Пришла пора

Принято считать, что большинство малышей готово к знакомству с пищей кусочками в 6-8 месяцев. На самом деле возраст в деле развития навыка жевания не главное.  
Кроха должен быть готов к введению твердого прикорма как физически (уметь активно работать язычком, правильно его прижимать к нёбу), так и психологически: должен «проснуться» пищевой интерес, желание заглянуть в родительскую тарелку и попробовать то, что едят взрослые.

«Появление первых жевательных движений происходит в 4-5 месяцев, наблюдается перемещение рвотного рефлекса от середины к задней трети языка, - говорит [педиатр](http://docdoc.ru/) Юлия Рахимбекова. - И если в этот период не вводить прикорм, а продолжать стимулировать только сосательный рефлекс, то неподкрепленный практикой рефлекс жевания начнет затухать. Еще несколько лет назад ребенок до появления первых молочных зубов получал от мамы сушку, сухарик или даже куриную косточку и учился «жевать» деснами. Сегодня родители часто вводят прикорм после 6 месяцев и позже, когда во рту уже появились 2-3 передних зуба. Но эти зубы служат для откусывания, жевать ими невозможно, и - что важно! - они мешают ребенку жевать деснами. Вот так момент бывает упущен. Далее в норме в возрасте 7-12 месяцев у ребенка продолжают укрепляться навыки кусания и жевания, активно развиваются боковые движения языка и умение перемещать языком пищу к зубам.

Он уже в состоянии есть каши, рубленые фрукты и овощи. Конечно, все индивидуально. Доношенный или недоношенный, здоровый или с проблемами со здоровьем, есть зубки или еще не появились - так или иначе, к году кроха должен производить качественные жевательные движения челюстями.

## Не хочу и не буду!

Ситуации, когда кроха отказывается жевать, случаются довольно часто. Почему это происходит?  
Слишком раннее или резкое изменение консистенции пищи.  
Не стоит сразу переходить от однородного пюре к пище кусочками: сначала малыш может просто не понять, что она тоже съедобна, а отсутствие «нормальной», с его точки зрения, еды заставит его нервничать. Закономерный итого этого - потоки слез и плотно сжатый ротик. Не переживайте! У каждого малыша свой темп развития, сроки созревания систем организма. Если же вы ввели твердый прикорм по всем правилам, а кроха упорно отказывается от «твердых» продуктов, проконсультируйтесь у специалистов (обратитесь к [педиатру](http://docdoc.ru/" \t "_blank),[гастроэнтерологу](http://docdoc.ru/), неврологу).

Нарушения артикуляционного тонуса. «Условия, в которых женщина сегодня вынашивает и рожает ребенка, далеко не идеальны, - объясняет [логопед](http://docdoc.ru/) Тамара Новикова. - Большой процент будущих мам до последнего работает, подвергая себя стрессам и гипоксии, водит машину, не всегда отказывается от вредных привычек - все это влияет на развитие плода, и уже внутриутробно формируется ослабленный младенец.

Плюс частые проблемы в родах, и у ребенка возникает дизартрия (нарушения тонуса мышц речевого аппарата). Что получаем в дальнейшем? Язык, который не может переворачивать пищу во рту, плохую работу мышц, которые сжимают, поднимают и опускают челюсть, и - нежелание жевать. Медвежью услугу крохе оказывают и те родители, которые слишком рано отказываются от грудного вскармливания. Чтобы добыть молочко из маминой груди, малышу нужно потрудиться - поработать мышцами. С обычной бутылочкой артикуляционный тонус наработать гораздо сложнее. Тем не менее все эти трудности преодолимы».

## Физиологические проблемы

Малыш может отказываться от жевания и в том случае, если ему трудно глотать.  
Попытки справиться с твердой пищей могут вызывать у него кашель и даже рвотные позывы. Нарушения глотания могут быть связаны со сбоями в работе ЖКТ или другими заболеваниями: например, тонзиллитом, фарингитом, стоматитом, воспалениями и полости рта, и гортани.

«Возможные проблемы, которые могут помешать качественному жеванию, обязательно обнаружатся при диспансеризации ребенка, - успокаивает [педиатр](http://docdoc.ru/) Юлия Рахимбекова. - Не пренебрегайте диспансерными приемами врачей.  
До года ребенок два раза должен побывать у стоматолога, 4 раза - у [невролога](http://docdoc.ru/), 3 раза - у хирурга. Если потребуется (например, есть подозрение на короткую уздечку языка), малыша могут направить на консультацию к челюстно-лицевому хирургу».

