

POŁYKANIE NIEMOWLĘCE

Dość często zaniepokojeni rodzice pytają mnie o tzw. niemowlęce połykanie. Czy jest to poważny problem? Jak sobie z nim poradzić? Generalnie, analizując fazy rozwoju człowieka możemy wyróżnić 2 typy połykania:

- **niemowlęcy typ połykania**
- **dojrzały typ połykania.**

Niemowlęcy typ połykania polega na tym, że podczas połykania niemowlę wsuwa język pomiędzy bezzębne jeszcze dziąsła, przy jednoczesnym silnym napięciu warg. Ten typ połykania z czasem zanika, w miarę wyrzynania się kolejnych mlecznych zębów. Pod koniec 3 roku życia dziecko powinno już przełykać tak jak osoba dorosła, tzn. zęby powinny być zwarte, a koniec języka powinien być ułożony na podniebieniu (tuż za górnymi siekaczami). Wargi powinny być rozluźnione, a napięty jest mięsień żwacz (cyt. za dr n.med. Adam Bielaczyc *Profilaktyka ortodontyczna*).

Co zrobić jednak, jeżeli lekarz ortodonta lub logopeda w przedszkolu zwróci nam uwagę, że nasze dziecko ma niemowlęcy typ połykania? Najlepiej zgłosić się do logopedy na systematyczną terapię. Logopeda pokaże nam odpowiednie ćwiczenia reedukacyjne. Bardzo ważne jest systematyczne powtarzanie ćwiczeń prawidłowego połykania pod kontrolą rodziców w domu, oraz systematyczne wizyty u specjalisty (logopedy lub ortodonta). Zaniedbanie przez rodziców tego problemu może doprowadzić do powstania u naszego dziecka wad zgryzu, np. zgryzu otwartego, krzyżowego, tyłozgryzu. Trwałe efekty reedukacji połykania obserwuje się po około 6 miesiącach systematycznych ćwiczeń.

Ćwiczenia prawidłowego polykania:

ETAP I - Nauka unoszenia języka do podniebienia za górne zęby (kilkanaście razy dziennie, przed lustrem).

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je **zaczarowanym miejscem, parkingiem** itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźcia.
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.
- **Wymowa słów z gł. „l”**: lody, los, lok, lato, las, latawiec, lew itp.

ETAP II (*jeżeli dziecko potrafi zawsze wskazać "zaczarowane miejsce"*) - **Połykanie śliny.**

Etap ten polega na uczeniu połykania śliny z końcem języka ukierunkowanym do podniebienia. Trudność polega na utrzymaniu języka przez cały czas w kontakcie z podniebieniem, a nie tylko w jego fazie początkowej.

Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę.

Połykaniu nie może towarzyszyć napięcie warg, które nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu.

ETAP III - Połykanie/spożywanie płynów.

Trzeci etap to zastosowanie wyuczonej techniki połykania do spożywania płynów. O prawidłowym przebiegu tej czynności można się przekonać obserwując zachowanie warg. Brak grymasu warg jest objawem prawidłowego przebiegu aktu połykania. Dla utrwalenia poprawnego stereotypu połykowego ćwiczenia picia płynów należy powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia. Niezależnie od kontynuowania ćwiczeń połykania, powinno się przypominać dziecku o układaniu języka na podniebieniu, szczególnie przed każdym posiłkiem. Ma to na celu skojarzenie ułożenia języka podczas ćwiczeń z czynnością połykania płynów i pokarmów stałych.

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 - 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło "połykamy". Polecamy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.

Opracowała: mgr Marta Marciniak logopeda kliniczny