

AKO SA VYVÍJA DIEŤA ⑥

Písať jazykom

FOTO SHUTTERSTOCK.COM

Určite by ste vedeli v pamäti vyloviť aspoň jednu spomienku na niekoho, kto sústredene pracuje rukami a jeho ústa pracujú spolu s nimi. Občas sa pridá aj jazyk a povel: *schovaj ho!* funguje krátko. Po čase, keď sa pozornosť preniesie na činnosť, sa ústa znova skrúti do grimasy a jazyk vylieza von ako zvedavá dáždovka. Aj takto sa môže prejavovať pretrvávajúce novorodeneckých reflexov, ktoré by nemali byť prítomné u detí starších ako 3 a pol roka.

POHLAĎ MA, CHCEM JEŠŤ!

U donoseného novorodenca je plne prítomný pátrací, sací a prehĺtač reflex. Spúšťať pátrací reflex sa učia mamičky hneď po pôrode. Pohľadenie líca vyvolá otočenie hlavy, našpúlenie ústičiek, predsunutie jazyka. Manéver je ukončený uchopením bradavky, sacími pohybmi a prehĺtaním. Tieto reflexy patria do skupiny „úchopových“, kde zaradíme aj palmárny a plantárny reflex. Kontakt predmetu s dlaňou vyvolá rovnakú reakciu vo všetkých prstoch, ktoré kľčovito obopnú podávaný predmet. Pôrodnici ho bežne testujú po pôrode, aby orientačne zistili optimálnosť neurologického vývinu bábätka. Menej známy je jeho kamarát, ktorého spustíme pohladením chodidla. Prstečky na nohách sa tiež skrúti do polohy, akoby sa chceli o niečo zavesiť. Všetky tieto reflexy sa objavujú počas vnútromaternicového vývinu, pri pôrode sú plne prítomné a nachybané pomáhajú dieťaťu prežiť v prvých mesiacoch. Ich aktivita sa prirodzene utlmuje počas prvého roka.

ÚLOHA ÚCHOPOVÝCH REFLEXOV

Pri vývine pohybových zručností sa v mozgovej kôre najprv vyvíja tá časť, ktorá ovláda ústa a jazyk. Ústa a jazyk sú aj prvým tréningom pohybu plodu v maternici. Medzi najrozkošnejšie zábery tohto sveta patrí embryo cucajúce si palec. Cucanie palca je tréningová príprava na prvé jedenie a pracuje sa na vývine kôrových máp úst a rúk v mozgu. Tie sú neskôr jednými z najkľúčovjších pre prežitie dieťaťa, lebo ovládajú ústa a ruky.

Pri narodení má dieťa za sebou intenzívny tréning satia a svaly úst a jazyka sú, pri normálnom vývine, dokonale vyvinuté. Ich silu pozná každá dojčiaci mama. Satie sa podieľa aj na vývine správneho kľnutia ústnej dutiny, čo neskôr dieťaťu uľahčuje prehĺtanie tuhej stravy. Dieťa pri kŕmení musí harmonizovať hneď niekoľko procesov. Vhodne treba striedať satie, prehĺtanie i dýchanie. Tento tréning neskôr dieťa využije pri nácviku hovorenej reči. Zdá sa, že satie je prepojené aj s pohybmi očí. Niektorí odborníci poukazujú na to, že existuje rozdiel medzi sacími pohybmi a pohybmi očí u donosených a nedonosených novorodencov.

Hlavná úloha palmárneho a plantárneho reflexu pochádza z dávnej evolučnej minulosti, keď sa novonarodená opička musela udržať na matkinom tele. Okrem úlohy udržať sa, má aj podpornú funkciu v procese kŕmenia. Reflexy spojené s jedením a dlane i chodidla sú v prvých mesiacoch funkčne prepojené. Toto možno badať u všetkých cicavcov, ktorí pri kŕmení pohybom labiek stimulujú prsné žľazy na zvýšenú produkciu mlieka. Funkčné prepojenie úst a dlane/chodidla napomáha prežitiu a je známe ako Babkinov reflex. Toto sa skrýva za radami sestričiek v pôrodnici, keď od vás chceli, aby ste stláčali dlaň neochotných papkáčov.

