



Подготовка к приему пищи.

Здравствуйтесь, дорогие друзья, сегодня мы говорим о кормлении детей с множественными нарушениями развития. В частности, о подготовке к процессу приема пищи.

Еда нужна нам, чтобы жить, поэтому очень важно, чтобы человек получал адекватное его потребностям количество пищи и воды. Но также имеет значение вкус еды, то, как она пахнет, выглядит... В каждой стране и даже в каждой семье есть свои специфически особенности приготовления и употребления пищи, которые являются частью нашей личной истории.

Еда – это еще и отличный повод вместе провести время: что-то вкусненькое приготовить, поболтать, обсудить новости... Если нас приглашают в гости, под этим подразумевается обычно не только приятная беседа, но и вкусный ужин. Еда – это то, что нас сближает. Разделить с кем-то пищу – это значит доверить другому часть чего-то очень важного.

Поэтому нужно помнить, что когда мы кормим ребенка, мы не просто помогаем ему утолить чувство голода, что само собой разумеется, но передаем ему наше расположение и заботу. Главная задача кормления – сделать этот процесс максимально комфортным для нашего подопечного: и физически, и эмоционально.

И первое, что мы делаем перед кормлением — это спрашиваем, что бы хотел съесть ребенок. Если такая возможность есть. Делать это можно на настоящей еде, с помощью фотографий или картинок.



Если ребенок не вполне понимает, что такое выбор (обычно это выражается в том, что ребенок всегда выбирает тот предмет, который находится со стороны ведущей руки), мы можем предложить подопечному взять то, что он очень любит и то, к чему питает неприязнь, например, сок и соленая вода.

Если ребенок не может выразить свои предпочтения ни словами, ни рукой, ни взглядом, можно предложить ему выбрать, например, варенье к каше по запаху. Мы даем ему понюхать варенье и внимательно смотрим, на какой запах он реагирует ярче.



Это довольно простые действия на первый взгляд, но именно подобные ежедневные выборы делают нас теми, кто мы есть. Возможность выбора означает свободу и последующую ответственность за свой выбор, конечно. Представьте, что в кафе Вас не спрашивают, что Вы хотите съесть, а просто приносят то, что приготовил повар. Странно было бы, да? Предоставить человеку выбор означает признать, что он личность и его мнение важно для нас. Я люблю пить чай после обеда, но сегодня хочется сока. Спасибо, что спросили!

Второй важный момент подготовки к еде – это хорошая организации позы ребенка и взрослого. 50 % успеха кормления зависит от того, как мы сидим. Поза должна быть максимально стабильной и симметричной. Насколько это возможно для этого конкретного ребенка.

Идеально, если подопечный сидит в специальной, адаптированной для него коляске.



Если такой возможности нет, наша задача организовать позу, учитывая положение следующих важных точек: таз, ноги, корпус, руки, голова.

Давайте по порядку. Таз должен быть выровнен по средней линии и плотно прижат к спинке стула. У колясок обычно есть ремень в этом месте. Ноги стоят на полу или дополнительной опоре. Если ноги будут болтаться в воздухе, таз очень быстро съедет со стула, а за ним «поплывет» все остальное. Корпус может быть немного наклонен вперед, что естественно при приеме пищи, при этом руки опираются на стол. Если нет стола, то лежат на коленях. Летающие руки тоже могут отвлекать от процесса, поэтому желательно, чтобы они более-менее стационарно где-нибудь находились. Когда подопечный недостаточно хорошо удерживает корпус и практически ложится на стол, возможно, ему потребуется дополнительная поддержка корпуса: широкий ремень или жилетка. Голова продолжает линию корпуса и немного наклонена вперед, что удобно для глотания. Труднее всего глотать, когда голова запрокинута назад, поэтому такого положения нужно избегать. Правильное положение тела и головы снижает риск поперхнуться, поэтому во время всего кормления необходимо внимательно следить за тем, как сидит ребенок.



Взрослому хорошо выбрать место на уровне ребенка. Лучше всего сесть. Если ребенок захочет обратиться к кормящему, то ему не нужно будет запрокидывать голову, достаточно будет её повернуть в сторону. Можно сесть сбоку от подопечного, если помогаю ему удерживать ложку, или напротив, если мне важно постоянно поддерживать зрительный контакт с ребенком.

Кроме позы нам необходимо подобрать ложку, которой ребенку удобно будет есть. Она должна полностью помещаться в рот ребенка: не слишком большая, не слишком маленькая. Ручка должна быть удобной для захвата. Детям, которые не очень хорошо удерживают предметы, лучше выбрать ложку с толстой ручкой. Её можно сделать из пластика, можно из резинового шланга или, на худой конец, из скотча. Посмотрите, какой вес ложки ребенок в состоянии поднять ко рту. Некоторым ребятам сложно или совсем невозможно согнуть запястье, поэтому мы можем загнуть ложку или купить уже изогнутую ложку в магазине.

Важным критерием является материал инструмента. Металл быстро передает температуру, такие ложки хороши для детей, чувствительность вокруг и внутри рта которых снижена. Но если подопечный часто закусывает ложку, лучше взять пластиковую ложку, так как она не травмирует зубы. Ложка из силикона подойдет детям с очень чувствительной ротовой областью.

Обратите внимание на глубину чашечки. Некоторые дети не слишком хорошо опускают верхнюю губу на ложку, поэтому им трудно будет достать пищу из очень глубокой ложки, лучше выбрать плоскую ложку.

И самое вкусное приготовление – приготовление еды. Еда должна быть вкусной, однозначно. Её температура, в идеале, теплее или немного холоднее, чем комнатная. Так подопечный сможет быстрее понять, что во рту что-то оказалась. Ключевой момент характеристики пищи – её однородность. Самое удобная для глотания консистенция – консистенция детского пюре: положил в рот и проглотил. Труднее всего есть блюда, которые состоят как бы из двух частей. Например, суп – есть гуща и есть бульон. Или йогурт с добавками. Есть йогурт, есть фрукты. Это легко есть, если Вы хорошо контролируете свой рот: сначала отделяете жидкую часть от кусочков, глотаете жидкую часть, затем пережевываете кусочки в однородную массу, снова глотаете,

собираете разбежавшиеся по рту кусочки, глотаете еще раз. То есть совершаете много маленьких быстрых движений. Не всем нашим подопечным это так легко удастся. Поэтому если у Ваш подопечный не очень хорошо контролирует рот, сделайте еду максимально однородной консистенции.

Тарелку с едой лучше ставить так, чтобы она не скользила. Например, на коврик для посуды. Можно на скотч приклеить. Хорошо бы убрать со стола лишние предметы, чтобы ребенок не отвлекался на них, пытаясь их сбросить.

Итак, при подготовке к кормлению важно, во-первых, предложить ребенку хоть какой-то выбор, во-вторых, обратить внимание на позу ребенка и свою позу, подобрать удобную для подопечного ложку и выбрать удобную, а главное, вкусную еду. И тогда все получится!

Галина Сафиуллина логопед, специалист СПб БОО «Перспективы».

Текст подготовлен на основе материалов логопеда из Швейцарии Цита Келлер (Zita Keller) и бобат-терапевта из Германии Керстин Майснер (Kerstin Meißner)

