

Учимся кушать



Консультативный центр «Свет Жизни»

Киев 2003



Введение



Детям с нарушенным зрением научиться есть самим труднее, чем зрячим. Это связано с тем, что у них не функционирует основной орган исследования, и это существенным образом влияет на их осознание, восприятие и ожидание от еды, которую им предлагают. В результате дети часто противятся употреблению текстурной пищи, не хотят самостоятельно кушать и становятся «плохими едоками».

Научиться есть — сложный процесс, который включает в себя сенсорную стимуляцию и осознание, умение контролировать движения, координацию, а также стремление исследовать. Культура поведения также является одним из аспектов процесса обучения. Большинство зрячих детей с легкостью учатся кушать, и родители часто не знают, какие стадии проходят их дети и насколько сложный это процесс.

Кормление считается важным аспектом в уходе за ребенком. Оно способствует еще большему скреплению уз любви и доверия между родителями и детьми. Когда все складывается хорошо, родители чувствуют свою уверенность в способности удовлетворить одну из наиболее основных нужд ребенка.

Родители и няни расстраиваются и чувствуют себя некомфортно, если их дети, в отличие от других, не проявляют должного энтузиазма, когда им предлагают разную пищу. Такие чувства обычно испытывают родители незрячих детей, и это может негативно отразиться на их взаимоотношениях.

На то, чтобы помочь ребенку научиться есть самостоятельно, может понадобиться много времени. Когда у младенца при нарушениях зрения, задержках в развитии и проблемах, связанных с мышечным тонусом, возникают сложности с питанием, необходимо прибегнуть к специальным методам, учитывающим индивидуальные особенности малыша.

К счастью, существуют такие методы, которые способны придать родителям чувство уверенности при проблемном питании ребенка. Есть также специальные приемы, способствующие успешному обучению малыша с нарушенным зрением самостоятельному питанию.

Мы надеемся, что этот буклет окажется полезным тем семьям, которые твердо решили научить своего малыша кушать самостоятельно.



Этапы обучения навыкам приема пищи

Для того, чтобы ваш малыш научился есть самостоятельно, он должен прежде всего овладеть некоторыми важными навыками. В этой главе вы узнаете, в каком примерно возрасте ребенок приобретает эти навыки и о последовательности их развития. Каждый ребенок учится с индивидуальной скоростью. Учитывая это, предлагаем вашему вниманию некоторые рекомендации, которые помогут вам и вашему малышу на ранних этапах его развития.

Почти все родители слышат многочисленные советы от педиатров, друзей, бабушек и даже посторонних людей, о том как растить малыша. Когда же у ребенка есть какая-то специфическая проблема, то на родителей буквально обрушивается шквал всевозможных советов. Если проблема так и не решается, родители могут запутаться, впасть в уныние и даже разозлиться. Это вполне нормальная реакция на сложную ситуацию.

Всегда полезно помнить, что вы знаете своего малыша лучше всех, и только вы можете найти наиболее удачный подход к нему. Ваше воспитание, уровень знаний, родительский опыт и семейные традиции отразятся на том, каким образом ваш ребенок станет самостоятельно кушать.

Кормление — это неотъемлемая часть развития отношений между вами и вашим малышом, приносящая вам много полезных переживаний. Медицинские, проблемы развития ребенка, проблемы связанные с окружением, могут вносить некоторое напряжение во взаимоотношения между родителями и ребенком. А это, в свою очередь, может оказать отрицательное влияние на приобретение малышом навыков самостоятельного питания. Чтобы избежать этого акцентируйте внимание на навыках кормления и работайте над тем, чтобы помочь ребенку научиться есть и правильно вести себя во время еды.

Младенцы и дети, видящие нормально, переходят из одной стадии в другую почти автоматически. Например, ваш малыш, доставая чашку и пытаясь сделать глоток газированной воды, показывает вам, что он готов научиться пить из чашки. Ребенок с нарушенным зрением, может никогда не попытаться достать чашку, потому что он просто не знает о ее присутствии и никогда не видел, как кто-то пьет из чашки.

Каждый ребенок выбирает определенный способ общения, когда учится есть самостоятельно. Как и в любом другом заня-

тии, очень важно обращать внимание на те знаки, которые по-
дает ваш малыш. С вашим водительством и поддержкой нез-
рячий малыш может научиться пить из чашки также хорошо,
как и многим другим навыкам. Как родители вы наиболее ком-
петентны в истолковании особых сигналов вашего малыша.

НОВОРОЖДЕННЫЕ МЛАДЕНЦЫ

Доношенный новорожденный младенец может сосать
и глотать с координированным ритмом вскоре после рожде-
ния. Это реакция на потребность в еде, и появляется она неза-
висимо от процесса обучения. Если у вашего малыша повреж-
дено зрение, разговаривайте с ним при любом контакте. Даже
если он не понимает значение слов, он научится распознавать
ваш голос. Например, расскажите, что вы собираетесь сде-
лать, перед тем как дать малышу пустышку. Вы также можете
сделать это посредством осязательной стимуляции, прикос-
нувшись пустышкой к его щечке или губам. Младенцы автома-
тически поворачиваются в ту сторону, откуда произошла сти-
муляция.