AJ KEĎ PAPÁ, PRACUJE

Dieťa skoro prestane potrebovať pátrací reflex, lebo rýchlo si spojí pohľad na prsník či flašu s pôžitkom z jedenia. Okolo 3. až 4. mesiaca sa reflex vytratí, ale ústa zostávajú dlho zdrojom informácií pre dieťa. Všetky malé



deti skúmajú svoje okolie primárne ochutnávaním. Dojčenie sa spája aj s prvým tréningom zrakových funkcií. Dieťa sa učí zaostrovať na blízke vzdialenosti. Môžete si všimnúť, že bábätko, keď nie je ospalé, vás počas dojčenia dokáže sústredene pozorovať.

Poznám príbeh, keď sa mamička dvojičiek chystala dojčiť systémom: jednému dieťaťu patril jeden prsník. To nie je dobrý postup, keďže pri dojčení prebieha aj tréning zraku. Každé z očí potrebuje dostávať rôzne stimuly v rovnakých proporciách. Takto by sa mohol narušiť aj harmonický vývin krku a krčných

svalov. Ak dojdete dvojčičky, rozhodne ich pri prsníku striedajte.

Satie je dôležité aj pre rozvoj tvárových svalov, ktoré sú nevyhnutné pre správnu artikuláciu či mimické vyjadrenie neverbálnych „správ“. Jemná koordinácia činnosti úst a rúk je dôležitá pre jedenie, artikuláciu reči a tiež pre jemnú prácu. Úspešný nácvik reči, jedenia či písania sa odvíja aj od zvládnutia tejto časti vývinu.

KAM S TÝM? NA ZEM!

Útlm úchopových reflexov dlane umožňujú dieťaťu začať trénovať zámerné pustenie predmetu. Niekedy počujem mamičky bojovať s bábätkom: *nechce mi to dať*. Verte, že dieťaťko by vám predmet veľmi rado podalo, ale v prvých mesiacoch, to jednoducho fyziologicky nie je možné.



V inštinktívnej rovine *pusťiť* znamená riziko zranenia či smrti. Otvoriť prsty možno, až keď sa dá palmarný reflex na ústup. A pomaly nastáva čarovné obdobie, keď musíte mať všetky predmety *príšnúrkované* ku kočičku, lebo všetko, čo sa mu dostane do ruky, vyhodí. Znova nejde o zámerné testovanie hraníc rodičovskej trpezlivosti, ale o tréning novovej schopnosti – riadením vôle otvoriť dlaň zovretú okolo predmetu. Tie, ktoré ste už so svojim bábätkom prešli týmto obdobím, viete, že sa tak vie zabávať dlhé minúty. Pre dieťa je to výborný tréning jemnej koordinácie činnosti rúk.

Vrcholným štádiom, čo sa rúk týka, je poraziť synchronnú kľčovitú reakciu všetkých prstov súčasne. Cieľom je samostatné vedomé ovládanie každého z prstov, nezávisle od dlane, či iných prstov. Dieťa sa pripravuje na ďalšiu fázu: uchopenie drobných predmetov pomocou ukazováka a palca. Pinzetový úchop nie je len tak hocičo. Je to jedna z výnimočných schopností človeka a otvára brány k jemnej manipulácii s materiálmi a nástrojmi. Pinzetový úchop stojí na počiatku evolúcie moderného človeka.

Pri tejto príležitosti by som chcela povedať, že topánky mimino naozaj nepotrebuje. Schopnosť vyrobiť miniatúrne verzie dospeláckych topánok, ktoré sú bezpochyby roztomilé, neznamená, že ich dieťaťu aj máme obúvať. Bábätko potrebuje priebežne stimulovať chodidlo, aby sa reflex „vybláznil“ a potom, keď je čas, nebránil sa odchodu. Priamy kontakt s okolím i zemou, neskôr chôdza naboso, je to najviac, čo môžeme našim deťom dopriať.



