

Sådan stimulerer du spædbarnets spisning

Du får her to øvelsesprogrammer, som kan hjælpe med at understøtte dit barns spisning. Øvelserne er beregnet for spædbørn, der har svært ved selv at sutte og synke.

Din ergoterapeut viser dig, hvordan du udfører øvelserne med dit barn.

PROGRAM 1: KROPSSTIMULERING

Formålet med kropsstimuleringen er at fremme dit barns fornemmelse af sin krop, og dermed udvikle barnets motorik til at spise.

Læg barnet på ryggen på puslebordet eller på en måtte. Udfør øvelserne inden øvelserne for suttestimulering. Kropsstimuleringen skal vare cirka 5 minutter i alt. Hver øvelse udføres 3-5 gange. På spædbarnet kan du udføre øvelsen på begge ben eller arme samtidig, eller du kan udføre hver øvelse først med et ben/en arm, så med den anden.

Når kropsstimuleringen er gennemført er barnet afslappet og i ro i både krop og åndedræt, og er således klar til de næste trin: suttestimulering og spisning.

SÅDAN GØR DU

1. Benene



Grib om begge barnets underben og klem med faste og vibrerende tryk op ad benene fra fødderne til over knæene og tilbage igen.

2. Fødderne



A) Tag fat om fødderne. Stryg og pres med din tommelfinger fra storetå til lilletå, til hæl og ydersiden af hælen og tilbage igen.

B) Sæt barnets fodflader i underlaget og lav energiske tryk på barnets knæ i retning mod underlaget. Det energiske tryk og slip kaldes led-approximation.

C) Barnets fodflader er stadig mod underlaget. Tryk nu knæet i retning af hofte, så ledapproximationen påvirker knæ- og hofteleddene.

3. Maven



Placér fingerspidserne på barnets mave – ved navlen – og stryg mod henholdsvis hofte og skulder og tilbage igen, på kryds af overkroppen.

5. Armene



Klem om barnets overarme med faste tryk startende ved skulderen, ned til hænderne og tilbage igen.

4. Bækkenet



Hold om barnets bækken med begge hænder og løft bækkenet fra underlaget. Tommelfingrene skal være ved navlen. Lav drejebevægelser fra side til side, så skiftevis højre og venstre hofte drejes ned mod underlaget.

6. Hænderne



Før barnets hænder sammen på maven og op mod munden, så barnet mærker sin mund med hænderne. Gentag også denne øvelse 3-5 gange, hvor du fører barnets hænder frem og tilbage.

PROGRAM 2: SUTTESTIMULERING

Formålet med øvelserne er at "samle" barnet, så det bliver parat til at bruge sine kræfter på at spise.

Øvelsesprogrammet tager i alt cirka 2-3 minutter, og du skal gentage hver øvelse 2-3 gange. Brug programmet før hver amning eller flaskemadning, så barnet kommer til at forvente den efterfølgende spisning.

I de øvelser, hvor barnet mærker dine hænder med sin mund, er det en god idé at benytte handsker. Både af hensyn til hygiejne, men også for at barnet vænner sig til at en terapeut med handsker også kan udføre øvelsesprogrammet med barnet.

SÅDAN GØR DU

Som udgangspunkt skal dit barn være i ro i krop og åndedræt før suttestimulation og spisning. Start eventuelt med at udføre Calma Motora.

Placér jer i udgangsstilling



Dit barn skal ligge med hovedet i lige forlængelse af kroppen. Hænderne skal være samlet foran brystet og fødderne understøttet, fx af enden på en sofa eller af en pude, der ligger fast. Barnet skal kunne "sparke fra" på understøttelsen. Det giver dit barn ro og fremmer dets forudsætning for at synke.

Placér din ene hånd på barnets baghoved. Det er vigtigt, at du undgår at berøre nakken, da du herved kan udløse en tonisk reaktion – det vil sige, at barnets nakke per automatik stivner. Den anden hånd placerer du på barnets brystkasse/brystben

Udfør beroligende bevægelse

Løft barnets ryg og hoved i en 45 graders vinkel. På barnets udånding trækker og vibrerer du med hånden på barnets baghoved i kraniets retning, opad så hoved nikker let. Vibrationen skal være konstant, det vil sige rytmisk og rolig.

Samtidig trykker og vibrerer du med den anden hånd på barnets brystben, nedad i retning mod fødderne og ryggen.

På barnets indånding slipper du træk og tryk, men holder fortsat dine hænder på barnets baghoved og bryst. Gentages på 5-10 vejtrækninger.

Ved det lille barn kan det være svært at følge vejtrækningen, der ofte er relativ hurtig. Følg da hver anden ind- og udånding

Opnå motorisk ro

Når de toniske reaktioner i kroppen – det vil sige den automatiske stivnen i musklerne – forsvinder, vil du kunne se det ved, at barnets hænder nærmer sig din hånd på brystbenet. Samtidig falder spændingen i barnets ben, så de bøjer let.

Barnet er nu motorisk roligt, og du kan fortsætte øvelsesprogrammet ved at stimulere suttreaktionen.

STIMULÉR SUTTEREAKTIONEN



Når du skal stimulere barnets suttereaktion skal du bruge et specielt greb, som er beskrevet her:

Ring- og lillefinger placeres på den forreste del af mundbunden, under hagen. Tommel- og langfinger lægges på hver sin kind. Pegefingeren er klar til at blive ført ind i munden.



3) Før pegefingeren ind i barnets mund – tryk nedad og træk fingeren udad, så fingeren i en strækkebevægelse føres ud af munden.

4) Stryg let opad og indad med ring- og lillefinger under mundbunden.



1) Tryk og vibrér med tommel- og langfinger på begge kinder i en bevægelse i retning mod mundvigene.

2) Vibrér let opad på mundbunden med lille- og ringfinger for at sikre, at munden lukkes.



5) Tryk på den lille forhøjning i overkæben – der, hvor de midterste fortænder skal komme – i 5-10 sekunder med tryk og bevægelse, der efterligner suttefunktionen i kraft og rytme.



6) Herefter gives mad.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om det øvelsesgrundlag, som øvelserne bygger på, skal du søge efter Castillo-Morales' behandlingskoncept og Bjørn Russels stimulationsmetode.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82

Din ergoterapeut hedder:
