



Diana Korunić
Dubravko Jurišić

Terapijsko hranjenje

Priručnik za roditelje

Dnevni centar za rehabilitaciju djece i mladeži „Mali dom-Zagreb“

Impresum

Dnevni centar za rehabilitaciju djece i mladeži „Mali dom-Zagreb”

Izdavanje ovog priručnika omogućili su i financijski podržali:

Grad Zagreb

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom

<http://www.zagreb.hr/>

Perkins International

<http://www.perkinsinternational.org/>

Nakladnik: Mali dom - Zagreb

Autori: Diana Korunić, prof. logoped
Dubravko Jurišić, bacc.occup.therap.

Urednik: Darija Udovičić Mahmuljin

Grafička oblikovanje: Alan Mance i Iva Marochini

Naklada: 1000 komada

Tisak: Mali Ivica Copy Print

ISBN 978-953-57929-1-8

SADRŽAJ

Uvod	5
Prekretnice u oralno-motoričkom razvoju.....	7
Razvojni slijed hranjenja prema vrsti i strukturi hrane	11
Najčešći obrasci i navike hranjenja	13
Problemi hranjenja kod dojenčadi i djece vrtićke dobi.....	15
Koraci u hranjenju i jedenju kod djece s teškoćama u hranjenju.....	21
Oralno-motorička igra	25



Uvod

Rast i razvoj djeteta su dinamični i harmonični procesi. Za normalan rast potreban je dovoljan unos hrane, koji podrazumijeva usvajanje vještine hranjenja što nije jednostavan proces.

On ovisi o anatomskim strukturama koje sudjeluju u hranjenju, sazrijevanju središnjeg živčanog sustava (SŽS), iskustvenom učenju te o kulturnim utjecajima i navikama. Međutim prehrana čija je osnovna svrha podmiriti hranidbene potrebe organizma, te omogućiti djetetov rast i razvoj ima i mnoga druga značenja.

Važno je trenutke hranjenja od prvog dana djetetovog života provoditi u mirnom, blagom i smirenom raspoloženju, bez prekida i uzbuđenja gdje će dijete stvoriti pozitivna iskustva i na taj način povezati hranjenje s ugodom.

U situaciji ugone dijete brže i lakše uči jer je otvorenije za nova iskustva.

Osim zadovoljenja primarne potrebe za hranom dijete osjeća toplinu, bliskost i zaštitu osobe koja ga hrani, što igra važnu ulogu u njegovom duševnom razvoju i stvaranju uravnotežene ličnosti. Razvojni slijed hranjenja kreće se od refleksne do voljne aktivnosti gdje uz prirodno sazrijevanje i specijalizacije funkcija anatomskih struktura i okolina igra važnu ulogu u stimuliranju i podržavanju prirodne krivulje razvoja.

Prateći djetetov razvoj i prehrambene potrebe ključno je pravovremeno, dakle u točno određenom, tzv. „kritičnom periodu“ za učenje novih znanja i vještina, uvoditi promjene u procesu hranjenja. Prije ili poslije tog perioda teže je naučiti specifični obrazac ponašanja.

Da bi lakše pratili i pravovremeno poticali usvajanje određenih vještina moramo poznavati zakonitosti urednog oralno-motoričkog razvoja.

Kroz ovaj priručnik roditelji će dobiti važne informacije o tome što podrazumijeva normalan razvoj hranjenja, iz čega proizlaze moguća odstupanja kod djeteta prilikom jedenja i hranjenja, što je terapijsko hranjenje i kako ga provoditi te korisne ideje kako poticati i unaprijediti oralno-motoričku pokretljivost i senzibilizirati to područje što je izuzetno važno u procesu hranjenja.



Prekretnice oralno - motoričkog razvoja

Što je oralno motorički razvoj?

Svi pokreti usana, vilice i jezika održavaju mišićnu kondiciju sustava za hranjenje, a ponavljanjem pokreta stiže se i razvija motorna kontrola i snaga.

Normalni oralno-motorički razvoj započinje prije rođenja i nastavlja se do iza treće godine. U četvrtoj godini većina djece sigurno i samostalno konzumira krutu hranu i tekućinu bez gušenja (zagrcavanja).

Popis razvojnih prekretnica koristi za praćenje djetetovog napretka prema oralno-motoričkom razvoju i razvoju gutanja.

Prikazane prekretnice tipične su za određenu dob. Iako u razvoju općenito postoje individualne razlike među djecom, naveden raspon dobi djeteta omogućava raniju ili kasniju pojavnost nekog ponašanja ili vještine, a koja unutar tog raspona, još uvijek podrazumijeva uredan razvoj.



Za praćenje razvoja koristite slijedeću listu razvojnih prekretnica

PRIJE rođenja, beba

- Počinje razvijati refleks sisanja oko 36. tjedna

Od 0 do 3 mjeseca, beba

- Pokazuje mnoge reflekse za zaštitu dišnih puteva
- Odgovara na stimulaciju unutar i uokolo usana
- Okreće glavu prema bradavici kad ga se lagano povuče za obraz. To je znak da je beba spremna za hranjenje
- Konzumira majčino ili prilagođeno mlijeko koristeći bradavicu ili nastavak na bočici (dudu)
- Usklađuje dah s dva-tri sisanja tekućine prije gutanja i disanja.