ОТ 3 ДО 4 МЕСЯЦЕВ

К трем-четырем месяцам жизни у младенца уже сформи-
ровалось раннее рефлекторное поведение, и прием пищи стал
уже больше заученным действием. Малыш на-
учился открывать рот перед сосанием груди или
едой из бутылочки. Он развил способность выпивать
большее количество жидкости при каждом
кормлении и научился это делать эффективнее.
Возможно, что младенец с поврежденным зрени-
ем уже реагирует на словесную и осязательную
стимуляцию. В течение этого периода ваш ма-
лыш учится доверять взрослым, когда те удовле-
творяют его потребность в еде. Прием пищи ста-
новится временем общения, во время которого
вы получаете массу удовольствия.



Зрячие дети обычно начинают держать бутылочку обеими
руками примерно в четыре с половиной месяца. Вы можете
подбадривать своего малыша держать бутылочку. Положите
его руки на бутылочку, продолжая держать его и разговари-
вать с ним. Легче нежно подталкивать его локти
вперед, чем дергать за ручки. Положите свои ру-
ки поверх рук малыша, чтобы бутылочка остава-
лась на месте. Постепенно отпускайте ее, пока
ребенок не научится держать бутылочку самосто-
ятельно.



Некоторые младенцы с поврежденным зрени-
ем не любят прикасаться к предметам или дер-
жать их. Не сдавайтесь! Некоторые дети предпо-
читают держать мягкие предметы, поэтому по-
пробуйте обмотать бутылочку чистым носком,
чтобы ее поверхность стала мягкой.

ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

От четырех до шести месяцев многие младенцы впервые начинают есть пюре. Существуют определенные признаки, по которым можно определить, когда ваш малыш по своему развитию готов к употреблению твердой пищи. Вот некоторые из них: удвоение веса с момента рождения или вес ребенка около 6 кг; физические признаки — младенец может лучше контролировать движения рта и стабильно держать головку; сенсорные признаки — малыш засовывает пальцы и игрушки в рот. На этом этапе дети обычно все берут в рот. В этот момент оральная чувствительность понижается и ценным путем исследования предметов становится осознание.

Педиатры обычно рекомендуют начинать кормление из ложки с небольшого количества рисовой каши, смешанной с молочной смесью или грудным молоком. Вначале ребенок, как правило, выталкивает еду изо рта языком. Такое своеобразное продолжение сосания вовсе не означает, что малышу не нравится еда. Скорее всего, он не уверен, что с ней делать. Набирая все больше и больше опыта в приеме своей первой еды, младенец постепенно учится правильно управлять языком, глотать пищу.

Когда малыш начнет кушать твердую пищу, ему намного легче будет глотать правильно, если он будет сидеть прямо. Если у вашего малыша недостаточно сил, для того чтобы самому держать головку прямо, вы можете подложить ему под голову подушку или свернутое полотенце. Некоторые мамы держат своих детей на руках; другие усаживают их в специальные детские стульчики.

Учить ребенка пить из чашки можно начинать, когда ему примерно шесть месяцев. Многие дети в этом возрасте уже могут держать бутылочку в руках и готовы приступить к следующему шагу. Во время еды помогите своему малышу найти чашку, которая перед ним на столе, и поднести ее ко рту. Научите его ставить чашку обратно на стол после каждого глотка, чтобы он потом мог найти ее опять. Некоторые родители предпочитают использовать чашки с носиком, чтобы предотвратить разливание жидкости. Однако, если вы будете давать малышу пить из обычной чашки, у него лучше сформируется эта способность, чем если он все еще будет продолжать сосать, как из бутылочки.



ОТ 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

В возрасте от шести до девяти месяцев многие дети учатся есть руками крекер. Для этого ребенку необходимо знать относительное положение руки и рта, уметь контролировать движения руки, хватать предметы, не отпуская их сразу же, и закрывать рот, чтобы прожевать

пищу. Когда малыш начинает подносить разные предметы ко рту, значит, он готов есть руками. Маленький ребенок обычно начинает свое самостоятельное питание руками с крекера и печенья. Лучший способ научить малыша этим навыкам — это дать ему в руку крекер из непросеянной пшеничной муки и ободрить его положить печенье в рот. Такой крекер лучше всего подходит для этой цели, так как он достаточно большой и легко размякает во рту.

Многим детям очень нравится есть руками. Развитие независимости путем овладения какими-то навыками является необходимым условием для эмоционального развития любого ребенка. Для того, чтобы малыш научился есть самостоятельно, положите крекер на стол или поднос прямо перед ним. Вначале помогайте ему, с помощью словесных подсказок, и положите свои руки на его, помогая малышу достать и взять крекер.

ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

К девяти-двенадцати месяцам дети уже могут есть пюре и начинают есть твердую пищу. На этом этапе развития прикосновение к еде и использование ее для рисования пальцем на подставке детского стульчика обеспечит ребенка ценной информацией о текстурах. Дети в таком возрасте часто хватают ложку и пытаются накормить самих себя, что обычно заканчивается разбрасыванием еды из тарелки. Когда малышу предоставляют возможность попрактиковаться (с небольшой помощью), большинству из них удается научиться контролировать положение ложки.

Самостоятельное кормление может превратиться в весьма неряшливое занятие! Ничего страшного, если вы позволите малышу запачкаться, к тому же это поможет ему стать более любознательным в познании различных сторон окружающего мира. Родители могут предотвратить беспорядок, постелив на пол тряпку или надев на ребенка большой слюнявчик.

Одна мама делится своими впечатлениями:

“Марио одиннадцать месяцев и большую часть времени его голова опущена. Врачи говорят, что у него пониженный мышечный тонус и почти полностью отсутствует зрение. Из-за того, что он не держит голову прямо, его трудно кормить из ложки, поэтому я обычно кормлю его, когда он лежит. Он не умеет еще самостоятельно прямо сидеть .”

Опасно давать ребенку пищу, когда он лежит, потому что он может легко подавиться. Детям с пониженным тонусом мышц (гипотонией) трудно держать голову, сидеть прямо. Однако, очень важно найти для малыша с пониженным тонусом наиболее безопасное и вместе с тем наиболее “нормальное” положение для кормления, чтобы заставить его мышцы реагировать и поддерживать такое положение.



Попробуйте следующие рекомендации для поддержания ребенка в прямом положении во время кормления:

посадите его к себе на колени, поддерживая рукой его плечи и шею;

если ему удобно в переносном автомобильном сидении, поместите его туда, слегка откинув спинку сидения назад;

на высокий стульчик можно прикрепить ремни или привязать ребенка свернутыми полотенцами с обеих сторон тела. Если он не может держать голову прямо, положите ему нежно на лоб руку во время кормления, этим немного приподнимая голову пока он не проглотит пищу.

Для того, чтобы ребенок лучше держал голову, кладите его на живот (не во время кормления) на пол в положение, в котором он бы опирался на руки. Можете стимулировать его поднимать голову с помощью погремушки, разговаривая с ним или играя с музыкальными игрушками на уровне его головы или выше; в некоторых случаях помогает, если просто подложить под его грудь небольшой валик или свернутое полотенце для поддержки.

У некоторых детей с нарушенным зрением, проблемы с кормлением могут возникнуть из-за сильного предпочтения пюреобразной пищи твердой. Чтобы избежать подобной проблемы, побуждайте ребенка есть пищу с разной текстурой. В детское пюре можно добавить измельченные крошки крекера или зародышей пшеницы, чтобы пища была более густой. Измельченная обычная еда гораздо лучше, чем детское питание. Продукты для детей, имеющиеся в продаже, обычно либо недостаточно твердые, либо недостаточно жидкие, что может сбивать малыша с толку.

Давая малышу измельченную или пюреобразную пищу, вы можете облегчить для него процесс перехода к твердой. Все меньше и меньше перетирая еду, вы даете ребенку возможность понять вкус обычной пищи для взрослых.

Постоянное место кормления (высокий стульчик или низкий стол) поможет вашему ребенку знать, что его ожидает. Если малышу мешает яркий свет, поставьте стул спинкой к окну или источнику света. Проследите за тем, чтобы поверхность стола или поднос на детском стульчике не отражали свет.

Когда ребенку исполнится год, начните приобщать его к общим семейным трапезам. Это дает очень большие возможности для социализации, общения, изучения языка, т.е. может стать важным способом обучения. Всячески способствуйте беседе между членами семьи. Каждый может объяснять или комментировать действия, происходящие за столом.

Например, “Твой брат только что разлил молоко” или “Этот скрипучий звук возник из-за того, что твоя сестра отодвинула стул от стола”. Вашему малышу будет важно узнать, что не только он один что-то разливает или роняет.

Дети постарше, с большим количеством зубов уже готовы к приему разнообразной пищи, которую можно есть руками. На этой стадии еда руками способствует развитию других, связанных с этим навыков, например, использование рук для поиска и обнаружения требуемого предмета. Ваш малыш также может развить точные двигательные навыки, беря небольшие предметы, такие, как хлопья сухого завтрака или кусочки сыра. Как только он научится есть крекер, вы можете начинать вводить дополнительную текстурную пищу с разными вкусовыми качествами, такую, как например, плавленый сыр на закусочных крекерах.

Важно ставить тарелку, чашку и другую посуду на одно и то же место каждый раз во время кормления. Если тарелка опрокидывается, когда малыш набирает пищу ложкой, вы можете прикрепить ее присоской от мыльницы или использовать пластмассовую миску с присоской. Вы можете также показать ему, как одной рукой держать тарелку, а другой кушать. Особенно важно научить ребенка ставить чашку на стол на свое место. Не подавайте ему чашку просто потому, что он разливает жидкость, когда перемещает ее навесу из одного места в другое.



От 18 месяцев до двух лет дети постепенно улучшают свою способность держать чашку или ложку и уже могут употреблять обычную пищу. Ребенок начинает хорошо контролировать свои движения в возрасте от 24 до 30 месяцев. Некоторым родителям нравится кормить малыша из ложки. Они не поощряют самостоятельную еду. Если это так важно для вашей семьи, продолжайте кормить ребенка из ложки, но все же давайте ему возможность научиться пользоваться ею. Это будет способствовать развитию у ребенка независимости и координации.

В трехлетнем возрасте дети обычно способны справиться практически с любой взрослой едой. Однако, пока не следует давать малышу волокнистую пищу и мясо большими кусками. Им также еще трудно пережевывать и глотать такие продукты, изюм или куски сырой морковки. Нельзя давать маленьким детям орехи, поп корн, целые плоды винограда так как они могут подавиться. Ребенок всегда должен питаться под вашим контролем.



По мере того, как ребенок будет взрослеть, продолжайте снабжать его словесной информацией о расположении пищи и посуды. В дошкольные годы детям уже разрешают самостоятельно наливать себе разные напитки. Для начала позвольте ему перелить жидкость из другой чашки в свою. Когда у малыша будет хорошо получаться, пусть он попробует налить себе из небольшого кувшина. Этому ребенок может научиться во время купания, играя в воде пластмассовыми чашками.

Вам понадобится много терпения и находчивости, чтобы помочь малышу овладеть всеми этими навыками. Общайтесь с другими родителями и узнавайте какие методы помогли им. Учителя и врачи могут также располагать полезной для вас информацией. Вам необходимо собрать всю имеющуюся информацию и затем использовать ее с максимальной пользой для малыша.

“Моя дочь Лиза очень упрямая. Ей нравится только детская или легкая еда вроде йогурта. Когда я пытаюсь накормить ее обычной едой, она пробует ее, а потом плотно сжимает губы. Иногда она даже может подавиться или вырвать. Доктор говорит, что у нее все в порядке с желудочно-кишечным трактом и глотательным рефлексом, а вся проблема в том, что я разбаловала Лизу, потакая ее прихотям. Она родилась недоношенной, с очень небольшим процентом зрения. И в два года все еще очень худенькая. Я боюсь, что она будет недоедать и заболеет, поэтому я часто иду ей на уступки.”

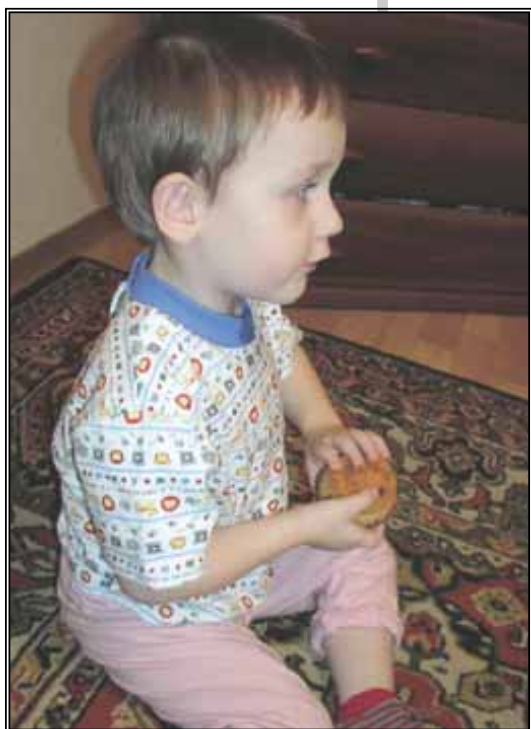
Нет ничего необычного в том, что дети, родившиеся преждевременно, испытывают отвращение к пище с разной текстурой. У многих недоношенных детей проявляется осязательная защитная реакция, т.е. им просто не нравится прикасаться к предметам ни руками, ни ртом. Многие родители тоже боятся, что их недоношенные дети могут не выжить в таких условиях, поэтому, как только покидают стены больницы, делают все ради благополучия ребенка. Так страшно заботиться о крохотном малыше с серьезными заболеваниями! Вполне естественно, что срабатывает защитный рефлекс.

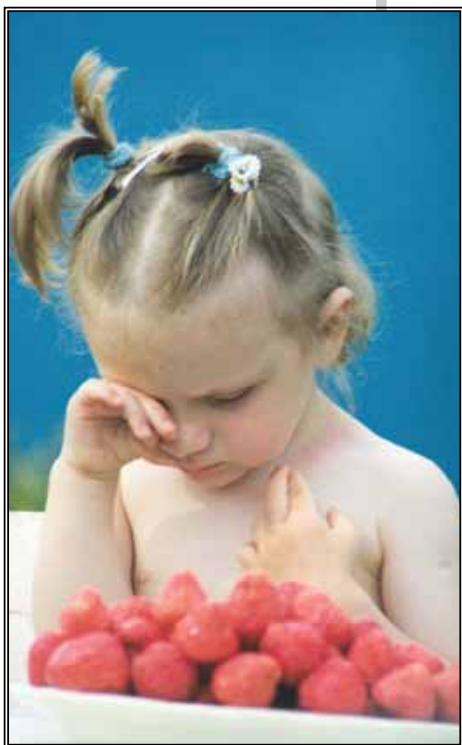
Для того чтобы у ребенка развилось нормальное поведение во время питания, родителям необходимо экспериментировать с разной по вкусу и текстуре пищи. Дети, которые только начинают ходить, иногда не хотят испытывать новые переживания и едят очень мало, особенно, когда им около двух лет!

