

Wczesna profilaktyka logopedyczna

Jak nie trafić do logopedy... ;)



Młoda Mamo, młody Tato!

Twój Maluszek wkrótce będzie lub już jest na świecie. Przed Tobą jedna z największych przygód życia. Bądź przygotowana/y!
Poniżej znajdziesz parę wskazówek. Dotyczą one kilku wybranych kwestii istotnych według neurologopedy, na które warto zwrócić uwagę w pierwszym roku życia Twojego Dziecka.

Zachęcamy do zapoznania się z nimi z dwóch powodów:

1) Zależy nam byś do nas nie trafił ;)

Coraz więcej dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym prezentuje różne formy zaburzeń mowy, a co za tym idzie logopedzi w placówkach oświatowych mają coraz więcej pracy. Prowadzą często wieloletnie działania terapeutyczne. Trudności ich pacjentów w dużej mierze można było zniwelować lub uniknąć właśnie na wczesnym etapie życia.

2) Zależy nam byś do nas nie trafił ... – za późno :)

Chcemy, byś wiedział, że do logopedy/neurologopedy możesz udać się z dzieckiem od chwili narodzin. Już teraz bowiem, od pierwszych dni, a nawet już w okresie prenatalnym, kształtują się podwaliny mowy i komunikacji. Logopeda nie jest jedynie specjalistą od wywoływania „r” w szkole. W jego kompetencjach leżą także inne obszary funkcjonowania dziecka – m.in. przyjmowanie pokarmów.

Ze względu na to, że opisywane poniżej zagadnienia są szerzej omawiane na szkoleniu stacjonarnym w Poradni tutaj duża część treści ujęta jest tylko hasłowo. Jeśli coś szczególnie Cię zainteresuje, możesz dopytać osobiście.

W okresie noworodkowym warto:

- zwrócić uwagę na to: czy badanie przesiewowe słuchu było prawidłowe (jeśli nie, należy je powtórzyć); czy żółtaczką fizjologiczną nie utrzymuje się zbyt długo; czy było sprawdzane wędzidełko języka (szczególnie, gdy występują trudności w karmieniu piersią).
- preferować naturalną metodę karmienia (co najmniej do 6 miesiąca życia).
- dbać o symetrię podczas czynności pielęgnacyjnych i karmienia (m.in. karmienie naprzemienne z jednej i drugiej piersi, karmienie butelką/noszenie dziecka raz na jednym ramieniu, raz na drugim).
- dać Maluszkowi możliwość częstego kontaktu „skóra do skóry”.
- poznać zasady **handling baby**.
- poczytać o IV trymestrze ciąży (już przed porodem).

- wstrzymać się z podaniem smoczka uspokajacza w ogóle lub przynajmniej do czasu ustabilizowania laktacji (jeśli nie ma wskazań medycznych do jego używania, co zdarza się np. u dzieci przedwcześnie urodzonych).
- jeśli zdecydujesz się na smoczek uspokajacz – staraj się podawać go tylko w sytuacjach awaryjnych i możliwie szybko usuwać z buzi malucha (np. tuż po zaśnięciu), zwróć uwagę na jakość materiału z jakiego jest zrobiony i właściwą jego higienę. Pamiętaj, że smoczek powinien mieć odpowiedni kształt (np. spłaszczonej wiśni) i być odpowiednio dobrany pod konkretne dziecko. Zrezygnuj całkowicie z jego używania do 6 mies. lub do 12 mies. życia, wtedy zminimalizujesz ryzyko powstania wad zgryzu.
- w razie trudności w karmieniu piersią skonsultować się z Certyfikowaną Doradczynią Laktacyjną (CDL) i neurologopedą. Istnieje wiele sytuacji, w których wizyta położnej środowiskowej lub porady kobiet z otoczenia nie będą skuteczne. Początki karmienia piersią bywają niełatwe. Pomoc można uzyskać na niektórych oddziałach położniczo-noworodkowych, odpłatnie podczas wizyty domowej lub w poradni laktacyjnej.
- wykreślić z listy wyprawkowej rękawiczki „niedrapki” — daj Maluszkowi możliwość stymulacji wewnątrz jamy ustnej (*mouthing*), to bardzo istotne dla jego sensorycznego rozwoju.

