

Normal oralmotorisk utveckling

Ätutveckling hos barn

Ellen Backman

Leg Logoped, Barn- och Ungdomshabiliteringen Kungsbacka
Doktorand i Hälsa och Livsstil, Högskolan i Halmstad

Barn- och ungdomshabilitering

- Specialistverksamhet inom regionen
- Råd, stöd och behandling till barn och unga med funktionsnedsättning



Innehåll

- Typisk ätutveckling
- Utmaningar i att lära sig äta och vad kan gå snett
- Strategier för att locka barn att äta

Ätutveckling hos barn

- Viktigaste utvecklingen sker under de första tre levnadsåren
- Involverar koordination av 31 musklerpar och 6 kranialnerver
- Är en delvis medfödd förmåga, men stora delar måste läras in
- Vid sidan av nutrition: en arena för språklig och social utveckling

Redan som foster

- Vecka 10: sväljer fostervatten
- Vecka 12: smakreceptorer
- Vecka 13: icke-nutritiva sugrörelser
- Vecka 18: Nutritiva sugrörelser
- Vecka 34: samordna andning och sväljning

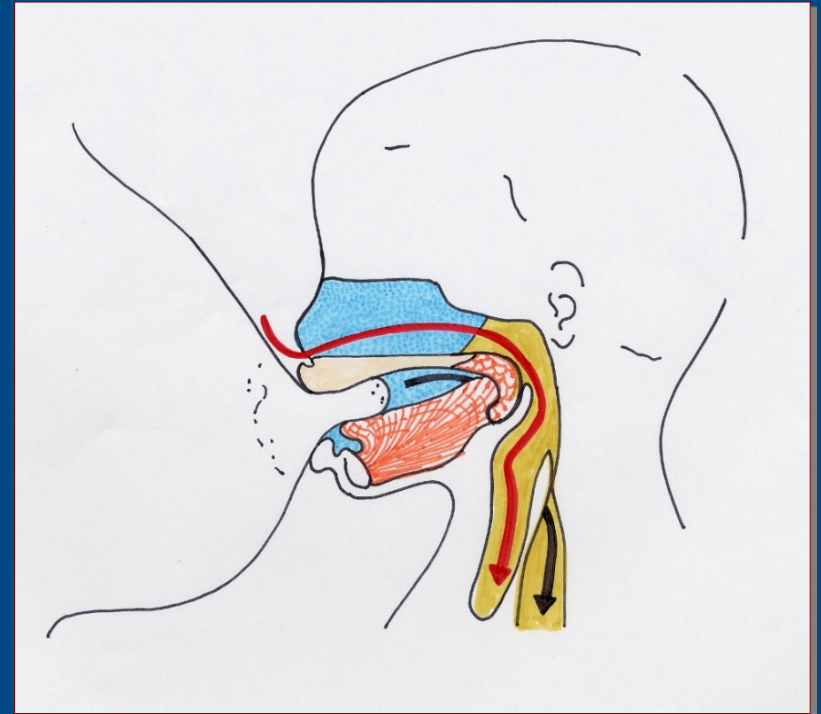
(Delaney & Arvedson, 2008)

Som nyfödd

- Reflexstyrd
- Självständigt
- Anpassad anatomi
- Inga tänder
- Rytmiskt sug-svälj-andas-mönster
- Kommunikerar hungersignaler

Samverkande krafter

- Peristaltik i tungan
- Käkrörelser
- Undertryck i munhålan
- Utdrivningsreflex hos mamma



Reflex	Stimuli	Kranial nerv	Finns vid g.v	Försvinner vid ålder
Kräk-	Beröring av tunga/svalg	IX, X	26-27	Kvarstår
Fasisk bit-	Tryck på tandvallen	V	28	9-12 mån
Tungreflex- transverse	Beröring av tungans sidor	XII	28	6-9 mån
Tungreflex- protrusion	Beröring av tungans bakre del	XII	38-40	4-6 mån
Sök -	Beröring av kind/mun	V, VII, IX, XII	32	3-6 mån
Sug-	Napp eller beröring av tungan	X, VII, IX, XII	18-24	6-12 mån
Svälj-	Bolus av mat i svalget	V, VII, IX, X, XII	13	Kvarstår