Rýchle pohyby, pri ktorých sa opakovane štvorica prstkov jeden po druhom dokážu dotýkať bruška na palci, sú spoľahlivým testom úrovne obalovania kortikospinálnych dráh myelínovou vrstvou. Tieto dráhy prepájajú mozgovú kôru cez miechu s telom a sú zainteresované v ovládaní drobných motorických pohybov úst a rúk. Čím viac myelínovej vrstvy, tým lepšie sa vedú impulzy a nenastávajú rušivé „skraty“ so susediacimi dráhami. **A úplne zjednodušene: veľa myelínu znamená čisté „r“ a včeličku v písanke.**

BEJBY V KANADÁCH

Nožičky tiež musia prejsť dlhou prípravou, kým zoberú telo na prechádzku. Aj také malinké chodidlo má svoje tajomstvá. Plantárny reflex sa začne vytrácať asi od pol roka. Postupnou stimuláciou chodidla pri lezení a pokusoch postaví sa, sa jeho činnosť vypvokuje a následne sa dáva na ústup. Môže sa vám stať, že ak sa snažíte niekoľkokomesačnému dieťaťu obuť topánočky, nedarí sa vám. Zdá sa, že dieťa sa bráni skrčením chodidla. Znova nejde o zámernú činnosť. Je to reflexne spustená reakcia dotýkaním sa chodidla.

NÁHRDELNÍK NA DOJČENIE

Ten je ťažko pochopiteľný pre mužov. Nie páni, neslúži na ozdobenie sa pri príležitosti kŕmenia. Jeho úloha je chrániť mamu pred dôsledkami Babkinovho reflexu. Intenzívne satie totiž stimuluje ruky a nohy na činnosť. Bábätko musí stále niečo krútiť v prstoch. Ak si vystačí so svojimi vlastnými rukami, nohami či oblečením, ste za vodou. Ak nie, obeťou sa stáva mamina. Pri kŕmení je dieťa v aktívnom pohybe. Stačí už to, že dieťa sa často snaží zapierať nohami do vankúšov/gauča či vášho tela. A opäť to nerobí naschvál, je to reflexívna činnosť.

Dozrievaním centrálného nervového systému nastáva funkčné rozpojenie medzi ústami a očami, ústami a rukami, ústami a nohami. V cieľovej rovinke majú oči, ruky, ústa aj chodidlá fungovať samostatne. Ich autonómna činnosť sa navzájom doplnia a podporuje, ale nemajú od seba závisieť.

PÍSANIE MÔŽE BOLIEŤ

Ak zostávajú niektoré z týchto novorodeneckých reflexov zachované, plynulá činnosť jazyka/úst, dlane či chodidla môže byť nežiaduco spúšťaná podnetmi, na ktoré už mali dávno prestať reagovať. V horšej situácii ostáva funkčnosť systémov ústa/dlaň/chodidlo čiastočne prepojená a navzájom si prekážajú. Tak sa stane, že pri manipulácii s drobnými predmetmi alebo pri písaní sa stimulácia dlane preniesie na ústa, ktoré reagujú atypickým grimasovaním. Rôzne špekulácie hovoria, že stimulácia beží opačným smerom aj u ľudí, ktorí prehnane gestikulujú pri rozprávaní.

Pretrvávajúce reflexy spojených so satím sa môže prejavovať rôzne. Niekedy je to len hypersenzitivita líc a ústnej oblasti na dotyk, prípadne pretrvávajúca potreba orálnej stimulácie (cucanie palca, ohrýzanie ceruziek), alebo môže pretrvávajúca slabá kontrola orofaciálnych svalov (svalov úst a tváre). Dôsledkom môže byť slabá kontrola slinenia, zlá artikulácia, príliš predné posadenie jazyka alebo sťažené prežívanie tuhej stravy. Pretrvávajúci reflex môže významne narúšať efektívnosť logopedických intervencií.

Pretrvávajúce plantárneho reflexu spôsobuje, že dieťa sa necíti dobre v kontakte so zemou. Chodidlo reaguje neprimerane, nie je uvoľnené a neposkytuje pevnú bázu pre chôdzu. V niektorých prípadoch môže nastať chôdza po špičkách alebo až blokovanie vývinu klenby chodidla.