Чтобы помочь малышу научиться получать удовольствие от различной еды, примите к сведению следующее:

Хотя бы один раз в день не давайте ему пюре образную пищу, которую он хочет;

предложите ему что-то более текстурное: яблочное пюре или йогурт, смешанный с крошеным крекером; крупно нарезанный сыр и макароны; отваренный рис (не пюре); каши для взрослых, такие как овсянка; если малыш не захочет этого есть, скажите ему: “Ну, что ж, с тебя достаточно”, и заберите еду.





Давайте ребенку возможность играть с разными текстурами. Пусть он порисует пальцем по пудингу, поиграет с отваренным спагетти или потрогает разные предметы домашнего обихода, такие как влажные или сухие мочалки, наждачная бумага, шероховатые и гладкие материалы, песок, кукурузные хлопья и сухой рис.

Скажите малышу, что вы понимаете, почему ему не нравятся новые предметы, и что вы не дадите ему что-то плохое. Позвольте ему покормить вас руками или ложкой тем, что вы ему предлагаете. И, наоборот. Превратите это занятие в игру.

Если малыш все еще закрывает рот, когда вы подносите ложку к его губам, попробуйте положить немного еды ему на губы, чтобы он мог попробовать ее. Ему может понравиться!



Дополнительные аспекты

Есть много причин, почему задерживается развитие навыков приема пищи. Некоторые из них являются уникальными, в то время как другие имеют под собой медицинскую, неврологическую или поведенческую основу. В этой главе мы обсудим некоторые наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются малыши и их родители, а также рассмотрим методы, способствующие тому, чтобы ребенок научился питаться самостоятельно.

СНИЖЕННАЯ ОСТРОТА ЗРЕНИЯ

Обучая ребенка навыкам кормления, родителям будет полезно учитывать зрительные возможности малыша. Вы можете понаблюдать, как ребенок использует свое зрение и затем облегчить кормление таким образом, чтобы малыш наилучшим образом использовал свои способности.

Ребенок может быть либо полностью слепым либо иметь частичное функциональное зрение, которое может ему несколько помочь при обучении. У вашего ребенка, возможно, есть определенное световое восприятие. Он может видеть предметы, если они появляются сбоку (периферическое зрение) или прямо по центру (центральное зрение). Возможно, он умеет определять предметы при ярком контрасте между предметом и задним фоном (например, белый крекер на темно-синей скатерти).

НЕВЕРНОЕ ИСТОЛКОВАНИЕ СИГНАЛОВ, ЗНАКОВ, ПОДАВАЕМЫХ ДЕТЬМИ

Нет ничего необычного в том, что, кормя незрячего малыша, вы заметите, что некоторые действия ребенка означают совсем не то, что он хочет сообщить. Неправильное истолкование подаваемых ребенком знаков может помешать процессу познания радости и удовлетворения от вкушения пищи. Незрячие дети не знают заранее о приближении бутылки, груди или ложки. Если бутылочку неожиданно поднести ко рту младенца без предупреждения, он может закрыть рот или отвернуться, чтобы защитить себя. Естественная реакция родителей — предположить, что ребенок не хочет есть; однако на самом деле он может быть очень голоден! Это может расстроить всех; как ребенка, который хочет есть, но не умеет понятно сообщить об этом, так и мать, которая чувствует, что ее усилия накормить малыша тщетны.

Вас может ободрить тот факт, что родители зрячих детей расстраиваются точно так же на первых этапах кормления. Эти переживания знакомы всем родителям, и может понадобится длительное время, чтобы научиться правильно понимать поведение ребенка при кормлении и соответственно реагировать на его нужды. Очень помогает описание вашего действия перед его совершением: “А сейчас мамочка даст ложку тебе в ротик”. Ваши движения должны быть неторопливыми, особенно, когда вы даете малышу попробовать что-то новое.

ОСЯЗАТЕЛЬНАЯ ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ

Некоторые младенцы и маленькие дети с нарушенным зрением проявляют осязательную защитную реакцию: они с осторожностью и неохотой прикасаются к разным предметам. Это объясняется многими причинами. У некоторых детей ограниченный опыт прикосновения к предметам с разными текстурами, потому что у них не было возможности активно исследовать окружающую среду. Пока кто-то не поможет им обнаружить и потрогать новые предметы, они могут так и не догадываться, что рядом с ними лежит мягкая подушка, твердая пластмассовая погремушка или ворсистый теннисный мячик, которые они могут потрогать и исследовать с помощью губ. Дети с нарушенным зрением, возможно, прикасались к предметам, расположенным

рядом, но они не сталкивались с такими текстурами, как рис или сухие хлопья, ил или собачья миска для питья.