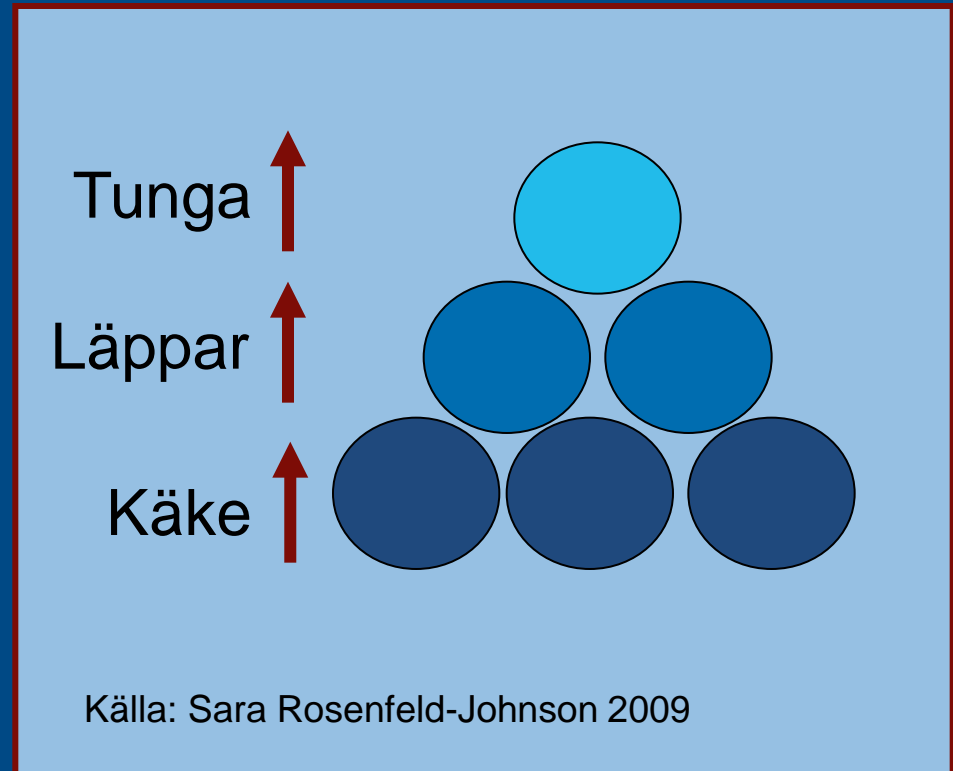
Källa: Arvedsson & Brodsky (2002) och Hall (2001).

- Munnen används för att utforska omgivningen: tar in mängder av intryck genom att ha fingrar i munnen, tugga på leksaker eller pussa på syskon oh föräldrar.
- Munregionen är den del av kroppen som tar in störst mängd sensorisk information, t.ex. gällande smak, lukt, vibrationer, tryck, temperatur och tvåpunktsdiskrimination.
- Skapar förutsättningar för att senare klara av övergången från flytande till fast föda.

- Måltiderna är också en plattform för att skapa känslomässigt och kommunikativt samspel mellan barn och vårdnadshavare.
- Initialt en intim angelägenhet mellan barn och vårdnadshavare för att tillsammans lära känna varandra.
- Vårdnadshavarens utmaning under denna första tid är att hjälpa barnet tolka och bekräfta de signaler som kommer inifrån barnets egen kropp.
- Barnet blir medvetet om sin kropps signaler, lär sig att han/hon kan kommunicera sina behov och får en tillförsikt till att omgivningen kan ge barnet vad det behöver.
- I takt med att barnet blir äldre utvecklas måltiden till en social aktivitet med först familj, vänner och sedan förskolekamrater.