Od 3 do 6 mjeseci, beba

- Podiže obje ruke gore kako bi obuhvatio bocu, ali je potrebna pomoć u pri-državanju
- Konzumira rižine pahuljice ili hranu za bebe (kašice voća ili povrća)
- Jede s malom dječjom žličicom

Od 6 do 9 mjeseci, beba

- Drži bocu samostalno
- Kupi hranu sa žlice sa svojom gornjom usnom
- Jede kašasto meso i varijaciju kašaste hrane za bebe
- Prekretnice oralno - motoričkog razvoja

Od 9 do 12 mjeseci, beba

- Zatvara usne dok guta tekućinu i mekšu krutu hranu
- Počinje se sam hraniti prstima grabeći manje komade hrane

- Beba može pokušati jesti male, meke i lako topive komadiće hrane, npr. meke kekse, smoki
- Započinje i eksperimentira s pijenjem tekućine iz zatvorene čaše s nastavkom za pijenje
- Započinje s konzumiranjem standardne* hrane (hrana za obitelj) u kašastoj konzistenciji
- Pije iz čaše s kljunom uz početak samostalnog držanja za drške čaše
- Počinje piti tekućinu kroz slamku

Od 12 do 18 mjeseci, malo dijete

- Dobro koordinira obrazac sisanja, gutanja i disanja u dužem vremenskom periodu
- Započinje jesti sitno sjeckanu standardnu hranu
- Može gristi hrskavu hranu kao što je keks ili kreker
- Prebacuje hranu u ustima s jedne na drugu stranu i žvače

Od 18 do 24 mjeseca, malo dijete

- Može se samo hraniti žlicom, ali mu je možda još potrebna pomoć

Od 24 do 36 mjeseci, malo dijete

- Pije razne vrste tekućina, rijetke i gušće (čaj, voda, sok) kroz slamku ili standardnu čašu
- Koristi žlicu za uzimanje mekše hrane dok se samostalno hrani
- Razvija sve finiju vještinu samostalnog hranjenja

Od 36 mjeseci do 4 god, dijete

- Napreduje u žvakanju i gutanju hrane krupnije teksture (meso, pržena hrana, cijelo voće) uz nadgledanje odrasle osobe
- Započinje (uz nadgledanje) koristiti vilicu za ubosti hranu i prinijeti je ustima
- Pije iz standardne čaše bez pomoći



Razvojni slijed hranjenja prema vrsti i strukturi

Prikazani razvojni slijed hranjenja pomaže pri razumijevanju normalnih navika hranjenja i normalnog razvoja u vještini jedenja i hranjenja.

broj mjeseci	hranjenje
0 - 13	dojenje/bočica
5	prehrambene žitarice za bebu (rižine pahuljice)
5,5	prehrambene žitarice za bebu blago grublje strukture (rižine, zobene pahuljice, kukuruzna krupica) + lagane kašice za bebe (od povrća ili voćne, npr. tikvica, buča, kruške, jabuke)
6	mjeseci: lagane kašice / stupanj 1
7	prehrambene žitarice za bebu grublje strukture (proso, palenta) + gušće kašice za bebe / stupanj 2
8	kašasta ili meko zgnječena hrana (voće, povrće, bijelo meso, riba)
9	hrana čvršće strukture (razne vrste krekeri, keksa, komadići voća)
10	kockice meke hrane (dobro skuhanu povrće iz juhe mrkva, krumpir, grašak), te svježe voće mekše strukture, banana, avokado, kivi
11	hrana mekše strukture (mala meka tjestenina, kockice mesa, meka tjestenina ili meso iz juhe, kuhana jaja (žumanjak), ječam)
12	miješana tekstura hrane /stupanj 3 (hrana za djecu grijana u mikrovalnoj, mekše pileće pohano meso (ne iz restorana brze hrane), pečeni krumpir, špageti, lasanje)
12-14	mekša hrana odgovarajuće veličine i oblika
16-18	tvrdha hrana (rižini krekeri, slani krekeri)

Važno je savjetovati se sa svojim liječnikom/pedijatrom ako mislite da vaše dijete ne prati ove miljokaze ili pokazuje znatno kašnjenje u ponašanju prateći ove pokazatelje prema odgovarajućoj dobi.

Pedijatar vas može uputiti k radnom terapeutu i/ili logopedu koji mogu procijeniti djetetove sposobnosti i izraditi plan za osnaživanje i razvijanje djetetovih oralno-motoričkih vještina, važnih u procesu hranjenja i jedenja.

A young girl with short black hair and glasses is sitting on a wooden chair at a blue table. She is wearing a white long-sleeved shirt, grey pants, and white sneakers with black laces. A red sash is tied around her waist. She is looking down at the table. Another person is partially visible to her right. The background shows a room with large windows and a door.