W okresie niemowlęcym warto:

- obserwować sposób oddychania dziecka (czy w dzień buzia jest zazwyczaj domknięta, a zwłaszcza czy domknięta jest podczas snu? Jeśli na razie tak, to zwróć na to uwagę też później, szczególnie po pierwszej infekcji kataralnej).
- obserwować reakcje słuchowe dziecka (na głośne/ciche dźwięki, na swoje imię).
- obserwować czy występuje **uśmiech społeczny**, do drugiej osoby (2–4 miesiąc), **kontakt wzrokowy** (4–6 mies. stopniowo coraz bardziej świadomy), **gest wskazywania** (9–12 miesiąc).
- obserwować napięcie mięśniowe (czy maluszek nadmiernie się nie pręży, nie odgina głowy do tyłu, czy w leżeniu na plecach nie kieruje głowy tylko w jedną stronę).
- często spędzać czas z maluszkiem na twardym podłożu (na macie), na brzuszku, poczytać o niewskazanym stosowaniu leżaczków/bujaczków/skoczków i chodzików (np. tutaj: mamafizjoterapeuta.pl).
- dbać o prawidłową i bezpieczną pozycję do karmienia piersią/butelką. Jeśli decydujecie się z jakiś względów na używanie butelki, nigdy nie róbcie tego na płasko, zwróćcie uwagę na to, by była ona właściwie dobrana do możliwości dziecka, antykolkowa, o niskim przepływie, wymagająca zbliżonego wzorca ssania do ssania piersi, z dobrze wyprofilowanym, dynamicznym smoczkiem. Jeśli chcesz jak najdłużej utrzymać laktację, wiedz, że można uniknąć stosowania butelki w doraźnych sytuacjach, używając kubeczka do karmienia niemowląt. Podanie butelki może zniechęcić Maluszkę do wymagającego większego wysiłku ssania piersi.
- obserwować czy występują ewentualne trudności w karmieniu (np. częste krztuszenie się, nadmierne ulewanie, wyciekanie pokarmu kącikami ust, niespecyficzne dźwięki podczas karmienia, nadmierne ślinienie, kłopoty z odgryzaniem i żuciem, nadmierny odruch wymiotny).
- rozszerzać dietę po 6 miesiącu życia, po osiągnięciu przez Maluszkę pełnej gotowości do tego, zapoznać się z metodą BLW (Baby-led weaning), nie poprzestawać na karmieniu „papkami”, od początku wprowadzać zróżnicowane smaki i konsystencje.

Dawać możliwość treningu odgryzania twardszych pokarmów i żucia – właśnie teraz następuje wykształcanie się tych funkcji, które będą miały przełożenie na rozwój prawidłowej artykulacji.

Dobrze jest zachęcać Maluszka do samodzielnego jedzenia rączkami od początku – będzie miał okazję doskonalić m.in. koordynację oko-ręka-jama ustna. Jeśli karmisz łyżeczką, niech będzie to normalna, możliwie prosta i płaska łyżeczka, którą trzeba kierować na wprost dziecka (najlepiej, siedząc na wprost), na środek czerwieni wargowej i zaczekać aż Maluszek sam zbierze pokarm z łyżeczki, aktywizując wargi. Wraz z rozszerzaniem diety, zachęcaj do picia wody. Mimo początkowej nieporadności dziecka i rozlewania, wspieraj Maluszka w nauce picia z kubka otwartego (np. *doody cup* lub zwykły). w sytuacji turystycznej, zamiast kubka „niekapka”, zdecydowanie korzystniej dla prawidłowego rozwoju kompleksu orofacjalnego, wybrać bidon z miękką słomką. Wyrób sobie nawyk, czytania etykiet produktów dla dzieci, wybieraj te z prostym składem, bez cukru; ogranicz soki czy chrupki na rzecz zdrowych przekąsek. Jeśli masz wątpliwości dotyczące diety poszukaj lektury/rady u kompetentnego dietetyka dziecięcego.