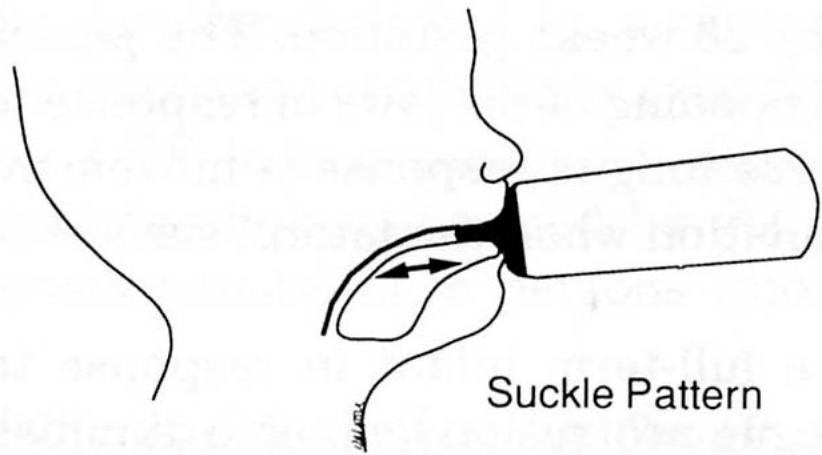
Motoriken utvecklas

- Ökad stabilitet
 - Bål, nacke
- Käkkontroll
- Tungrörlighet
- Läpprörlighet

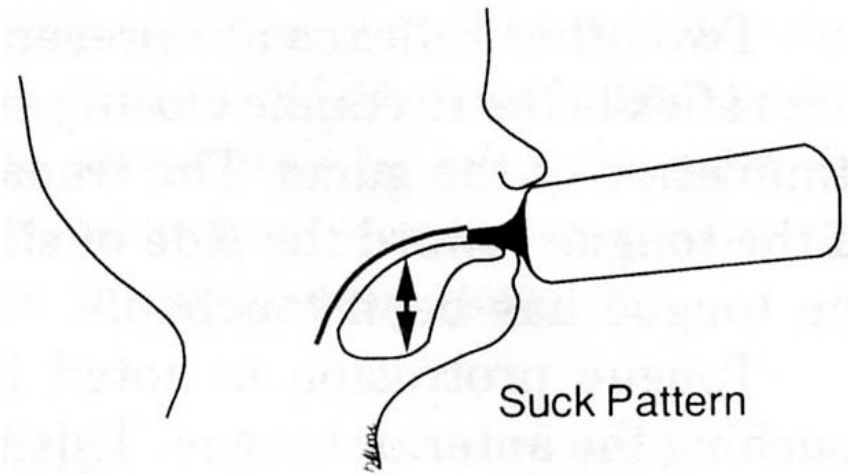


Källa: Sara Rosenfeld-Johnson 2009

Sugmönster "suckling" slicksugning "sucking" pumpsugning



Nyföddhetsperioden
Horisontell vågrörelse i tungan
Ingen aktiv läppslutning



Vertikal tung rörelse dominerar
Aktiv läppslutning
Ökat undertryck i munhålan

Redo för ny mat!

- Från 4 mån börja smaka/känna på familjens mat
- Bygg på barnets nyfikenhet
- Reflexer fortsätter påverka barnets hantering av maten
- Aptitreglering
- Grov- och finmotorik

Utveckling av smak

- Vid födseln: föredrar söta smaker framför sura och bittra
- Barn som ammas mer öppna för olika smaker
- Smak påverkas av erfarenheter och upplevelser

- Salt smak - törst och säkerställer ett vätskeintag
- Söt smak - särskilt energirik föda
- Besk smak - varnar
- Sur smak - varnar
- Umami smak - proteinrika livsmedel

Baby led weaning

- Barnstyrd matintroduktion
- Erbjud samma mat som övriga familjen.
- Komplement, fri amning under tiden
- Viss anpassning till barnets förmågor
- Undvika svåra livsmedel: råa grönsaker, råa äpplen, pommes frites, nötter och torkad frukt, körsbär, vindruvor, blåbär, småtomater.