Glad je najbolji “začin” jelu.

Najčešći obrasci i navike hranjenja

1 - 2 GODINE

- Obično uči piti iz čaše
- Unos mlijeka se može smanjiti na dvije čaše dnevno
- Voli se samo hraniti iako treba pomoć u tome
- Oponaša ostale i uglavnom jede istu vrstu hranu kao i ostali
- Kod izbijanja zubi može imati teškoće sa žvakanjem zbog bolnog zubnog mesa
- Razvija okusno nepce i može osjetiti blage razlike u okusu hrane
- Razvija osjet sviđanja i nesviđanja; voli slatko
- Voli dodirivati i igrati se s hranom, ovisno o teksturi hrane
- Počinje govoriti ne (ako nešto ne želi jesti) i biti više neovisan

2 - 3 GODINE

- Poboljšava mišićnu kontrolu i koordinaciju, može koristiti žlicu i vilicu
- Voli desert/slatkiše i pita za njih
- Može malo pričekati kod zahtijeva da se nahrani
- Uglavnom jede sirovo povrće, ali može i odbijati salatu
- Zeleno povrće postaje više prihvatljivo

4-5 GODINA

- Pod utjecajem je okruženja pri izboru hrane (vršnjaka, TV oglasa, učitelja)
- Voli hranu odvojenu na tanjuru
- Ne voli većinu miješane hrane
- U dobi od 5 godina često pokazuje smanjenje zahtjeva vezanih uz vrstu hrane i prihvatit će trenutno dostupno
- Apetit se značajno smanjuje



Problemi hranjenja kod dojenčadi i djece vrtićke dobi

Uvod

Često se od roditelja djece s teškoćama u razvoju kao i one urednog razvoja čuje kako uočavaju probleme pri hranjenju svoje djece.

Roditelji kažu: "Moje dijete slabo jede, ne žvače ili jede samo jednolično, nikako ne prihvaća hranjenje na žlicu, samo bočicu. Kad je malo kruća hrana izbacuje van usta ili djeluje kao da će povratiti..."

Mnoga od ovih ponašanja povezana su s organskim uzrocima, ali je određeni dio rezultat naučenog ponašanja i ustaljenih, često i rigidnih prehrambenih navika. Bez obzira na uzrok, pravovremenim savjetovanjem roditelja i intervencijom u području terapijskog hranjenja može se postići napredak te ovisno o djetetovom psihofizičkom potencijalu i dosljednosti terapijskih postupaka pomoći mu da usvoji socijalno prihvatljivije prehrambene navike.

Problematika hranjenja može biti uvjetovana različitim čimbenicima:

- nerazvijene ili nedovoljno razvijene oralnomotoričke vještine hiper ili hipotonija orofacijalne muskulature, reducirani pokreti vilice, usana ili jezika, nemogućnost kontrole pokreta tih struktura
- loše prehrambene navike preferiranje nezdrave hrane, najčešće slatkiša, uzimanje nezdrave hrane između obroka, jednolična ishrana, prekratko ili produljeno vrijeme hranjenja
- neprimjerena tekstura hrane za djetetovu dob hrana tekuće ili kašaste konzistencije koja ne stimulira žvakanje
- Teškoće žvakanja loše i nedovoljno žvakanje kao posljedica promjene zuba ili neiskustva s krutom hranom
- Smanjena ili povećana potreba za hranom dijete jede neprimjereno svojoj dobi i potrebama što može utjecati na djetetov fizički rast i razvoj

- Nedosljednost u postupcima pri hranjenju vraćanje na ranije navike hranjenja npr. hranjenja na flašicu, a ne na žlicu, promijenjena tekstura hrane, ponovno pasirana, a ne krupnije konzistencije

Važno je da dopustite svom djetetu da upozna hranu da poštujuete njegove znakove kad je gladan ili sit.

Ako dijete prvih nekoliko puta odbija novu hranu ne znači da ju ne voli!

- Organski uzroci Kod dojenčadi i djece s refluksom ili GERB-om učestalo se javlja odbojnost prema hrani i/ili hranjenju. Stupanj odbojnosti kreće se od povremene izbirljivosti do potpunog odbijanja sve hrane što zahtijeva primjenu hranjenja preko sonde.

Mala djeca i prehrana

Hranjenje djece vrtićke dobi može biti teško za roditelje.

Djeca su više neovisna u svojoj drugoj godini i mogu kontrolirati ono što žele jesti.

Oni ne žele ili ne trebaju toliko hrane, jer rastu sporije. Tu je i puno više zanimljivih stvari koje žele raditi umjesto da jedu.

Ponekad je dijete “nemirni jedač”. Ono može odbijati hranu ili ne želi probati novu hranu. Neka djeca su “zahtjevna s hranom” te žele jesti samo jednu te istu hranu.

Ako ne žele jesti zdravu hranu nemojte im nuditi nezdravu zamjenu kao što su čips ili slatki biskvit.

