

TERAPIA E TË USHQYERIT DHE ZHVILLIMI GJUHËSOR TEK FËMIJËT ME SINDROMË DOWN



Grupi punues:

Granit Haliti
Mimoza Tmava
Miran Xhelili

Bashkëpunëtore:

Ermira Shabani

Ky material nuk mund të riprodhohet apo shpërndahet në ndonjë formë (qoftë elektronike, i shtypur, fotokopje) pa miratim të Shoqatës *Down Syndrome Kosova*.

Qershor, 2020

PËRMBAJTJA

Hyrje.....	4
1. ÇFARË ËSHTË TË USHQYERIT?	5
1.1 Procesi (Fazat e gëlltitjes)	5
1.2 Zhvillimi tipik i të ushqyerit	6
1.3 Ushqyeshmëria tek fëmijët me sindromë Down	6
2. TEKSTURAT E NDRYSHME TË USHQIMIT DHE SINDROMA DOWN	7
2.1 Ndikimi i organit të gjuhës në ushqyeshmeri tek fëmijët me Down Syndrome	7
3. USHQYESHMËRIA FILLON QË NGA LINDJA, SI DUHET TË VEPROJMË ME FËMIJËT ME SINDROMË DOWN	8
4. CILAT JANË USHTRIMET PËR GËLLTITJE MË TË MIRË?	8
4.1 Procesi i gjidhënies	9
4.2 Çfarë duhet të keni parasysh gjatë ushqyerjes me gji të fëmijës suaj?	9
5. NDËRPRERJA E GJIDHËNIES DHE KALIMI NË USHQIME	10
6. ZHVILLIMI I HERSHËM GJUHËSOR TEK FËMIJËT ME SINDROMË DOWN	12
6.1 Cilat aftësi janë të nevojshme të zhvillohen para se fëmija të mësojë të flas?	12
6.1.1 Rëndësia e ushtrimeve orofaciale.....	12
7. ZHVILLIMI I SHKATHTËSIVE TË MIRA TË USHQYERJES DHE SHKATHTËSIVE TË KOMUNIKIMIT.....	13
7.1 Loja me gojën.....	14
8. PREZANTIMI I TEKSTURAVE TË NDRYSHME TË USHQIMEVE DHE ZHVILLIMI I TONUSIT MUSKULOR	15
8.1 Ushqimi me lugë (4 - 6 muaj).....	15
8.2 Pirja me kupë.....	15
8.3 Pirja me anë të pipetës.....	16
9. Aktivitete për në shtëpi.....	16
9.1 Stili i ndërveprimit	16
9.2 Muzika.....	16
9.3 Loja.....	17
9.4 Librat.....	17

HYRJE

Ky material ka për qëllim të jap informacione rreth aspekteve të ushqyeshmërisë dhe ndikimin që ka ky proces në zhvillimin gjuhësor tek fëmijët me sindromë Down. Për një kujdes të shtuar dhe profesional, prindërit rekomandohen që të konsultohen në mënyrë të vazhdueshme me pediatër të fëmijës, këshillues për gjidhënie, terapist të gjuhës dhe komunikimit dhe të tjerë profesionist shëndetësor.



1. ÇFARË ËSHTË TË USHQYERIT?

Të ushqyerit është proces kompleks që përfshinë veprimtari të vullnetshme dhe të pavullnetshme të rreth 50 nervave dhe muskujve me dy faktorë kryesorë biologjik që përfshijnë kalimin e ushqimit nga zgavra me gojë në stomak, dhe mbrojtjen e rrugëve të frymëmarrjes.