- dbać o higienę jamy ustnej, od pierwszego ząbka – to pora na pierwszą wizytę u stomatologa dziecięcego i regularne 2x dziennie czyszczenie zębów pastą z fluorem (wg zaleceń PTSD jest to 1000 ppm w śladowej ilości pasty na tym etapie życia).
- obserwować rozwój mowy dziecka: od pojawiania się pierwszych dźwięków, samogłosek, prymarnych spółgłosek (2–4 mies.), przez naśladowanie sylab z otoczenia, gaworzenie autonaśladowcze (6 mies.), samodzielne wokalizowanie sylab, rozumienie wypowiedzi zabarwionych emocjonalnie (8 mies.), kształtowanie się wspólnego pola uwagi, rozumienia intencji komunikacyjnej partnera (9), pojawianie się pierwszych słów z sylab otwartych, rozumienie pierwszych słów (10), aż po rozumienie prostych poleceń, posługiwanie się kilkoma wyrazami, powtarzanie sylab i słów wypowiedzianych przez rodzica (około pierwszego roku życia).

Czy występuje progres umiejętności, stały przyrost repertuaru dźwięków/sylab/wyrazów? Czy nie było zauważalnego regresu umiejętności, zamknięcia na dłuższy czas? Czy dziecko chętnie się komunikuje?

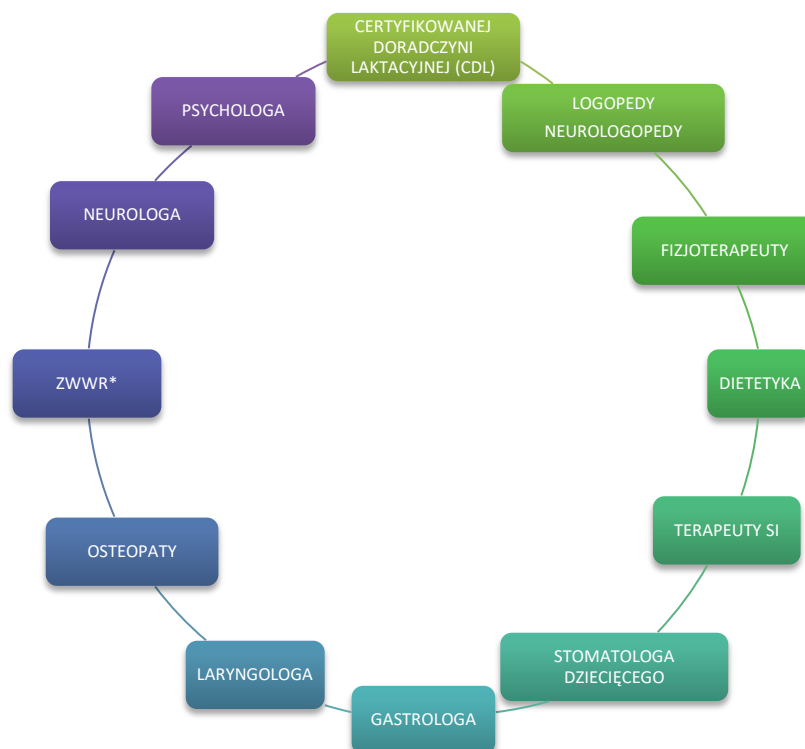
- stymulować rozwój mowy dziecka:
 - mów prostym językiem, bez nadmiernego spieszczania, bez stosowania mowy przesadnie dziecinnej.
 - wchodź z dzieckiem w tzw. protokonwersacje – dialogi z dzieckiem, reaguj na jego komunikaty, mów, ale nie zalewaj potokiem słów, rób pauzy i wyczekuj reakcji dziecka, powtarzaj wydawane przez niego dźwięki.
 - dbaj o to, by samemu dawać prawidłowy wzorzec wymowy.
 - wzbudzaj zainteresowanie książeczkami od samego początku (można czytać nawet już „do brzuszka”).
 - baw się, wykorzystując własną wysokość głosu, ton głosu, wyrazistą, emocjonalną mimikę – by koncentrować uwagę dziecka na swojej twarzy.
 - podczas spacerów opowiadaj świat.
 - śpiewaj proste melodie; możesz skorzystać też z różnego typu zajęć umuzykalniających dla niemowląt (np. tzw. *gordonek* czy *Pomelody*).
 - baw się onomatopiejami, sylabami otwartymi ze spółgłoskami M, P, B.
 - czytaj wierszyki, proste rymowanki, rymowanki-pokazywanki, stosuj wierszyki-masażyki.
 - ogranicz TV/radio włączone w tle.