Ako ste zabrinuti o tome što vaše dijete jede razgovarajte sa svojim liječnikom ili drugim stručnjakom koji se bavi hranjenjem (logoped, radni terapeut, nutricionist).

Redovite provjere njihove visine i težine pomoći će vam da prepoznate da vaše dijete raste dobro.

Budite strpljivi s njima!

Aktivne uloge roditelja i djeteta u procesu hranjenja

Roditelji odlučuju koja će jela i pića dati svome djetetu.

Dijete odlučuje što i koliko će jesti i piti.

Ako birate između različite vrste zdrave hrane i pića za svoje dijete, odlučite se za onu vrstu koja će biti hranjivija.

Dijete će biti zadovoljno kad može prepoznati kad je gladno i kad je sito. Stoga treba poštovati njegov prirodni bioritam hranjenja, uvažavajući i njegove količinske potrebe.

Ova vještina se lako može izgubiti ukoliko je dijete prisiljeno jesti ili kada im se kaže da sve na tanjuru moraju pojesti.

Dijete tada može krivo procijeniti glad ili sitost, te jesti čak i kada je sito što kasnije može dovesti do težih problema.

Neka ih njihov apetit vodi koliko trebaju jesti!

Zapamtite slijedeće:



- 1** Mala djeca imaju mali želudac pa je potrebno da češće jedu male količine hrane.
- 2** Pokušajte biti opušteni i zadovoljni tijekom obroka, a izbjegavajte borbu sa svojim djetetom tijekom hranjenja.
- 3** Kad god ste u mogućnosti jedite zajedno sa svojim djetetom jer tako razvijate njegove socijalne vještine i učenjem od vas usvaja poželjnije prehrambene navike.

Što kad dijete “teško” jede?

ZA VRIJEME OBROKA

- Isključite TV, stavite igračke daleko, udaljite kućne ljubimce od stola tako da se djeca mogu usredotočiti na obrok.
- Jedite zajedno kao obitelj tako da vaše dijete može uživati u obiteljskoj atmosferi i vidjeti druge da uživaju u objedu.
- Djeci dajte prvo male količine nove hrane. Pokušajte ju davati s hranom za koju znate da želi jesti. To može potrajati 10 ili više puta prije nego što dijete prihvati novu hranu. Budite strpljivi!
- Ako vaše dijete odbija hranu, pokušajte ne reagirati. Oni mogu naučiti da je to okidač za guranje! Uzmite hranu bez komentara.
- Pokušajte dati svome djetetu glavni dio njegove večere ranije, prije nego što se umori ili ručak kao glavni obrok. Oni mogu jesti malu količinu s obitelji kasnije.
- Stavite novine na pod i veliki zaštitni podbradak na svoje dijete. Oni se još uvijek uče hraniti, te mogu praviti nered (hrana na podu, stolu i sl.). Što više vježbaju hranjenje to će ga prije naučiti. Budite ustrajni!
- Uvedite zabavne obiteljske rituale poput spravljanja palačinki za doručak nedjeljom. Dijete će vjerojatno više uživati u hrani koja se povezuje sa zabavom te će imati želju za više obroka. To može potaknuti dijete da jede ta jela i kada nisu dio zabavnog rituala. Zamrznite po jednu porciju tako pripremljene hrane.
- Napravite razliku gdje ste i kako jeli, npr. piknik u vrtu ili hrana postavljena na sredini stola, gdje se kroz zajednički obrok s ostalim članovima obitelji dijete potiče na aktivno sudjelovanje (svatko mora pomoći oko jela tijekom objeda)
- Razgovarajte sa svojim djetetom o hrani, npr. kad ste u kupovini.
- Uključite ga u pripremu jela
- Neka dijete izvodi jednostavne zadatke kao što je miješanje hrane
- Dijete također može pomoći oko pripreme različitih jela kod kuće

Što ne raditi!

Tijekom hranjenja je potrebno izbjegavati slijedeće:

- prijetnje, grdnja, požurivanje ili davanje mita;
- sjedenje za stolom duže vremena;
- usporedba s drugom djecom;
- hraniti dijete kroz trikove i igru;
- nuditi posebnu hranu kao što je sladoled kao nagradu ili reći djeci da je neće dobiti. U oba slučaja će ova hrana postati više poželjna.
- govoriti: “Ako pojedeš sve povrće možeš dobiti desert.” To čini desert poželjnijim od povrća, što nije najbolja poruka za dijete. Ako imate desert budite sigurni da je zdrav kao što su voće ili mliječni pudinzi.
- inzistirati da pojede cijeli obrok. To je dobro samo ako se prihvati dječji apetit kao vodič za količinu hrane koja je potrebna djetetu, a ono prestane jesti kad je sito.





Koraci u hranjenju i jedenju kod djece s teskoćama u hranjenju

Napomena: Možete napraviti popis namirnica prema prihvatljivosti odnosno bilježiti koju je hranu dijete najbolje prihvatilo. Važno je i interesantno bilježiti sve korake koje je dijete s oralnom averzijom i/ili averzijom prema hrani moglo imati i/ili je pokazalo.