Första kvartalet

Orala reflexer

Suger från bröst eller
nappflaska

Skrik och vokalisationer

Kontaktleende

Huvudkontroll

Andra kvartalet

Vertikala käkrörelser Käke
och tunga arbetar som en
enhet

Smaksensationer/ puréer

Gurgelljud och vokaljoller

Griper efter föremål

Tredje kvartalet

Separering av läpp- käk-
och tungrörelser

Läpprundning

Mosad kost

Skedmatning/finger-foods

Vertikala tuggörelser
(munching)

Stavelsejoller

Sitter utan stöd

Fjärde kvartalet

Laterala rörelser

Ökad käkstabilitet

Mjuk mat i bitar

Dricker ur glas

Stavelsejoller, proto-ord

Kryper

Pincettgrepp

Sensitiv/känslig period – tidsperiod inom vilket hjärnan snabbt och enkelt tar till sig nya färdigheter som hjälper individen att utvecklas. Utanför perioden kan nya förmågor läras in, men kommer inte lika naturligt.

Kritisk period – tidsperiod inom vilken viktiga erfarenheter för normal utveckling äger rum som fundamentalt förändrar barnets förmågor. Utanför kritiska perioder krävs riktad träning, mycket motivation, men trots det stora svårigheter att ta till sig nya förmågor.

Sensitiv/känslig period – introduktion av smaker. Tidig introduktion (4-6 månader) av olika smaker leder till större acceptans senare i livet

Kritisk period – introduktion av konsistenser och för oralmotorisk utveckling (mellan 6-12 månader)

(Harris & Mason, 2017)

Från 1 år

- Fortsatt oralmotorisk utveckling
 - Laterala rörelser från mitten till sidan
 - Slickar runt munnen.
 - Trutar med läpparna.
 - Diagonala tugg rörelser. Biter av med kraft.
- Kan till viss del äta och dricka själv.
- Ökad kontroll över tuggan.
- Talet utvecklas. Ljutförrådet ökar från ca 6 till 10-20 konsonantljud.
- Går
- Förfinat samspel barn / vårdnadshavare
- Viktigt att ta vara på barnets nyfikenhet och erbjuda en mängd smaker och konsistenser som en förberedelse för den period av neofobi som inträder vid slutet av denna period.

Neofobi

- Ny och okänd mat avvisas
- Evolutionärt
- Motoriskt mer utforskande och självständigt
- Familjemedlemmar är viktiga förebilder för att locka barnet att bredda smakrepertoaren, erbjuda många repetitioner av den nya smaken samt ge verbal, konkret uppskattning i samband med smakportionerna.

Faktorer som påverkar barns ätande

- Individuella faktorer: temperament, motorisk mognad, erfarenheter
- Omgivningsfaktorer: vårdnadshavare, måltidsmiljön, mat



Från 3 år

- Rotatoriska rörelser. Fortsatt stabilisering, differentiering och samordning av den orofaciala muskulaturen.
- Normalkost men svårtuggad mat måste skäras i mindre bitar.
- Svårighet med vissa ljud/ljudkombinationer.
- Testa gränser
- Springer och hoppar.

Ätande – vems ansvar?