- stymulować dziecko polisensorycznie (wzrokowo, dźwiękowo, dotykowo itd.)
- zwracać uwagę na skład leków podawanych np. podczas infekcji, coraz rzadziej, ale jeszcze niektóre z nich mogą mieć szkodliwy wpływ na słuch dziecka.
- rozważyć suplementację diety kwasami DHA.

Pamiętaj, że to Ty jesteś ekspertem od swojego Maluszka. Jeśli jednak coś Cię niepokoi w rozwoju dziecka, ufaj swojej intuicji. Zawsze lepiej skonsultować się wcześniej, choćby na wyrost i uzyskać poradę, która rozwieje wątpliwości niż przegapić coś ważnego.

Wczesna stymulacja rozwoju dziecka, szczególnie ta ukierunkowana, pod okiem specjalisty, pozwoli uniknąć trudności rozwojowych na późniejszych etapach życia.

W zależności od obserwowanych trudności, nawet z małym dzieckiem, możesz zwrócić się m.in. do:



*<http://edukacja.warszawa.pl/specjalne-potrzeby-edukacyjne/wczesne-wspomaganie-rozwoju-dziecka/22303-zespoły-wczesnego>).

Do poczytania, m.in.:

- Brazelton T., Sparrow J., *Rozwój dziecka. Od 0 do 3 lat*, Gdańsk 2013.
- H. Karp, *Najszczęśliwsze niemowlę w okolicy*, Warszawa 2012.
- M. Karpienia, *Karmienie piersią*, Szczecin 2018.
- „Kwartalnik Laktacyjny” [dostępny online]
- M. Machoś, *Od zabawy do mówienia*, Kraków 2012.
- T. Murkett, G. Rapley, *Po prostu piersią*, Warszawa 2015.
- T. Murkett, G. Rapley, *BLW. Bobas lubi wybór*, Warszawa 2011.
- K. Sąsiadek, *Zabawy paluszkowe*, Poznań 2005.
- W. Sears, M. Sears, *Księga dziecka. Od narodzin do drugiego roku życia*, Warszawa 2019.
- J. Szulc, A. Charęzińska, *Sensoryczne niemowlę*, Warszawa 2019.
- G. Wasilewicz, *Zabawy słowno-ruchowe z niemowlakami*, Gdańsk 2016.
- P. Zawitkowski i Przyjaciele, *MAMO, TATO, CO TY NA TO?*, Warszawa 2016.

Dobre miejsca w Internecie dla Młodych Rodziców , z rzetelnymi artykułami popartymi wiedzą naukową, to m.in.:

- kwartalnik-laktacyjny.pl
- mamaginekolog.pl
- mamafizjoterapeuta.pl
- mataja.pl
- szpinakrobiblee.pl
- wymagajace.pl (*high need baby*, karmienie, sen, odpieluchowywanie i inne)
- zdrowa-buzia.com

Opracowała: Agnieszka Fajkowska – neurologopeda

Piśmiennictwo:

- J. Cieszyńska, M. Korendo, *Wczesna interwencja terapeutyczna*, Kraków 2014.
- K. Kaczorowska-Bray, S. Milewski (red.), *Wczesna interwencja logopedyczna*, Gdańsk 2016.
- Źródło zdjęcia: <https://pixabay.com/pl/photos/dziecko-kochanie-%C5%82adny-ma%C5%82o-3268264/>