Zbog praćenja njegovog napretka u prihvaćanju hrane navedeni koraci prezentiraju postupnost.

1. Prihvaćanje hrane u sobi
2. Prihvaćanje hrane na stolu udaljenom od djeteta
3. Prihvaćanje hrane na stolu nasuprot djeteta
4. Prihvaćanje hrane na tanjuru
5. Dodirivanje hrane sa salvetom, posuđem, drugom hranom
6. Dodirivanje hrane s jednim prstom
7. Dodirivanje hrane s dva ili više prstiju
8. Dodirivanje hrane cijelom rukom
9. Skupljanje hrane radi dodirivanja ili manipuliranja
10. Stavljanje hrane na ruku, rame
11. Stavljanje hrane na glavu, vrat, uho
12. Prinošenje hrane/tekućine blizu nosa, usta (radi mirisanja, puhanja, puhanja mjhurića)
13. Stavljanje hrane na bradu, obraz ili nos
14. Dodirivanje hrane usnama
15. Lizanje usana
16. Zadržavanje hrane na usnama
17. Dodirivanje hrane zubima



18. Dodirivanje hrane vrhom jezika
19. Lizanje cijelim jezikom
20. Držanje hrane u ustima
21. Glodanje hrane bez zagriža
22. Zagrizanje hrane, pljucanje, izbacivanje
23. Zagrizanje hrane, žvakanje i prebacivanje u ustima
24. Zagrizanje hrane, žvakanje, prebacivanje u ustima, djelomično gutanje
25. Zagrizanje hrane, žvakanje, gutanje cijelog zalogaja

Pozicioniranje

Karakteristični položaji i pozicioniranje djeteta tijekom hranjenja

- Roditelj drži dojenče postranično na rukama
- Roditelj drži dojenče na natkoljenicama u poziciji licem u lice (za pozicioniranje se koristi jastucima ili senzoričkim vrećama)
- Dojenče sjedi u sjedalici za hranjenje prilagođeno uzrastu
- Dojenče sjedi u hranilici (obložena debelom spužvom ili pjenom)
- Dijete sjedi u kolicima ili putnoj sjedalici
- Dijete sjedi na mekanoj tijelu prilagodljivoj stolici
- Dijete sjedi na visokoj stolici



Oralno-motorička igra

Masaže i stimulacije područja lica

- Jagodicama prstiju ili dudicom lupkati po djetetovim obrazima i uokolo usta te isto područje blago masirati i kružno gladiti
- Kistom ili okruglom četkicom tapkati široko oko usta, te potom kružno gladiti
- Dlanom masirati vrat laganim pokretima u smjeru gutanja
- Posebnim hvatom učvrstimo djetetovu donju čeljust (bradu) te je pokrećemo desetak puta najprije gore-dolje, a potom kružno u jednom ili drugom smjeru podražavajući žvakanje
- Frotirskom krpicom ili rukavicama masirati od vrha temperomandibularnog zgloba dijagonalno prema kutovima usana 5-10 puta
- Obostrano pritisnite mekani dio obraza daleko od bilo koje kosti 5 puta
- Ispod donje usne gurajte kažiprst prema gore tako da dodiruje gornju usnu 5-10 puta

PUHANJE

- Puhanje u maslačak
- Pamuk, kukuruzne pahuljice, kukuruzne pahuljice ili lagani predmeti na stolu nasuprot djeteta
- Puhanje maramica u zraku
- Puhanje mjehurića na štapiću
- Zviždaljke, trubice
- Puhanje mjehurića kroz slamku
- Puhanje balona

JAČANJE ČELJUSTI/ŽVAKANJA

- Potezanje rastezljive hrane držeći je u zubima (npr. mekši štapići ili bomboni od sladića)
- Ostavljanje zubnih otisaka na komadu mesa, mrkvi, suhom voću, tvrdom voću
- Voćne lizalice, jedenje voća sa korom, gumeni bomboni (duguljasti crvići)
- Zagriz i žvakanje posebno izrađenih štapića različite tvrdoće (chewy tubes) www.chewytubes.com

POKRETI JEZIKA

- Lizanje lizalice, štapića sladoleda
- Lizanje hrane iz zdjele kao psić
- Lizanje nečeg ljepljivog (maslac od kikirikija, med..) sa žlice
- Pretvarati se kao maca i lizati svoje šape
- Pjevanje la,la,la
- Coktanje jezikom
- Korištenje jezika za četkanje zubiju
- Dodirivanje jezikom kutova usana
- Artikulacija usnama bilabijalnih (dvousnenih) glasova npr. ppppp,bbbb, mmmm
- Igranje poljupcima stavljanjem ruža na usne i ostavljanjem tragova na maramici ili ogledalu

USNE (Raditi pred ogledalom)

- „Taping usana” - tapkajući prstima dodirivati djetetove usne
- Upotreba kistova tapkajući široko oko usta ili škakljanjem vanjskog ruba usana.
- Držanje „cornflakesa” prstenastog oblika u usnama (mogućnost pridržavanja jezikom)
- Stisnutih usana izgovarati mmmm
- Čvrsto stisnuti usta oko slamke, zviždaljke

- Nanijeti ruž za usne (labelo) i lizati usane
- Držanje i jedenje hrane (slani štapići, pereci, sladić) bez korištenja ruku
- Pomoću lizalice ili špatule sa slatkim sadržajem stimulirati pokrete usana i jezika u raznim smjerovima (gornja i donja usna te kutovi)
- Pjevušenje
- Naizmjenično skupljanje i širenje usana (kao da govorimo o-e-o-e-o-e)

SISANJE

- Sisanje gustog frapea kroz slamku
- Imitiranje lica kao riba

DESENZIBILIZACIJA ZUBI I ZUBNOG MESA

- Korištenje vibracijske četkice
- Brojanje zubi korištenjem četkice ili dugim štapićem od hrane
- Četkanje zubi sa mrkvom
- Stavljanje vibracijske igračke na obraz

MATERIJALI I SREDSTVA KORISNI ZA OROFACIJALNE MASAŽE I STIMULACIJE

- Mekše okrugle četkice
- Špatule
- Kistovi
- Električna četkica za zube i vibracioni masažeri (mogu biti i mekše vibracione igračke)
- Rukavice različitih materijala (meke, glatke, frotirske)
- Zviždaljke
- Losioni (prilagođeni za dječju kožu lica)
- Tekućine za puštanje mjehurića
- Slamčice
- Posebno izrađeni materijali za stimuliranje ovog područja (npr. chewy tubes, face former...)

Općenite ideje za senzoričku igru

U senzoričkim igrama važna je postupnost uvođenja novih materijala, te djetetu omogućiti dovoljno vremena da se navikne na novo senzoričko iskustvo kroz dodirivanje i istraživanje ponuđenih materijala.

Možemo se koristiti vođenim pokretom i pomoći djetetu u dodirivanju i istraživanju ali bez prisile.

Sve ove igre potiču bolju senzoričku integraciju vanjskih podražaja (taktilne, mirisne, okusne, vizualne) što je prisutno i u procesu hranjenja.

Suhe teksture (u kojima možete sakriti igračku, učiniti da vam sipasti materijal prolazi kroz prste poput kiše, voziti auto ili brod, ili iskopati skriveno blago poput novčića (kovanica).

- Plastična jaja
- Spužve ili mrežice za kupanje
- Stiropor za pakiranje
- Riža
- Različiti materijali (baršun, flanel, saten, čipka, šatorsko platno - pojedinačno ili zajedno prezentirano)
- Koosh Lopte
- Suhi grah (raznih vrsta)
- Suhi grašak ili slanutak
- Perje
- Suhe zobene ili rižine pahuljice
- Pijesak
- Brašno

Mokri (vlažni) materijali (za vrijeme igre poželjno je imati u blizini ručnik ili maramice za osušiti ruke).

Dopustite djetetu da koristi u početku i neku igračku ili predmet kao zamjenu umjesto ruku u dodirivanju mokrog materijala.

- Plastelin - „playdough“
- Voda/led različite temperature i boje

- Pjena za kupanje ili krema za brijanje
- Brašno pomiješano sa vodom
- Kaširanje papira
- Teksture hrane (jedino uz dopuštenje terapeuta i to u vremenu kad nije predviđen obrok i ne za stolom gdje se inače jede).

Potiče se dodirivanje, stiskanje u cijeloj šaci, razmazivanje po rukama, licu, podlozi, tanjuru, lizanje i probavanje hrane, mirisanje

- Tijesto za kruh
- Šlag, puding
- Žele
- Pasirana jabuka (gušći sok)
- Mokra tjestenina
- Voće-banana, breskva

Rutine za vrijeme obroka kod djece s teškoćama hranjenja

- Važno je verbalno najaviti da obrok započinje za 5 minuta
- Donijeti posudu za oprati ruke ili ručnik za pranje prije nego sjedne za stol
- Započeti s hranjenjem za stolom, hranilicom, prilagođenom radnom plohom za kolica
- Vremenski ograničiti trajanje obroka (okvirno od 15 min. do 45 min.)
- Hranjenje provoditi u smirenoj atmosferi bez prekida (pripremiti sve potrebne materijale, stvari i hranu u doseg osobe koja hrani dijete)
- Najaviti djetetu promjenu okusa kod uvođenja novog jela tijekom hranjenja (posebno važno kod djece s oštećenjem vida ili sljepoćom)
- Ponuditi piće iz čaše
- Najaviti riječima kraj obroka
- Započeti rutinu čišćenja nakon obroka (dati djetetu da baci komad ostatka hrane u smeće ili zdjelu za otpatke)
- Dati djetetu ručnik za pranje ili spužvicu da očisti prostor nakon jela

Intervencija logopeda/radnog terapeuta

Proces terapijskog hranjenja provodi se kroz:

- Razgovor s roditeljima i procjenu djetetovih sposobnosti uz korištenje materijala za video snimanje (direktno snimanje ili analiza donešene video snimke od kuće)
- Utvrđivanje ciljeva i strategija hranjenja
- Prilagodba položaja djeteta tijekom hranjenja (pozicioniranje u poluležećem položaju za dojenčad, sjedećem kod djece vrtićke dobi; sa ili bez potpore)
- Provođenje oralno-facijalnih stimulacija za osvještavanje i bolju pokretljivost (senzorička priprema za hranjenje)
- Izbor pribora za hranjenje
- Provođenje terapijskog hranjenja, jedenja i gutanja
- Provođenje evaluacije, te reevaluacije svakih 3-6 mjeseci uz korištenje materijala za video snimanje



Nikada nemojte prisiljavati dijete da jede.

