i innych właściwości jedzenia
- spożywania takich samych produktów jak u innych domowników zwiększa szansę na próbę i akceptację jedzenia
- niektóre dzieci tracą zainteresowanie jedzeniem w postaci papki przez kontakt z podobnymi właściwościami. Np. papka z dyni lub marchewki ma podobny kolor, dlatego dziecko nie ma możliwości rozpoznawania jaki to jest dokładny produkt oraz zniechęcić się podczas kolejnej próby.

Samodzielne spożywanie jedzenia pozytywnie też wpływa na rozwój psychomotoryczny dziecka. W tak naturalny sposób maluch ćwiczy motorykę małą i koordynację wzrokowo-ruchową, kiedy bierze jedzenie w rączkę lub uczy się posługiwać się łyżką bądź widelcem. Także podczas samodzielnego jedzenia dziecko uczy się obserwować sygnały swojego ciała i rozpoznawać potrzeby (czy jest głodne, czy już najadło się).¹⁷

Czy karmienie łyżeczką jest ważne?

Z punktu widzenia logopedy jedzenie łyżeczką jest bardzo ważnym punktem w procesie usprawniania aparatu artykulacyjnego. Podczas karmienia łyżeczką dziecko uczy się zwierania warg, które jest niezbędne dla prawidłowej artykulacji głosek dwuwargowych (p, b, m i ich miękkie). Jest to o tyle ważne, że jak podczas ssania piersi, dziecko ćwiczy mięsień okrężny ust, to podczas karmienia łyżeczką bobas uczy się domykać (zwierać ze sobą) obie wargi. Wzmacniamy również ruchomość wargi górnej, ponieważ to ona powinna zebrać pokarm z łyżki. Dodatkowo kształt łyżeczki wymusza inne ułożenie warg niż ssanie piersi. Wargi muszą wysunąć się do przodu i zaokrąglić, co później przełoży się na ich prawidłową pracę np. przy głoskach szumiących. Karmienie łyżeczką wpływa również na nabywanie nowych umiejętności przez język. Z powodu nacisku łyżki na jego część środkową musi on przybrać kształt miseczki (boki języka unoszą się do góry, a w dalszej części procesu połykania dotykają wewnętrznej części zębów). Przygotowuje to język do artykulacji głosek, w których jego udział jest niezbędny.¹⁸ Warto pamiętać o tym, jak powinno wyglądać prawidłowe karmienie łyżką. Marta Nizio opisała je tak: *łyżeczkę powinno się wprowadzić do jamy ustnej i ułożyć na środkowej części języka. Dziecko powinno samodzielnie ściągnąć z niej pokarm, gdyż dzięki temu pobudza do działania mięśnie warg. Wargę górną wykonuje ruch ściągający, a dolna stabilizuje łyżeczkę, która powinna docisnąć lekko środek języka. łyżeczkę wyciągamy tak, by nie obcierała warg. Nie bez znaczenia jest kształt łyżeczki – najlepszym wyborem są łyżeczki małe, płaskie i metalowe.*¹⁹

Kilka słów o gryzieniu

Gdy dziecko nabierze już umiejętność sprawnego jedzenia łyżeczką, następnym etapem w rozszerzaniu diety jest nauka gryzienia i żucia. Podczas tych czynności pracują właściwie wszystkie elementy jamy ustnej: dziąsła, język, kości żuchwy i szczęki oraz zęby. Wszystkie

¹⁷ Iryna Babik, Naimisha Movva, Andrea Baraldi Cunha, Michele A. Lobo (2019). Development of self-feeding behavior in children with typical development and those with arm movement impairments

¹⁸Nizio M., *Karmienie łyżeczką – co daje ta umiejętność?*, <https://logomotywa.edu.pl/>, (dostęp: 19.01.2024 r.).