Pretrvávajúce palmárneho reflexu sa môže prejavovať len ako zvýšená citlivosť dlane, ale môže aj vážne komplikovať úchop ceruzky. Zvýšenou námahou stimulovaná dlaň spúšťa reflex, ktorý veľkým prstom kľúčovito uchopí predmet. Ak je palmárny reflex zachovaný, dieťa nemusí vedieť, donútiť ruku k správnejmu úchopu. Učiteľky, ktoré vyčítajú rodičom, že nezabránilo tomuto zlozvyku, nemajú pravdu. Treba preveriť či za nesprávnym úchopom nestoja neurofyziologické príčiny. Ak si nie ste istý, či zaostávajúce vášho dieťaťa nie je podmienené pretrvávaním novorodeneckých reflexov, vyhľadajte špecializovanú diagnostiku INPP certifikovaného odborníka vo vašom regióne na stránke www.inpp.cz.

Mgr. Viera Lutherová
Balans – poradňa zdravého vývinu

Aj veľké deti potrebujú dotyk

Na stretnutiach pri masáži s mamičkami často zdôrazňujeme, aby masáž a umenie dotyku využívali počas celého spoločného života so svojimi deťmi. Dotyky v rodine pomáhajú udržiavať vzájomnú blízkosť a dôveru. Na kurzoch som neraz zažila aj prítomnosť staršieho súrodca, ktorý hoci nemal vlastnú skúsenosť s masážou, nikdy nezostal nezaujatý, akokoľvek sa ostýchal na začiatku. Samotná masáž vytvára takú magickú atmosféru, ktorá dieťa vtiahne a upokojí, aj keď nie je súčasťou masírujúcej skupiny. Preto o masáž často požiada doma, alebo priamo v skupine.

Deti do 12 roku života vo zvýšenej miere využívajú hmat a tiež pohyb pri skúmaní sveta. Potrebujú cítiť a zažiť, nielen vidieť a počuť. Deťom preto nestačí počuť, že ich ľúbime, mali by sme im to dokazovať svojou úprimnou pozornosťou, záujmom a tiež dotykom. Takto sa nám oveľa skôr podarí otvoriť ich srdiečka. Rovnako ak ich chceme pochváliť alebo povzbudiť a slovami spojíme s dotyk, budú našim slovám viac veriť. Dieťa si dotyk spája s pozornosťou. Je preto v našom záujme sa ho naučiť správne používať.

Deti rastú a z bezbranných novorodencov plne odkázaných na pomoc dospelých sa postupne stávajú samostatné bytosti. To ale neznamená, že strácajú potrebu dotyku a sociálneho kontaktu. Obdobie prvých deviatich mesiacov života je ideálne na zaradenie masáže ako spoločného rituálu. Na masáž ale nikdy nie je neskoro. Čím neskôr však s masážou začneme, o to viac trpezlivosti budeme potrebovať, aby sme dieťa naučili

prijívať intenzívny dotyk a sústrediť pozornosť na svoje telíčko, nie na vonkajšie prostredie.

Tak ako v prvých mesiacoch života, aj v staršom veku nám vyživujúci dotyk pomôže usmerniť pozornosť dieťaťa do svojho vnútra, na svoje telo a pocity v ňom. Dieťa tak nestráca schopnosť žiť v spojení so svojim telom. Ak budete masáž vykonávať správne, dieťa sa pri nej naučí veľmi efektívne uvoľniť nahromadený stres. Väčšina masírujúcich rodičov má skúsenosť s tým, že dieťa, ktoré „nemá svoj deň“, si masáž vypýta. Hlavne ak už malo pozitívnu skúsenosť v minulosti. Niekedy sa dokonca stáva, že dieťa uvoľní nahromadené emócie a bude sa potrebovať vyplakať, či vyrozprávať. No a nie zriedka dieťa ponúkne masáž aj svojim rodičom, keď cíti, že ju práve potrebuje.

SÚRODENECKÁ RIVALITA

Ak máte v rodine novorodenca a staršieho súrodca, neváhajte využiť masáž ako spo-