To može izazvati gušenje i odbijanje hrane u cijelosti, kao i stvaranje negativnog iskustva povezanog uz hranjenje!

Čeklista mogućih simptoma poremećaja hranjenja kod djece:

✓ Pljuje hranu
✓ Ne otvara usta tijekom obroka
✓ Guši se tijekom obroka
✓ Kašlje tijekom obroka
✓ Pokazuje gađenje tijekom obroka
✓ Povraća tijekom obroka
✓ Ne pokazuje glad
✓ Pije samo vodu
✓ Dojenče odbija uzeti dovoljnu količinu zamjenske hrane za bebe na bočicu
✓ Ovisno o hranjenju na G-sondu
✓ Ovisno o hranjenju na NG-sondu
✓ Zadržava hranu u ustima
✓ Zadržava tekućinu u ustima
✓ Jede ne prehrambene stvari
✓ Problem u prihvaćanju hrane grublje teksture (komadići)
✓ Pokazuje odbijanje (okreće glavu, gura žlicu natrag) tijekom obroka
✓ Baca hranu, zdjelicu, žlicu sa stola ili hranilice
✓ Plače tijekom obroka
✓ Dijete je neuobičajeno izbirljivo u pogledu vrste hrane koju želi jesti (jednolično)
✓ Dijete ne pije tekućinu ili ne pije dovoljno tekućine
✓ Dojenče ili dijete jasljučke dobi jede ili pije samo iz bočice
✓ Dojenče ili dijete jasljučke dobi jede ili pije samo na špricu
✓ Dojenče ili dijete vrtičke* dobi ne želi sjediti u hranilici ili povišenoj stolici

Razvojne sekvence vještine hranjenja

dob	Vrsta hrane	Vještina sisanja/ pijenja	Gutanje	Zagriz i žvakanje
1 mjesec	Samo tekućina	Koristi obrasce sisanja i cuclanja	Jezik se miče u smjeru ekstenzije / retrakcije tijekom gutanja	Ne zagriža, ne žvače
3 mjeseca	Tekućina ili pire	Koristi obrasce sisanja i cuclanja. Jezik se miče u ekstenziju/retrakciju	Koristi primitivni obrazac sisanja-gutanja. Sekvence 20 ili više sisaja iz boce ili dojke tijekom jednog hranjenja	Rijetko izvodi, prisutan, refleksni zagriz
5 mjeseci	Jede hranu izmiksanu u pire, ali formula ili majčino mlijeko i dalje ostaju primarni nutritivni izvori	Nastavlja se obrazac sisanja. Jezik se miče gore i dolje. Uzima samo jedan gutljaj istovremeno iz čaše	Zagrcavanje je rijetko tijekom sisanja na dojci ili iz boce. Jede hranu smiksanu u pire	Prisutan primitivni fazični obrazac zagriža i otpuštanja. Zagriz još nije pod voljnom kontrolom. Čeljust ide gore i dolje, te mijacka
6 mjeseci	Tekućine i hrana izmiksana u pire	Ne gubi tekućinu tijekom sisanja. Koristi obrasce sisanja i cuclanje tijekom pijenja iz čaše. Jezik se miče gore i dolje kada pije iz boce, ali u ekstenziju i retrakciju kad pije iz čaše. Teško pije iz čaše i proljeva tekućinu	Guta gušču pire hranu kao i hranu sa mekanim grudvicama. Sekvence sisanja, gutanja i disanja kada sisa na dojci ili iz bočice su duže.	Pokreti čeljusti gore i dolje su puno varijabilniji i manje automatizirani. Jezik miču dijagonalno kad ga miču u stranu