## Учимся жевать

Специальной методики обучения жеванию нет, ведь все должно идти своим чередом. Однако с помощью наших советов вы поможете малышу быстрее овладеть этим навыком.  
Организуйте место. Заранее подумайте, где кроха будет чувствовать себя максимально комфортно: в [стульчике для кормления](http://kupi-kolyasku.ru/) или на ваших коленях.  
Выберите момент. Важно, чтобы ребенок не был слишком голоден - иначе он будет нервничать и ваши усилия пойдут насмарку, но в то же время хотел есть.

Подготовьте столовые приборы. Используйте для кормления легкую пластмассовую ложку с закругленной ручкой - потом кроха сможет орудовать ею самостоятельно.  
Продумайте рацион, «обычно мы советуем мамам предлагать деткам кусочки яблока или мягкого печенья, которые они будут кусать и таким образом учиться жевать. Любознательный малыш обязательно согласится попробовать новый продукт на вкус, а заодно поймет, зачем ему необходимы его зубки, и потренирует жевательные движения, - говорит Юлия Рахимбекова. – Подойдет любое блюдо, которое вы считаете уместным в данный момент, учитывая, часть ли это ужина, перекус между приемами пищи или десерт после сытного обеда». Покупая баночное пюре, обращайте внимание на маркировку на этикетке: среди баночек, рекомендованных для возраста в 8-10 месяцев, вы точно найдете те, на которых значится «кусочки, которые учат жевать».

Не торопитесь. Начинайте кормить маленькими порциями. Если малыш отказывается от нового прикорма, не настаивайте. Консистенцию предлагаемых блюд с течением времени делайте гуще - благодаря этому развивается потребность работать челюстями и языком. Если блюдо получилось слишком густым, добавьте немного воды или молока.

Пользуйтесь его любознательностью. В 4-7 месяцев ребенок будет с упорством мусолить во рту и пытаться жевать то, что вы ему дадите. Ваша задача - проследить, чтобы это было безопасно. Главное, не допускать резких переходов в рационе: не стоит давать морковь, если до этого кроха ел только перемолотые каши и пюре.  
Не отвлекайте. Дайте малышу сосредоточиться на процессе поглощения пищи, тогда действия рук, языка и губ будут максимально скоординированы.

## Неприятность эту мы пережуем

«Если родители затянули с переходом ребенка на твердую пищу, как правило, начинаются проблемы, - говорит Юлия Рахимбекова. - Даже у двухлетнего малыша пищевое поведение уже сформировано, научить его жевать да и просто заставить взять в рот что-то непривычное становится очень трудно. Главный совет в таком случае - не торопиться, не давить и ни в коем случае не морить голодом (мол, ничего, проголодается - съест). Переход от протертой еды к «кусочкам» должен быть постепенным. Привлекайте ребенка к приготовлению еды, совместно измельчайте продукт, сначала в [блендере](http://sotmarket.ru/" \t "_blank), с помощью мясорубки или терки, чуть позже - вилкой. Помните, что дети очень любят подражать, поэтому обязательно практикуйте «совместное столование», где вы сообща с огромным удовольствием будете жевать еду».

## Что еще может помочь вам научить кроху весело и с аппетитом жевать?

1) Раскладывайте на тарелке «радугу», складывайте «домики», «рисуйте» зверей из ломтиков отварной моркови, фасоли, брокколи и цветной капусты, свежих огурцов и помидоров. Если поначалу жевать у малыша будет получаться не очень хорошо, просто докормите его привычным протертым питанием. Попробуйте нарезать кусочками те продукты, которые ему больше всего по вкусу.

2) Добавляйте в каши и пюре мелкие-мелкие кусочки мягких фруктов (например, груши), вареных овощей, ягоды (малину). Постепенно увеличивайте размер и количество кусочков в блюде.

3) [Играйте](http://da.zzima.com/). Возьмите кусочек вареной моркови и изобразите зайчика: «Как заяц кушает морковку? Вот так! А ты можешь?»

4) Приглашайте гостей, а также питайтесь вне дома - практикуйте ситуации, когда возможности измельчить пищу просто не будет.

5) Обратитесь к логопеду: он покажет, как проводить речевую гимнастику и логопедический массаж. Такой массаж (5-7 минут занятий в день) скорректирует изменения тонуса и поможет в тренировке мышц артикуляционного аппарата.