Autorët Crary & Groher deklarojnë se çrregullimet e ngrënies paraqesin një dëmtim në procesin e transferimit të ushqimit jashtë sistemit të tretjes dhe zakonisht ndodh si rezultat i dobësisë ose mungesës së koordinimit të dorës që përdoret për transferimin e ushqimit nga pjata në gojë. Kur bëhet fjalë për fëmijët, çrregullimi I të ngrënies është një vështërsi e gjerë, më së shpeshti për shkak të situatave joadekuate të ngrënies me përvojë. Një histori e tillë e pamjaftueshme e të ushqyerit ka të ngjarë të ndikojë në fleksibilitetin e fëmijës dhe pranimin e ngrënies së konsistencave të reja të ushqimit (Olson, 2012).

Çrregullimet e të ushqyerit tek fëmijët përfshijnë gjithashtu probleme me mbledhjen e ushqimit dhe përgatitjen për gjirin. Për shembull, një fëmijë I cili nuk mund të marrë ushqim dhe ta çojë në gojë e tij dhe mund të mos mbyllë plotësisht buzët e tij për të mbajtur bolusin në zgavrën e gojës, mund të ketë një çrregullim të ngrënies. Çrregullimi I të ushqyerit mund të ndodhin në çdo moshë të pacientit, me shfaqjen më të shpeshtë tek popullatat pediatrike dhe geriatrike (ASHA, 2017).

I.1 PROCESI (FAZAT E GËLLTITJES)

Procesi normal i të ushqyerit dhe gëlltitjes normale kalon nëpër disa faza. Fazat kryesore të gëlltitjes janë: **Faza Orale**, **Faza Faringeale** dhe **Faza Ezofageale**.

Faza Orale: Është faza kur goja përgatitë ushqimin apo lëngun për gëlltitje. Gjuha lëviz bolusin drejt pjesës së pasme të gojës, ku nxitet refleksi për të gëlltitur.

Faza Faringeale: Është faza tjetër e gëlltitjes e cila vë në lëvizje një sekuencë komplekse të ngjarjeve.

- Pjesa e pasme e gjuhës ngrihet për të mos lejuar që qumështi të kthehet në gojë.
- Qiellza e butë ngrihet lart për të prekur pjesën e pasme të fytyrës, në mënyrë që qumështi të mos hyjë në hundë.
- Muskujt në fyt (faringu) lëvizin në një veprim të ngjashëm me valën për të lëvizur qumështin drejt tubit të ushqimit (ezofagu).
- Epiglotosi është si një derë kurth e cila mbyllet tubin e erës (trake). Gjatë frymëmarrjes dera është e hapur, por pasi të nxitet refleksi i gëlltitur ai mbyllet sipër për të ndaluar qumështin të hyjë në trake dhe ta drejtojë atë në ezofag.
- Brenda kutisë së zërit, litarët vokale afrohen për të dhënë një shtresë shtesë të mbrojtjes për trake.

Faza Ezofageale: Është faza kur bolusi lëviz me siguri përtej rrugës ajrore. Muskujt në krye të ezofagut hapen për të lejuar hyrjen e qumështit. Këta muskuj më pas afrohen për të mos lejuar që

qumështi të rikthehet. Muskujt e ezofagut lëvizin në një valë dhe qumështi kalon në stomak. Në hyrje të stomakut, ka një valvul të rëndësishme e cila mbyllet pasi të ketë kaluar bolus në stomak. Kjo parandalon që qumështi të kthehet mbrapa ose të ketë refluks nga stomaku (Malagelada, et.al., 2014).

Kështu, disfagia i referohet vështirësive që një person mund të pësojë gjatë fazës fillestare të gjëlltitjes, d.m.th., në zonën e zgavrës gojore (zakonisht përshkruhet si “dysfagia orofaringeale”), dhe gjithashtu në ndjenjën se ushqimi dhe lëngu “ngecin” në kalim nga hyrja në ezofag në stomak (e përshkruar zakonisht si “dysfagia ezofageale”) (Malagelada, et.al., 2014).

