**Kako poticati oralnu motoriku i vještine hranjenja?**

Znate li da su hranjenje, pokreti usta i razvoj artikulacije usko vezani. Razvijaju se usporedno te ovise jedan o drugom. To znači da su mnogi pokreti važni za hranjenje, kasnije važni i za govor (dizanje i uvlačenje jezika u usta, dobri mišići lica, stabilna čeljust). Preko hranjenja možemo utjecati na razvoj oralne motorike, a time i na bolje uvjete za dobar i jasniji govor. Oralna motorika je termin koji označava poticanje pokreta usta, a odnosi se u pravom redu na čeljust, jezik, usne, nepce i zube.

**ŠTO JE VAŽNO ZNATI ZA PRAVILNO HRANJENJE?**

* Period do druge godine života najznačajniji je za promjene u strukturi i pokretima usta
* Jezik pomaže pri formiranju nepca koje je kod bebe mekano, jer kosti još nisu srasle. Ako je jezik stalno van usta, ili pritisnut prema dolje, može se formirati visoko nepce, a jezik može ostati slabije pokretljiv, što će utjecati na artikulaciju kod djeteta.

 **Sisanje:**

* Kod sisanja jezik ide naprijed –natrag u usnoj šupljini i još se ne podiže prema gore. Pri sisanju, beba je u polusjedećoj poziciji, uši moraju biti iznad usta – time možemo spriječiti česte upale uha. Otvor na bočici ne smije biti prevelik, a duda mora odgovarati veličini usta

 **Hranjenje žlicom:**

* Hranjenje žlicom počinje oko 5. mjeseca
* Žlica se stavlja na donju usnu, pričekamo da se gornja usna spusti na žlicu i tada horizontalno uklonimo žlicu iz djetetovih usta.
* Usne i čeljust imaju glavnu ulogu u hranjenju; ne koristimo gornju usnu i desni.

 **Pijenje:**

* Pijenje iz čaše počinjemo oko 6. mj.
* Dati malu količinu tekućine (gusti sok i slično, jedan gutljaj).
* Rub čaše prisloniti na donju usnu, a jezik nije ispod čaše / dijete se ne   naslanja na čašu.
* Važno: jezik se pri gutanju počinje dizati prema gore
* Pijenje na slamku: može početi već od 6.mj.
* Slamka ne ide duboko u usta, jezik ne smije biti ispod slamke, usta se zaokruže oko slamke
* Pijenje na slamku je je jedan od najboljih načina za poticanje oralne motorike: rade usne i obrazi, jezik se diže prema gore
* Žvakanje: očekuje se od 5mj.; pomaže rastu zubi, samostalnom pokretanju čeljusti, vještini jezika da premješta i kupi hranu po ustima, uvlačenju jezika u usnu šupljinu
* Često miksanje hrane ne dopušta djetetu da razvije ovu važnu vještinu i time potakne bolju stabilnost čeljusti i pokretljivost jezika, što je poslije važno i za sam govor

 **SISANJE PALCA I DUDE VARALICE:**

* Od rođenja do šestog mjeseca možemo koristiti sisanje kao oblik smirivanja.
* Od 6 do 10 mjeseci: početi odvikavanje, koristiti sisanje samo pri spavanju, ostatak vremena nuditi odgovarajuće igračke za aktivnosti usta.
* Nakon desetog mjeseca ne koristiti varalice;
* problemi – infekcije srednjeg uha / sazrijevanje funkcija gutanja, žvakanja i govora.
* Odvikavanje od bočice počinjemo oko 6. mj. najkasnije 15. mj. i zamjenjujemo čašom ili slamkom
* Time potičemo podizanje jezika prema gornjim desnima i nepcu, što je važno za pravilno formiranje nepca, a kasnije  za stvaranje određenih glasova.

**ŠTO MOŽETE UČINITI ZA SVOJE DIJETE?**

Budući da smo utvrdili kako su vještine hranjenja usko vezana uz razvoj govora, nastojte malim, ali važnim postupcima i intervencijama u hranjenju osigurati djetetu lakši put do glasova i riječi

* U igri s djetetom potičite puhanje u mjehuriće, u trubice, u zviždaljke, u papiriće, vatu i sl.
* Oponašajte negovorne pokrete ustima:puhanje vjetra, slanje poljupca, širenje i pućenje usnica
* Igrajte se mazanja kremicama i tapkanja lica
* Tijekom pranja zubića, masirajte djetetu unutrašnjost obraza, desni jezik i nepce
* Izbjegavajte dude, čaše „kljunašice“ koje pritišću jezik prema dolje
* Uvedite slamku, potičite žvakanje

