

VÝVOJ OROFACIÁLNÍCH A MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ KOJENCE A BATOLETE A JEJICH VYUŽITÍ PŘI SPRÁVNÉ TECHNICE KRMENÍ DĚTÍ LŽIČKOU

Mgr. Alena Zouharová

IDV PZ Brno, katedra pediatrie

Kojenecké a batolecí období je charakterizováno řadou vývojových mezníků, důležitých mimo jiné i pro osvojení správných stravovacích návyků a dovedností.

I když si dítě přináší vrozené předpoklady nabytí samostatnosti ve stravování, má zde nezastupitelné postavení výchovný a sociální prvek.

Přesněji řečeno, záleží na dospělých (např. na rodičích, prarodičích, dětských sestřích), jak se dítě naučí jíst, aby byl splněn požadavek správné životosprávy a současně byly uspokojeny potřeby dítěte (biologické, sociální a emocionální).

Mnoho mladých maminek právě v této problematice hledá radu nebo ujistění svého správného postupu u dětského odborníka – dětského praktického lékaře a dětské sestry. Je tedy potřeba maminku (dospělého) učit, poučit, vést – podle odborné terminologie „edukovat“.

Vývoj schopností a dovedností kojence a batolete v jídle

3měsíční kojeneček – ještě nedokáže kaši nabídnutou ze lžičky nasměrovat v dutině ústní k hltanu a polknout. Proto pohybuje jazykem vpřed a dozadu jako u sání a převážnou část nabídnuté stravy vyplivuje ven z úst. Část je transportována k hltanu, pokud se v návaznosti nevybaví polykací reflex, dochází k dávení, kuckání je riziko aspirace. Proto není žádoucí v tomto věku začít s krmením lžičkou.

4měsíční kojeneček – přibližování lžice ke rtům, dotkne-li se lžice rtů – aktivuje se pohyb jazyka. Nemá ještě schopnost uchopit lžičku jazykem a horním rtem.

5měsíční kojeneček – vkládá do úst nabídnuté pevné části stravy a žmoulá je.

6měsíční kojeneček – rozpozná přibližující se lžičku k ústům a v očekávání stravy otevře ústa (rovněž když se lžice dotkne jeho spodního rtu). Jen s otevřenými ústy dokáže udržet jazyk v klidu (až je lžička v ústech). Pak je strava jazykem posouvána směrem k polknutí. Dítě si rádo hraje se lžičkou – strká ji do úst a kouše. V této fázi je vhodné začít s dokrmováním.

7měsíční kojeneček – je schopen sedět samostatně, i když u jídla nemá ještě úplnou jistotu, potřebuje oporu (sedí v klíně s opřenými zády, na dětském sedátku...).

8měsíční kojeneček – učí se hýbat horním rtem a brát sousto ze lžičky. Umí polykat i hustší stravu a malinká sousta (chleba na „rybičky“).

10 měsíců – umí nasávat spodním rtem, „dobe“ malá sousta potravy a samo je strká do úst.

12 měsíců – dítě se umí do sousta zakousnout, umí rozkousávat sousta. Dokáže vložit do úst nabranou lžičku. Při nabírání je mnohokrát neúspěšné – po nabrání lžičky často převrátí.

15 měsíců – umí použít vrchních řezáků k čištění spodního rtu, zkouší jíst samostatně lžičku.

18 měsíců – sedí samostatně bez opory u stolu, umí polknout i pevná sousta (nasekanou syrovou zeleninu, vařené maso). Jí samostatně lžičku.

24 měsíců – umí volně hýbat jazykem, olízat zbytky stravy ze rtů. Polyká stravu smíšené konzistence (umí současně tekutou část polknout a pevnou rozkousat – např. zeleninovou polévku). Umí kousat se zavřenými ústy, jíst samostatně vidličkou.

Praktické rady, jak učit dítě jíst lžičkou, jak metodicky vést maminky v technice krmení

1. Výběr vhodné lžičky

Začínáme-li dítě učit jíst ze lžičky, je nevhodnější nejmenší lžička – mokka, kávová nebo čajová.

Forma lžičky

– plochá (umožňuje naučit používat horní ret), je vhodná pro první pokusy o krmení,

– z hlubší lžičky nepadá strava dolů, je vhodná pro první pokusy dítěte jíst samostatně. Zakulacená špička je nejlepší, lžička s prodlouženou špičkou mohou narušit reflex kousání.

Délka držadla – čím je držadlo delší, tím je náročnější koordinace pohybu ruka – ústa. Pro dítě, které zkouší používat lžičku je nejvýhodnější krátké a silnější, objemnější držadlo. *Ke komerčně vyráběné dětské výživě bývají někdy přibalovány lžičky s dlouhým úchopem. Jsou určeny k vyjímání stravy z dlouhých lahviček – ne ke krmení!!!*

Materiál – zdravotně nezávadná kvalitní umělá hmota nebo nerez kov. Pro děti zvýšeně vnímavé na chuť nebo teplotu potravy je výhodnější umělohmotná lžička.

2. Pozice osoby, která dítě krmit

A) Dospělý sedí proti dítěti

Výhody: oční kontakt s dítětem, můžeme sledovat gestikulaci dítěte, vidíme, zda a jak dítě polklo. Rodiče často

(nevědomě) otevírají svá ústa, když přibližují lžičku dítěti k ústům, což vyvolá reakci dítěte na další příjem stravy.

Nevýhody: starší děti mohou mít nepříjemný pocit zvýšeného sledování každého svého pohybu dospělou osobou.