1.2 ZHVILLIMI TIPIK I TË USHQYERIT

Me rritjen e zgavrës së gojës dhe zbritjes së strukturave të laringut ndryshon edhe anatomia orale. Pas 6 mujorit të bën të lindjes dhe deri te mosha 1 vjeçare, foshnjat mësojnë të përtypin dhe të gjëlltisnin ushqim me të ngurtë, gjë që kërkon banan më të madhe të muskujve oral. Kjo njëkohësisht kërkon vlerësim të kujdesshëm gjatë fazave të njëpasnjëshme të foshnjërisë dhe fëmijërisë gjatë zhvillimit të të ushqyerit (Delaney AL & Arvedson JC, 2008).

Mirëpo jo gjithmonë procesi i të ushqyerit zhvillohet normalisht. Një çrregullim i të ushqyerit i referohet problemeve në zhvillimin e aftësive të të ushqyerit, të tilla si thithja nga gjiri ose shishja, ngrënia nga një lugë, përtyppja ose pirja nga një gotë.

1.3 USHQYESHMËRIA TEK FEMIJËT ME SINDROMË DOWN

Vështirësitë e të ushqyerit hasen shpesh tek fëmijët me sindromën Down. Aftësitë e të ushqyerit të këtyre fëmijëve shpesh zhvillohen me një ritëm të ngadaltë si rezultat i zhvillimit të ngadaltë neuromotor dhe hipotonisë, mirëpo kjo nuk ndodh tek secili fëmijë. Për fëmijët me sindromën Down, të mësuarit për të koordinuar lëvizjet e gjuhës dhe gojës në disa raste zgjat më shumë dhe mund të shqetësojë prindërit (Pisacane et al , 2003).

Për arsye se këta fëmijë kanë ton të ulët të zhvillimit të muskujve, kjo ndikon edhe në kontrollimin e motorikes fine dhe globale. Problemet që lidhen me tonin e ulët të muskujve, përfshijnë mungesën e forcës së nofullës dhe gamën e lëvizjes së muskujve të fytyrës, të cilat mund të çojnë në probleme me thithjen, gjëlltitjen, mbylljen e buzëve, zgjatjen e gjuhës, përtyppen dhe dështimin e përparimit me teksturat ushqimore (Van den Engel-Hoek, 2015).

Çrregullimet e ushqyerjes tek fëmijët me sindromë Down shpesh janë rezultati përfundimtar pas grumbullimit të një numri çështjesh kontribuese. Këto mund të përfshijnë çështje mekanike dhe shqisore, efektet e traumës mjekësore të mëparshme etj. Sjelljet që nuk mund të çojnë zakonisht në vështirësi të mëdha të ushqyerjes, shpesh mund të forcohen dhe mbështeten nga përgjigjet e kujdestarëve që përshkojnë të gjithë marrëdhënien prind-fëmijë (Pediatrics Child Health, 1998).

2. TEKSTURAT E NDRYSHME TË USHQIMIT DHE SINDROMA DOWN

Shpeshherë në problemet me ushqyeshmëri nuk bëjnë pjesë të gjitha llojet e ushqimit. Refuzimi i ushqimit ndonjëherë bëhet vetëm për lloje të caktuara të teksturave të cilat fëmijët nuk i pranojnë. Ndjeshmëria në strukturën ushqimore mund të jetë një çështje veçanërisht sfiduese për fëmijët me vonesa zhvillimore siç është sindroma Down, tek të cilët kanë tendencë të jenë hiposensitiv ndaj shijes dhe temperaturës dhe të jenë të ndjeshëm ndaj strukturës. Sido që të jetë, çështja është e njëjtë, truri thjesht nuk mund të marrë një vlerësim të saktë nga sistemi ndijor dhe prandaj nuk do të di se çfarë mesazhi, nëse ka, duhet të përcillet tek muskujt në gojë dhe nofulla (Field et al., 2003).



Refuzimi i ushqimit për shkak të tekstures në fëmijët me sindromë Down është të paktën pjesërisht për shkak të problemeve të sistemit oralo-motor (Hennequin et al., 2000).