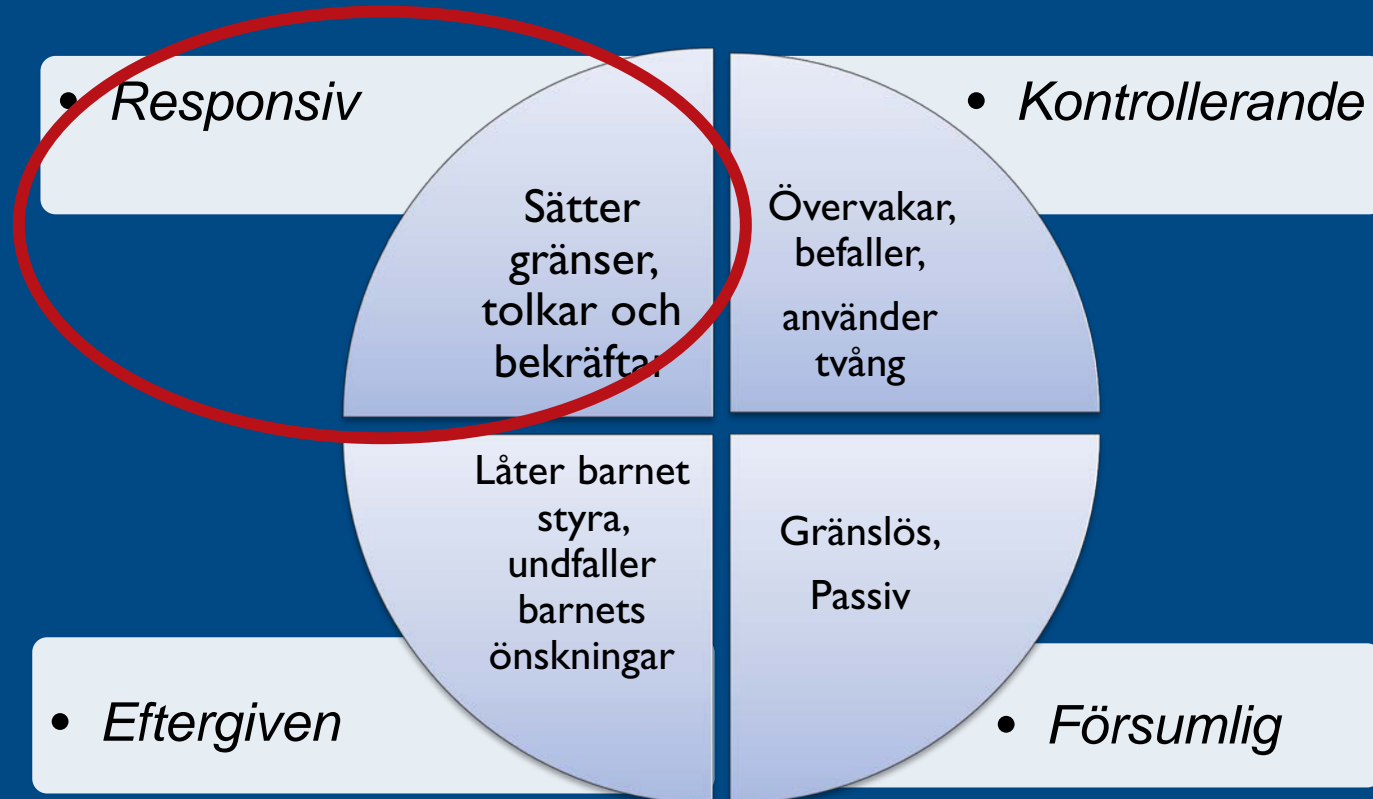
Vårdnadshavare

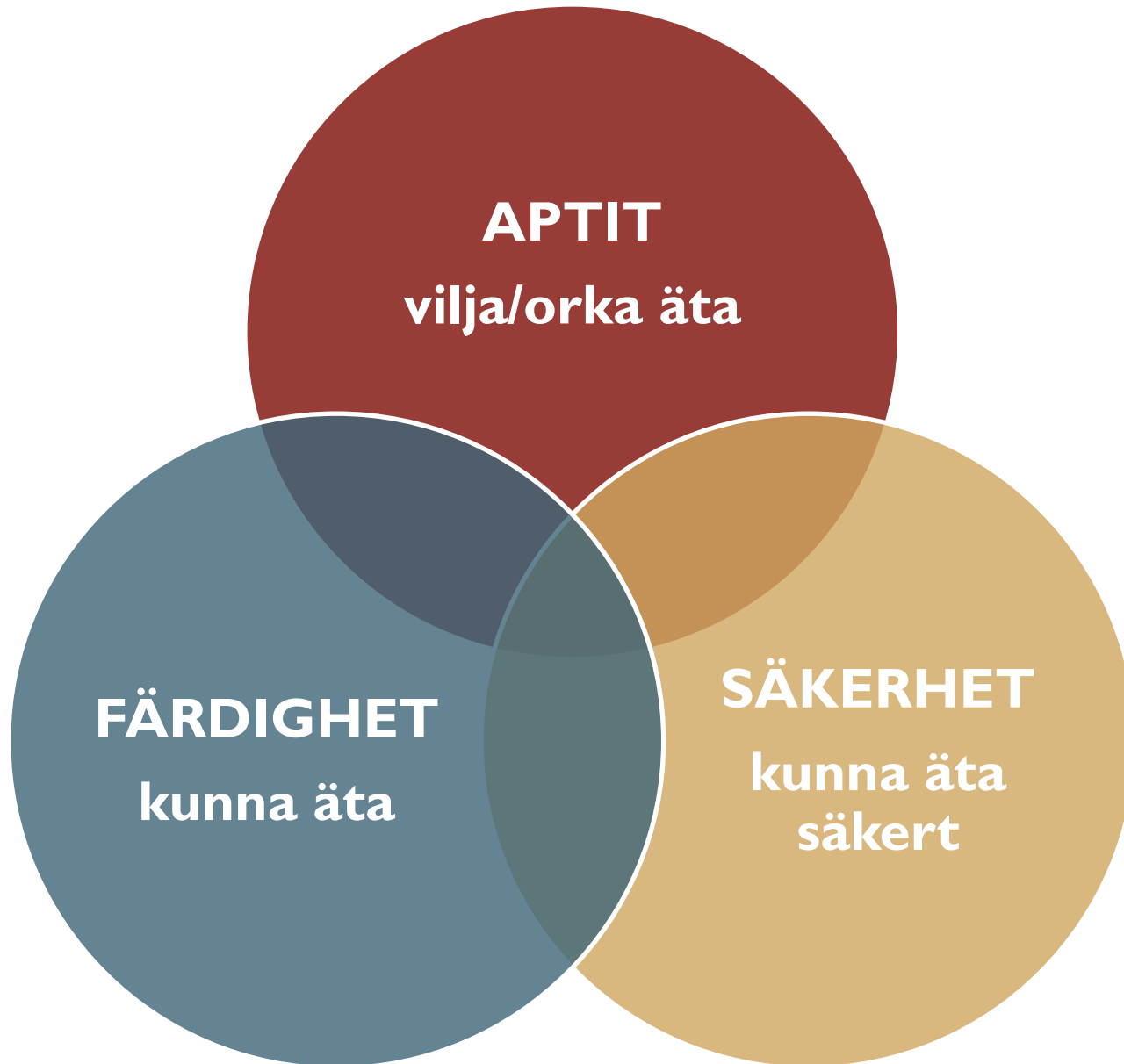
- Vad
- När
- Hur
- Var

Barnet

- Hur mycket
- Timing
- Prefenser

Stärka föräldrar





Aptit

-

- Mediciner
- Obehagliga upplevelser
- Sondmatning
- Sjukdomstillstånd

+

- Utseende
- Rutiner
- Omgivning

Färdighet

-

- Allmäntillstånd
- Försämrade förutsättningar
- Motorisk utveckling

+

- Möjlighet att utvecklas
- Uppmuntran
- Kravanpassning

Säkerhet

-

- Andningspåverkan
- Allergi
- Sväljförmåga

+

- Kostanpassning
- Medicinering

Olika typer av ättsvårigheter

Förekommer hos ca 20 – 50% av alla förskolebarn:

- Oralmotorisk och/eller sensorisk omogenhet
- Neofobi och aversion
- Ätovilja, selektivt ätande (diagnos DSM-V ARFID)

Strategier för att hantera ättsvårigheter

- Upprepad exponering
- Energiberikning
- Smakbryggor
- Delaktighet och uppmuntran
- Omgivningens förhållningssätt

När behöver man bli orolig?

Inte äter tillräcklig mängd eller variation
av mat för att upprätthålla god
hälsostatus

*Ätsvårigheterna leder till begränsningar i
familjens vardag.*

Remiss till logoped, barnläkare, dietist



https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016.pdf