Зрячий ребенок проделает кратчайший путь, чтобы достать эти предметы, потому что они интересно выглядят, даже если они грязные или отвратительные. Ребенок с нарушенным зрением не будет знать, что существует большое разнообразие предметов, которые очень отличаются от его игрушек и которые можно исследовать с помощью рук и рта, пока вы не поможете ему в этом.

Некоторые дети провели значительное время в больницах, где прикосновения были болезненными и их хотелось избежать. Такие дети могут истолковать даже нежное прикосновение как что-то неприятное, поэтому они всячески пытаются избежать контакта, начиная при этом нервничать или плакать. Они могут почувствовать угрозу, когда им дают потрогать или попробовать что-то новое. Они нуждаются в вашем непосредственном вмешательстве, чтобы научиться сравнивать разные текстуры.

Младенцы, проявляющие осязательную защитную реакцию, могут не класть предметы в рот так часто, как дети, которые исследуют окружающий мир более спонтанно. Они не тренируют свои артикуляционно-двигательные мышцы до такой степени, как другие дети, и поэтому не знают, как обращаться с разной по вкусу и текстуре едой. Такое оральное исследование также развивает артикуляционно-двигательные мышцы для развития речи и языка.

Вы можете помочь своему малышу, поместив его в такое положение, в котором он бы мог легко сосать



свои пальцы. Когда ребенок станет старше, вы можете побуждать его брать в рот игрушки с разными текстурами. Держать игрушки во рту — это естественная часть развития.

Незрячие младенцы и детки постарше не знают, если его не предупредили словесно или с помощью действий (его руками в своих потрогать бутылочку, тарелку, чашку), что его собираются покормить. Он также не знает, что ему дадут. Следовательно, он может с осторожностью и подозрением относиться к новым, даже знакомым продуктам питания и отказаться их есть. Младенца можно легко похлопать по щекам, чтобы подготовить его к сосанию груди. Дети постарше могут исследовать пищу руками перед тем, как положить ее в рот. Если ребенку рассказывают, что его ждет, он научится доверять вашим словам и с большей охотой будет пробовать новые вещи: “Это яблочное пюре; на вкус оно мокрое и сладкое”.

У ребенка с нарушенным зрением могут развиваться вредные привычки в виде часто повторяющихся движений. Например, он может многократно тереть глаза, качать головой то вперед, то назад или вертеть ею в разные стороны. Такие повторяющиеся движения иногда называют “самостимуляцией”. Чем она вызвана и для чего служит, пока что не вполне известно. Такие действия могут быть помехой физиологическим процессам, участвующим в питании, когда ребенок берет печенье и кладет его в рот, чтобы откусить; держит бутылочку или учится есть ложкой. Вы должны отвлечь ребенка, чтобы предотвратить неправильное поведение, например, побудить его найти крекер и съесть его самостоятельно.

ПРОБЛЕМЫ ПОВЕДЕНИЯ

Все дети проходят через определенные этапы развития, движимые стремлением стать независимыми. Большинство незрячих детей нуждаются в помощи при освоении элементарных навыков (прием пищи, одевание, исследование окружающего мира посредством ползания и ходьбы) на протяжении более длительного времени, чем зрячие дети. Из-за того, что ваш малыш нуждается в большей опеке, чем зрячий ребенок, но стремится делать все самостоятельно, он может расстраиваться из-за того, что вынужден принимать помощь, особенно, когда будет учиться ходить. Родители детей с нарушенным зрением могут неосознанно поощрять их зависимость, опасаясь за безопасность малыша.

Примерно с восемнадцати месяцев до трех лет большинство детей проходят стадию (в различных формах она может продолжаться до подросткового возраста) стремления делать все самостоятельно. Это нормальная и неотъемлемая часть развития полноценной личности. “Нет!” становится лозунгом малыша. Стремитесь поощрять ребенка совершать те действия, которые дают ему возможность делать выбор самостоятельно и, таким образом, обретать независимость. Во время кормления ваш малыш может захотеть есть только определенную пищу или каким-то определенным образом (пальцами, например, вместо ложки), или вообще отказаться от еды. Если вы предоставите



ему возможность выбирать (между хлебом и крекерами), то тогда легче будет обучить его необходимым навыкам.

На более ранней стадии незрячие младенцы иногда меняют дневной режим на ночной. К несчастью их уставших родителей, они спят днем, а ночью играют. Это может происходить из-за того, что у них отсутствует зрительная стимуляция дневным светом, в отличие от зрячих детей. Замена дня и ночи также наблюдается у недоношенных детей. Такая привычка может сформироваться в реанимации для новорожденных, где существует небольшая разница между дневной и ночной активностью, и свет включен 24 часа в сутки. Дома режим сна может быть случайно продлен няней, которая поощряет длинный сон днем, или родителями, которые дают младенцу дополнительные бутылочки с молоком ночью. Это может повлиять на обычный режим кормления. Чтобы решить эту сложную проблему способствуйте дневному бодрствованию малыша и установите регулярное время его кормления. Ночью, если малыш просыпается и начинает кричать, проверьте все ли с ним в порядке. Старайтесь не брать его на руки и не кормить. В конечном итоге, ваш ребенок научится спать в положенное время.

Мама делится своими переживаниями:

“У Арнольда очень плохое зрение: он только видит свет и иногда может брать кубики или другие игрушки. Как я могу помочь ему находить еду на столе и есть самостоятельно, чтобы он не расстраивался? Сейчас он только злится и даже не пытается попробовать.”

Ребенок с нарушенным зрением должен научиться находить еду и другие предметы руками. Так как у Арнольда есть какое-то остаточное зрение, можно понаблюдать за ним во время игры и запомнить, когда он обращает внимание на предметы лучше всего. Достаточно ли освещена комната? Он видит лучше, когда свет падает сзади или прямо ему в лицо? Видит ли он некоторые цвета лучше других? Какого размера предметы он может видеть?

После этих наблюдений попробуйте внести изменения в процедуру питания:

1. Если малышу мешает яркий свет прямо в лицо, передвиньте детский стульчик, на котором он сидит, от света.
2. Используйте контрастные материалы, чтобы привлечь его внимание к еде, которую нужно есть руками: например, положите кусочек банана на темную скатерть или горшину на светлую скатерть.
3. Положите еду, которую едят руками, на поднос с загнутыми краями, чтобы малыш мог разбрасывать еду по подносу, но она не падала на пол.



4. Не забудьте рассказывать, что вы ему даете: “Вот крекер, Арнольд. Он лежит на столе прямо перед тобой. Найди его, пожалуйста.”
5. Если он может находить и брать большие предметы, предложите ему сначала большие куски еды, постепенно уменьшая их размер.

Не ждите сиюминутного успеха; возможно, понадобится длительное время, чтобы малыш развил эти новые для него способности.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ НЕДОСТАТКОВ

Дети с несколькими физическими недостатками могут иметь не только проблемы со зрением, но и мышечные или неврологические проблемы, которые усложняют для них процесс обучения самостоятельному питанию. Незрячие дети зачастую имеют сопутствующие проблемы с их физическим состоянием. Например, некоторые младенцы, у которых ретинопатия недоношенных, могут иметь слабо развитые двигательные способности, неправильный мышечный тонус и осязательную защитную реакцию. Корковое нарушение зрения может также быть связано с двигательными проблемами и задержками в развитии. У вашего ребенка могут быть нейромоторные проблемы, которые могут проявляться в трудностях связанных с поддержанием равновесия и совершением орально моторных движений. Эти проблемы могут в значительной степени повлиять на развитие координированных действий во время приема пищи.

НЕЙРОМУСКУЛЯРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

У некоторых незрячих детей наблюдаются нейромускулярные проблемы, которые затрудняют работу мышц. Им могут поставить диагноз церебрального паралича или статической энцефалопатии. Нарушение контроля мышц способствует неправильной осанке, плохому равновесию при сидении и неспособности контролировать спонтанные движения.

Гипертонус и гипотонус — термины, используемые для описания мышечного тонуса детей с нейромускулярными проблемами. Гипертонус характеризуется зажатыми или неэластичными мышцами. Это может привести к недостаточной гибкости движений. Они могут быть либо резкими, либо слишком медленными. Гипотонус, с другой стороны, означает дряблые, слабые мышцы.

Если вы знаете, какой тонус у малыша, это поможет вам правильно держать или удобно усадить ребенка во время кормления. Ребенку с пониженным или повышенным тонусом мышц, возможно, трудно держать голову или держать равновесие при сидении.

Если малыша неправильно посадить, то накормить его будет очень трудно. Малыш может сопротивляться при кормлении и с трудом учиться есть самостоятельно. Вполне возможно, что он

прекрасно понимает, чего хочет, однако его слабые мышцы не способны отреагировать адекватно.

Чтобы ребенок научился сосать из бутылочки и глотать жидкость, его голова должна быть немного приподнята и находиться на одной линии с туловищем. Младенец постарше научится пережевывать и глотать твердую пищу и не давиться ею, если его голова и туловище будут расположены прямо, он будет сидеть, а ступни ног — стоять на прочной поверхности. Детский стульчик, сидение автомобиля или высокий стульчик можно приспособить для вашего малыша. Есть специальные сидения, которые имеются в продаже. Педиатр может помочь определить наиболее удачное положение для малыша во время кормления.

АРКОПОДОБНОЕ ПРОГИБАНИЕ

У недоношенных детей часто развивается так называемое аркоподобное выгибание. Они вытягивают голову, прогибаются в спине и бедрах и уходят от раздражителя. Такие движения могут привести к отказу от бутылочки. Многие родители истолковывают действия малыша как отказ от еды, когда на самом деле верно обратное. Прогибаясь, ребенок, возможно, демонстрирует самый легкий способ передвижения. Этим он даже может хотеть сказать, что очень обрадован и хочет кушать.