Teksturat e përziera siç janë supa me copëza perimesh janë shpesh problem. Fëmijët në të shumtën e rasteve preferojnë ushqime të forta të brishta ose ushqime të buta. Ushqimet “në mes” që nuk janë as të ngurta dhe as të brishta por kërkojnë që gjuha t’i lëviz ato përreth gojës dhe dhëmbëve për tu përthypur, ushqime të tilla si vezët, makaronat, perimet e gatuar, mishi, mishi i pulës dhe shumë fruta gjithashtu mund të jenë e vështirë për fëmijët që kanë probleme të ushqyerjes me mbindjeshmëri (Ëellness Foundation, 2016).

Në një studim të bërë rreth raportimit të prindërve rreth teksturave të ndryshme të ushqimeve të cilat ushqime për fëmijët e tyre me sindromë Down janë “të lehta” dhe “të vështira” për ushqyeshmëri, tregoi se ushqimet të cilat kanë pasur nevojë më të madhe për përthypje dhe kanë teksturë më të ngurtë kanë qenë me problematike, ndërsa si ushqime më të lehta kanë qenë teksturat më kremoze, të tretshme dhe të buta (Spender et al, 2008).

2.1 NDIKIMI I ORGANIT TË GJUHËS NË USHQYESHMERI TEK FEMIJËT ME DOWN SYNDROME

Disa nga personat me sindromë Down kanë gojë të vogël dhe gjuhë me ton të dobët muskolor. Ky ton i dobët i muskujve të gjuhës do të përmirësohet me përmirësimin e tonit të muskujve të tjerë në trup, e poashtu do të përmirësohet dhe procesi i ushqyeshmërisë (Wellness Foundation , 2016).

3. USHQYESHMËRIA FILLON QË NGA LINDJA, SI DUHET TË VEPROJMË ME FËMIJËT ME SINDROMË DOWN

Çështja më shqetësuese e të ushqyerit dhe gëlltitjes për fëmijët me ton të ulët muskolor është aspirimi, ose kalimi i ushqimit dhe/ose pijeve në rrugët e frymëmarrjes. Akti i aspirimit zakonisht rezulton në një ndjesi alarmuese ose një reagim përmes kollës. Sidoqoftë, një studim i kohëve të fundit nga Spitali i Fëmijëve në Kolorados raportoi se fëmijët me sindromën Down kanë rrezik më të madh për aspirim të heshtur, që ndodhë pa nxitur një ndjesi ose një përgjigje me anë kollës edhe pse ushqimi dhe lëngjet kanë mundur të kalojnë në rrugët e frymëmarrjes. Aspirimi i heshtur mund të zbulohet dhe diagnostikohet vetëm me anë të një testi. Dy testet që vlerësojnë gllabërimin janë studimi i modifikuar i gëlltitjes së bariumit (MBSS) (ky gjithashtu mund të quhet një studim videofluorskopik i gëlltitjes) ose një vlerësim endoskopik me fibër optike të testit të gëlltitjes (FEES), ose secila prej të cilave mund të bëhet nga një logoped i trajnuar ose doktor specialist i gastrokopsisë (Jacskon & Maybee, 2016).

Në rast se mbetet i pa trajtuar, aspirimi mund të rezultojë në probleme shëndetësore përfshirë pneumoni, kollë kronike, ethe të gradës së ulët, kongjestion (grumbullimi jo normal i gjakut në pjesë të ndryshme të trupit), varësi nga oksigjeni shtesë dhe shtim i dobët i peshës.

- **Çfarë do të thotë kjo për prindërit?**

Jo çdo fëmijë me sindromën Down ka aspirim. Sidoqoftë, prindërit e fëmijëve me sindromën Down duhet të kuptojnë që fëmija i tyre ka një rrezik të shtuar për probleme të gëlltitjes dhe se nganjëherë aspirimi është i heshtur e që domethënë nuk ka simptoma të dukshme kur fëmija është duke gëlltitur.