9 mjeseci	Mekana hrana, zgnječena hrana	Obrasci sisanja dobro usvojeni, ne gubi tekućinu tijekom sisanja	Duge sekvence sisanja tijekom pijenja iz čaše. Jedan do tri puta sisa prije zaustavljanja kako bi progutao ili udahnuo.	Mlijacka kad hranu pomjera iz centra na stranu sa dijagonalnim pokretima. Voljno grize hranu i predmete. Tijekom žvakanja usne su aktivne i prate pokrete čeljusti. Postraničnim pokretima prebacuje hranu iz centra na stranu
12 mjeseci	Hrana koja se lako žvače, uključujući meso te grubo usitnjena hrana	Većinu tekućine unosi iz čaše. Koristi obrasce sisanja (pokreti jezika gore i dolje). Može guti malo tekućine kada pije iz čaše	Guta tekućinu i polukrutu hranu odignutim vrhom jezika. Povremeno ispruža jezik. Usne su zatvorene tijekom gutanja	Kontrolira i zadržava zagriz kada jede mekane kekse. Započinje koristiti kruže pokrete tijekom žvakanja. Usne su aktivne tijekom žvakanja. Lako pomiče hranu iz centra na stranu.
18 mjeseci	Grubo sjeckana domaća hrana uključujući većinu mesa i sirovo meso	Zreli obrasci sisanja, zglob donje villice je stabilan kada pije iz čaše	Odiže vrh jezika tijekom gutanja. Guta krutu hranu sa laganom zatvorenim usnama. Ne gubi hranu za vrijeme obroka.	Kontrolirano odgriza tvrdi keks. Žvače sa zatvorenim usnama. Izvodi rotirajuće pokrete tijekom žvakanja
24 mjeseci	Sva domaća hrana, sva hrana osim one sa kožicom, jako tvrdo meso te hrana koja se lomi u velike komade	Obrasci sisanja kao kod odraslih: pokreti jezika gore i dolje	Ne gubi tekućinu. Guta krutu hranu sa blago zatvorenim usnama. Odignut vrh jezika za vrijeme gutanja.	Tijekom žvakanja, hranu može prebiti na obje strane usta. Usne su uatvorene tijekom žvakanja. Izvodi kružene rotirajuće pokrete sa čeljusti kada pomiče hranu preko središnje linije s jedne strane na drugu

Preporučena literatura

- The No-Cry Picky Eater Solution: Gentle Ways to Encourage Your Child to Eat—and Eat Healthy [PAPERBACK]
- Elizabeth Pantley (Author)
- Just Take a Bite: Easy, Effective Answers to Food Aversions and Eating Challenges! [PAPERBACK]
- Lori Ernsperger (Author), Tania Stegen-Hanson (Author), Temple Grandin (Foreword)
- Finicky Eaters: What to Do When Kids Won't Eat [PAPERBACK]
- Lori Ernsperger (Author), Tania Stegen-Hanson (Author), Temple Grandin (Foreword)
- How to Get Your Kid to Eat: But Not Too Much [PAPERBACK]
- Ellyn Satter (Author)
- Whining and Dining: Mealtime Survival for Picky Eaters and the Families Who Love Them [PAPERBACK]
- Eshun Mott (Author), Emma Waverman (Author)
- Diagnosis and Treatment of Feeding Disorders in Infants, Toddlers and Young Children by Irene Chatoor (Jul 30, 2009)
- Feeding Problems in Children: A Practical Guide (Pediatric Psychology)
- by Angela Southall and Clarissa Martin (Nov 2010)
- Food Chaining: The Proven 6-Step Plan to Stop Picky Eating, Solve Feeding Problems, and Expand Your Child's Diet [PAPERBACK]
- Cheri Fraker (Author), Dr. Mark Fishbein Dr. (Author), Sibyl Cox (Author),
- Laura Walbert (Author)
- Occupational therapy for children, [HARD COVER] Jane Case Smith (Author),

Preporučene web stranice

- Priče o obrocima
http://www.mealtimestories.com/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=30
- Problemi hranjenja kod djece
<http://www.comeunity.com/disability/specialists.html#feeding>

- Senzorička integracija
<http://www.comeunity.com/disability/sensory-integration/#sensory-topic>
- Disfagija
<http://www.dysphagia.com>
- Talk Tools: Terapijsko hranjenje DVD
<http://www.talktools.net/s.nl/sc.z/category.68/.f>
- Individualno terapijsko hranjenje prema Patriciji Huntley, MS, OTR/L
<http://faculty.olin.edu/~jcrisman/service/kwtwebnews/>
- Refluks
<http://www.reflux.org/reflux/webdoc01.nsf/%28vwWebPage%29/Feedingtherapy.htm?OpenDocument>

Ostale stranice:

- <http://www.childrenandbabiesnoteating.com/FeedingDisordersTreatmentOptions.html>
- <http://www.pediatricfeeding.org/reflux.html>
- <http://www.feeding-underweight-children.com/feedingtherapy.html>
- [Preporučene web stranice za nabavu materijala za terapijsko hranjenje](#)
- <http://arktherapeutic.wordpress.com/>
- www.therapro.com

**Dnevni centar za rehabilitaciju djece i mladeži
„Mali dom-Zagreb”**

Baštijanova 1d, 10000 Zagreb
Tel: 01/3746-500, 01/6521-096
Fax: 01/6521-099
mail: malidom@malidom.hr
www.malidom.hr

Izdavanje ovog priručnika omogućili su i financijski podržali:



Grad Zagreb

Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom <http://www.zagreb.hr/>

Perkins
INTERNATIONAL

Perkins International <http://www.perkinsinternational.org/>

ISBN 978-953-57929-1-8

© 2013. Mali dom, Zagreb