¹⁹Nizio M. *BLW czy karmienie łyżeczką? Oto jest pytanie*, <https://logomotywa.edu.pl/>, (dostęp: 19.01.2024 r.).

one są niezbędne w procesie artykulacji i są podwaliną do nabycia przez dziecko wszystkich głosek. Pozwolenie dziecku na samodzielne jedzenie jest do tego niezbędne. Warto pamiętać, że dzieci mogą ćwiczyć odgryzanie, gryzienie i żucie również, gdy nie mają jeszcze pełnego uzębienia. Dziaśła, przy pomocy języka i podniebienia, są w stanie rozmiękczyć i rozdrobnić pokarm (oczywiście wcześniej odpowiednio przygotowany i stosunkowo miękki). To pokazuje dziecku, jak wielką moc ma język i jego ruchy. Język niemowlaka rozciera pokarm o podniebienie, miesza go ze śliną, a także przesuwa go na grzbiet języka przygotowując do połknięcia.²⁰ „Ważnym *post scriptum* dla rodziców jest to, by pozwolili dziecku samemu jeść. Ta zgoda nie tylko stanowi dobrą gimnastykę dla buzi (dziecko ma szansę oblizać się, a gdy zaschnie mu jedzenie w okolicach ust, z uporem będzie próbowało się tego pozbyć; język okaże się wtedy pomocnym narzędziem), lecz także jest krokiem w kierunku samodzielności.”²¹

Opracowały:

Pedagog – Mariia Bobrik

Logopeda – Natalia Janiak

Źródła:

- Andersson R. (24.01.2024r.), *BREASTFEEDING ON DEMAND Negotiating between contradictory ideals*, <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:234135/FULLTEXT01.pdf>
- Babik I., Movva N., Cunha A.B., Lobo M.A. (2019), *Development of self-feeding behavior in children with typical development and those with arm movement impairments*
- Bąkowska M. (2017), *Za mamusię, za tatusia – sposób na niejadka*, Wydawnictwo REA-SJ, Konstancin Jeziorna, s. 14-15
- b.d., *Rozwój umiejętności pokarmowych*, *Czasopismo Strefa Logopedy*
- Czub M. (24.01.2024r.), *Rozwój dziecka Wczesne dzieciństwo*, https://produkty.ibe.edu.pl/docs/ndn/NDN_Rozwoj_dziecka_1_Wczesne_dziecinstwo.pdf
- Dovey M.T., Staples P.A., Gibson E.L. i wsp. (2008), *Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review*, *Appetite*, 50: 182-193
- Gangal P. (24.01.2024r.), *Breast crawl: Initiation of breastfeeding by the breast crawl*, BPNI Maharashtra. UNICEF India. Available at: <http://www.breastcrawl.org/index.shtml> (2007)
- Kaczorowska-Bray K. (10.01.2024r.), *Połykanie dojrzałe*, <https://www.komlogo.pl/encyklopedia/>

²⁰Nizio M. *Gryzienie, odgryzanie i żucie – niezbędna triada*, <https://logomotywa.edu.pl/>, (dostęp: 19.01.2024 r.).

²¹Ibidem.

- Kaczorowska-Bray K. (10.01.2024r.), *Połykanie niemowlęce*, <https://www.komlogo.pl/encyklopedia/>
- Mistal P., *Jak odstawić smoczek?*, <https://panilogopedyczna.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.)
- Nizio M., *BLW czy karmienie łyżeczką? Oto jest pytanie*, <https://logomotywa.edu.pl/>, (dostęp: 19.01.2024 r.)
- Nizio M., *Gryzienie, odgryzanie i żucie – niezbędna triada*, <https://logomotywa.edu.pl/>, (dostęp: 19.01.2024 r.)
- Nizio M., *Karmienie łyżeczką – co daje ta umiejętność?*, <https://logomotywa.edu.pl/>, (dostęp: 19.01.2024 r.)
- Pluta-Wojciechowska D. (2017), *Dyslalia obwodowa. Diagnoza i terapia wybranych form zaburzeń*, Wydawnictwo Ergo-Sum, Bytom, s. 166
- Schwartz C., Scholtens P.A., Lalanne A. et al. (2011), *Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines*
- Siciarz A., *Co gryzienie ma wspólnego z rozwojem mowy*, <https://dziecisawazne.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.)
- Siciarz A., *Wpływ długotrwałego ssania smoczka lub kciuka na rozwój mowy*, <https://dziecisawazne.pl/>, (dostęp: 06.01.2024 r.)