Fëmijët me ton të ulët muskolor oral mund të kenë vështirësi në aftësitë e gojës të cilat janë të nevojshme për të manipuluar një shishe, filxhan ose ushqime të ngurta. Prindërit duhet të kërkojnë një vlerësim nga një logoped për të ushqyerit dhe gëlltitjen në mënyrë që të inkurajonë zhvillim të aftësive të gëlltitjes dhe të marrin trajtim herët për të parandaluar pasojat afatgjata. Nëse prindërit janë të shqetësuar, ata duhet të kërkojnë nga pediatri i tyre për një vlerësim të ushqyerjes dhe gëlltitjes dhe konsultimin nga një logoped i trajnuar.

4. CILAT JANË USHTRIMET PËR GËLLTITJE MË TË MIRË?

Me qenë se refleksi i thithjes është nga reflekset e para që zhvillohen që nga momenti pas lindjes është e rëndësishme që nënat e foshnjëve me sindromë Down të pajisen me informacione mbi procesin e gjdhënies si dhe ushqyerjes me biberon dhe masat që duhet të ndërmerren për të mënjanuar aspirimin.

Gjatë procesit të gjdhënies sigurohuni që ju keni sasi të mjaftueshme të qumështit dhe sigurohuni që të merrni sasinë e mjaftueshme të ushqimit për të nxitur rritjen e sasisë së qumështit në mënyrë që të jetë adekuate për fëmijën tuaj.

4.1 PROCESI I GJIDHËNIES

Pothuajse për të gjitha nënat ushqyerja me gji është proces që vie natyrshëm. Në rastet e nënave të foshnjeve me sindromën Down shpeshherë adaptimi nuk mund të jetë i lehtë. Në këto raste mbështetja është shumë e nevojshme, andaj për të ju ndihmuar në lidhje me ushqyerjen me gji të fëmijës suaj ju mund të konsultoheni me konsulentin e laktacionit (ushqyerjes me gji) në rast se një profesionist i tillë ekziston në vendin tuaj ose të konsultoheni me maminë e cila ju ka ndihuar në procesin e lindjes dhe pas lindjes së fëmijës.

Të ushqyerit me gji është shumë i dobishëm dhe u rekomandohet të gjitha nënëave që ta praktikojnë për fëmijën e tyre. Disa bebe me vështirësi kardiovaskulare mund të mos jenë në gjendje të ushqehen menjëherë sepse gjendja e tyre mund të ndikojë në këtë proces. Nënata e këtyre bebove mund t'i ushqejnë me qumësht gjiri me shiringë ose pompë për të ndihmuar furnizimin e tyre me qumësht. Në raste të veçanta qumështi i tyre mund t'u jepet bebove të tyre përmes tubit naso-gastrik. Pas operacionit për çfarëdo gjendje mjekësore, këto foshnja shpesh mund të ushqehen plotësisht me gji (Down Syndrome Association, 2020).

4.2 ÇFARË DUHET TË KENI PARASYSH GJATË USHQYERJES ME GJI TË FËMIJËS SUAJ?

Fëmijët me sindromë Down kanë hipotoni sidomos në pjesën orofaciale, gjë që shkakton vështirësi në procesin e ushqyerjes me gji. Vështirësitë në thithjen e gjirit nga fëmija bëjnë që gjëndrat qumështore të nënës të mos aktivizohen, mirëpo nëse fëmija vendoset në pozicion ku goja e tij është e vendosur me poshtë se veshët do të mundësohej thithje më e lehtë dhe qumështi me kalimin e kohës do të bëhej me i fortë duke bërë të panevojshëm stimulimin (Rosenfeld-Johnson S. 1997).