B) Dospělý sedí z boku za dítětem

Výhody: dospělý může vést ruku dítěte a pomáhat mu vkládat lžičku do úst. Tato pozice je vhodná k učení dítěte jíst samostatně (je možné umístit na stůl zrcadlo tak, aby zprostředkovalo oční kontakt s dítětem).

Nevýhody: nemůže sledovat bezprostřední reakce dítěte.

3. Poloha a polohování dítěte při krmení

Mají odpovídat individuálním potřebám dítěte. Pro správné a bezpečné polykání je nejlepší poloha vsedě. Mladší kojenci, kteří ještě nemají jistotu v sezení, musí mít podepřená záda pomocí polštářků, speciálních dětských sedaček – autosedaček..., případně sedět na klině dospělého s opřenými zády.

Správný sed dítěte – záda mají být rovná, správně ohnuté dolní končetiny v kyčlích, chodidla mají spočívat celou plochou na podložce. V této poloze má dítě setrvat ještě půl hodiny po jídle – jako prevence aspirace.

4. Pokyny k podávané stravě

Vůně pokrmu upozorňuje dítě, že je čas k jídlu. Proto má být místnost před krmením vyvětrána (vyloučí nežádoucí pachy).

Počet chuťových buněk se zvyšuje věkem a mění i požadavky dítěte na chutnost stravy.

Komerčně připravovaná (vyráběná) strava má malou chuťovou intenzitu – nesplňuje chuťové potřeby dítěte staršího věku – je většinou jednotvárné chuti, vůně a kašovitě konzistence. Vyhledávání chuťově lákavých potravin se u dítěte utváří návykem, který je úzce spjat se stravovacími zvyklostmi (a rituály) jeho rodiny. Krmení z konzerviček a průmyslově vyráběné stravy v lahvičkách nesplňuje požadavek nácvičku sociálních schopností kulturního stravování (dokladují zahraniční výzkumy, např. DONALD studie, 1985).

Prospěšnější je pro dítě připravovat stravu čerstvě s užitím dochucovacích bylin nebo koření (vhodných pro děti!) a umožnit dítěti společné stolování s nejbližší rodinou.

Chuť a vůně stravy mají být dítětem vnímány pozitivně. Proto se jednotlivé složky potravy nemají smíchávat v jednu kaši, ale podávat odděleně (vhodné jsou dělené talíře nebo malé skleněné misky). Dítěti nabízet lžičci brambor, ze-

leninu... Dítě samo ukazuje svým pohledem, co bude chtít jako další.

Řídká nebo tekutá strava je pro dítě k polykání nejobtížnější.

Nezapomínat na pěstování hygienických návyků – mytí rukou a péči o dutinu ústní a zuby.

5. Postup při krmení

Strava má být dítěti nabízena v jeho zorném poli. Lžička (napůl naplněná) má být vedena směrem od spodu do středu obličeje, aby ji dítě dobře vidělo, pak lžičci vložit na střed jazyka. Lehkým tlakem na přední třetinu jazyka se stimuluje posun sousta horním rtem ze lžičky. Lžičci opatrně vyjmout z úst tak, aby nedošlo k podráždění horní dásně, aby se nedotkla horních zubů.

Během jídla nemají být dítě ani dospělý, který ho krmit, rozptylováni (televize, puštěné rádio, rozhovory s jinou osobou, hluk v místnosti...).

6. Podpora samostatnosti dítěte v jídle

Jsou různé možnosti, jak dítěti pomáhat jíst lžičkou:

- dítě drží pevně ruku osoby, která ho krmit, při vedení lžice k ústům dítěte,
- dítě drží lžičci a vede ji k ústům, dospělý mu poskytuje pomoc – podporu na konci lžice,
- dospělý drží pevně palcem lžičku v dlani dítěte a tlačí ukazovákem na zápěstí, udržuje zápěstí dítěte napnuté a podepřené, prsty dítěte zůstávají volné, tím pomáhá dítěti pohybovat lžičci.

Dítě, které má dostatek možností získat vlastní zkušenost, se naučí jíst lžičci během několika týdnů. Musí být splněna však i podmínka, že má možnost napodobovat dospělé.

Na závěr několik praktických rad:

- U všech dětí platí zásada, že dítě nemá být nikdy k jídlu donucováno. Nezkoušet dítěti otevírat ústa násilím!!
- Co bude mít dítě k jídlu – rozhoduje dospělý, kolik sni – rozhoduje dítě. Nikdy nemusí vyprázdnit celý talíř. Jí tolik, kolik si „žádá jeho břicho“. Tím mu vytvoříme předpoklady pro střídmost v jídle.
- Jestliže se už jednou dítě zmocní lžice, nemůže mu ji dospělý direktivně odebrat k dokrmení, ale musí použít jinou lžičci.
- Doba krmení nemá přesáhnout 15–30 min. Pokud není dítě za tuto dobu nasyceno, použít k dokrmení dítěte techniku krmení z láhve (tak, jak bylo krmeno doposud).

Literatura

- Dunovský, J. a kol.: Sociální pediatrie. Vybrané kapitoly. 1. vydání. Grada Publishing 1999. s. 49–53. ISBN 80-7169-254-9.
- Holtermann, B.: Ernährungserhebungen und Ernährungskonzepte für Kinder. Kinderkrankenschwester 19. 2000. č. 6. s. 286.

3. Wagner, E.M.: Füttern mit dem Löffel. Kinderkrankenschwester 19. 2000. č. 8. s. 319–322.

4. Wedlichová, I.: Jak rodina působí na dítě. Psychologie dnes. 1999. č. 1. s. 18–19.