ВЫСОВЫВАНИЕ ЯЗЫКА

Дети с такой проблемой могут выталкивать пищу изо рта, как только она попадает на язык. Это типичная реакция, которая наблюдается у многих младенцев, впервые начинающих есть из ложки. Иногда родители воспринимают это как то, что их малыш не голоден, или ему не нравится предложенная еда. Это может быть не так: малыш скорее всего не умеет координировать движения языка и губ и перемещать пищу в глубь рта, чтобы проглотить ее.

Решить эту проблему — сложная задача как для родителей, так и для младенца. Если вы надавите ложкой на язык малыша и затем поможете ему сомкнуть губы, то он сможет больше пищи набрать в рот. Если у вашего ребенка постоянно возникают проблемы во время кормления, возможно вам не помешает обратиться к педиатру, имеющему опыт в области кормления.

НЕДОРАЗВИТЫЕ РЕФЛЕКСЫ

Есть другие виды положений и движений, которые могут мешать принятию предлагаемой пищи. Это замедленная интеграция рефлексов, как асимметричный тонический шейный рефлекс (АТШР), или же рефлекс Моро. АТШР приводит к тому, что ребенку трудно держать голову прямо и сводить руки вместе по центру — он смотрит либо вправо, либо влево, в зависимости от того, какая рука вытянута. Рефлекс Моро — это испуг или судорожное подергивание всего тела в ответ на прикосновение или звук. Детям с такими неконтролируемыми реакциями трудно держать в стабильном положении голову или туловище при кормлении. Дети старше девятимесячного возраста с таки-



ми проблемами могут отставать в развитии в других областях. С помощью разных положений можно сократить число таких движений; давая ребенку еду в тихой не раздражающей обстановке. Этим вы можете помочь ему получить удовольствие во время кормления.

Любое из вышеприведенных условий или их комбинация объясняет причину, почему у детей возникают трудности во время кормления. Даже если у вашего малыша такие же проблемы, как у других детей, важно помнить, что каждый ребенок уникален и по-разному проходит через эти трудности. То, что действует в одной семье, может быть безрезультатным в другой. Поэтому может быть очень полезной помощь профессионалов в разработке методов решения проблем индивидуально для вашего малыша.

Мама делится своими переживаниями:

“Десятимесячная Кэйси родилась очень недоношенной и часто прогибается в спине. Когда я держу ее на руках и пытаюсь дать бутылочку, то, как только я касаюсь ее губ соской или ложкой, она запрокидывает голову назад, и тогда трудно добраться до ее рта! Иногда мне кажется, что она просто не хочет кушать.”

Выгибание — это привычка, которая иногда развивается у недоношенных детей и может быть первой реакцией на любое раздражение. Хотя внешне может казаться, что малыш пытается уйти от бутылочки, на самом деле он реагирует на нее по заученной схеме.

Нижеприведенные рекомендации могут помочь вашему ребенку научиться двигаться в разных направлениях:

1. Поместите его в такое положение, в котором ему трудно было бы прогибаться в спине. Например, посадите малыша на детский стульчик, бедра и колени согнуты, плечи расправлены.
2. Держа ребенка на коленях, перед тем как давать ему бутылочку, проследите за тем, чтобы бедра и колени были согнуты, а голова поддерживалась.
3. Подготовьте младенца к кормлению словесно: “Настало время покушать. Вот, твоя бутылочка”, и через прикосновение, нежно похлопывая его щечки и губы перед тем, как дать бутылочку.



Заключение



большинстве случаев родители принимают как должное тот факт, что их дети подрастут и начнут самостоятельно питаться. Часто они не подозревают о разных стадиях процесса обучения, которые должны пройти их дети, прежде чем стать независимыми. Только тогда, когда у ребенка возникают проблемы, родители начинают обращать внимание на порядок развития навыков, которыми малышу необходимо овладеть, для того чтобы научиться кушать самостоятельно.

Вначале младенец получает питание, высасывая молоко из бутылочки или груди, потом постепенно знакомится с другими видами еды — начиная с пюре образного детского питания и заканчивая многообразием пищи с различной текстурой. В процессе обучения самостоятельному питанию ребенок сначала учится есть руками, а затем, совершенствует свои способности, пока не сможет самостоятельно кушать, используя различные столовые приборы и посуду. Если вы перестанете принимать во внимание сложность данной задачи, то все будет выглядеть как чудесные изменения.

Если ваш ребенок незрячий, помните, что он личность, которая встречается с уникальными проблемами. Он научится многим вещам позже своих сверстников. Вам понадобится много терпения и находчивости, чтобы помочь ему. Вам необходимо общаться и сотрудничать с другими родителями незрячих детей и выяснять, какие методы помогли им. Учителя, и врачи могут располагать полезной для вас информацией. Очень важно собрать как можно больше информации, чтобы затем использовать ее способом, который будет наилучшим для вас, вашего малыша, вашей семьи.



Дополнительную информацию и литературу можно
получить, связавшись с Консультативным центром для
родителей незрячих детей «Свет жизни»

Адрес: Украина, 03037, г. Киев, а/я 2
Тел. (044) 495-1929
e-mail: light@christmag.com.ua