Sipas doracakut të Dumm Klein & Delaney (1997) për mënyrën e ushqyerjes së foshnjës me gji, nuk është e rëndësishme vetëm sasia e qumështit por edhe postura e nënës dhe fëmijës gjatë gjidhënies. Në këtë mënyrë sidomos tek foshnjat me sindromë Down parandalon aspirimin (kalimin e qumështit në rrugët e frymëmarrjes) që është e shprehur tek fëmijët me sindromë Down. Gjatë gjidhënies ju nuk duhet që të mbështesni komplet gjirin tuaj në fytyrën e foshnjës për arsye se mund të bllokoni frymëmarrjen e fëmijës nga hunda pas çdo gëlltitje.

Në rastet kur ju nuk keni qumësht gjiri të mjaftueshëm dhe përdorni biberonin për të plotësuar sasinë e duhur të ushqimit sërish janë disa udhëzime që duhet të ndiqen në mënyrë që të pengoni aspirimin e qumështit ose formulës për ushqyerje që e përdorni për të ushqyer foshnjën. Gjatë ushqyerjes me biberon sigurohuni që gjatë pozitës gjysëm shtrirë të fëmijës mos mbani krahun tuaj në shpinën e fëmijës pasi që kjo do të shkaktojë një përkrahje tek fëmija dhe koka mbetet pa mbështetje. Në mënyrë që fëmija të ndihet rehat gjatë ushqyerjes me biberon ju duhet që të krijoni një mbështetje me krahun tuaj për kokën e fëmijës, duke e mbajtur atë gjysëm të shtrirë.

Përgjatë procesit të ushqyerjes së foshnjës me biberon përpos pozicionimit të duhur dhe krijimit të rehatisë të foshnjës është e rëndësishme edhe mënyra se si ju manovroni me biberonin. Siguroni që gjatë ushqyerjes që mos ta mbani biberonin në mënyrë vertikale përshkak se i ofron fëmijës një sasi të madhe të qumështit duke mos i lejuar pauza dhe mund të shkaktoj aspirimin e qumështit në rrugët e frymëmarrjes. Mënyra e duhur është që biberonin ta mbani në atë mënyrë siç edhe ju do të pini ujë nga shishja e ujit. Kjo stimulon foshnjën që sa më shumë në mënyrë të vullnetshme të zhvilloj thithje në mënyrë që të marrë sasinë e duhur të qumështit në gojën e tij si

dhe të pauzojë në mënyrë të pavarur që pas çdo gëlltitje të marrë frymë. Për tu informuar rreth këtij procesi dhe për të kuptuar më mirë pozitat e duhura për fëmijën gjatë gjidhënies kërkoni ndihmë nga ndonjë profesionist shëndetësor – këshilluese për gjidhënie.

5. NDËRPRERJA E GJIDHËNIES DHE KALIMI NË USHQIME

Fëmijëve me sindromën Down duhet tu prezantohen ushqime solide në të njëjtën kohë dhe në të njëjtën mënyrë si fëmijëve të tjerë. Mund t'u duhet atyre pak më shumë kohë për të bashkërenduar veprimet e nevojshme për të ngrënë në mënyrë solide. Prezantoni fëmijës tuaj ushqime, siç do të bëni me ndonjë fëmijë tjetër, duke ofruar tekstura dhe shije të ndryshme. Jepini fëmijës suaj zgjedhje dhe lërimi të prek dhe të luaj me ushqime të ndryshme. Ju duhet t'i jepni fëmijës tuaj një ushqim të ri gradualisht dhe në disa raste para se ta hajë atë.



Në ditët dhe muajt e parë të jetës për fëmijën mënyra e njohur e ushqimeve është gjidhënia ose ushqimi përmes biberonit, më pastaj nga muaji i gjashtë fillon edhe njohja e fëmijës me ushqimet sic janë puretë, kubzat e ndryshme të frutave ose perimeve dhe njohja e fëmijës me pjatën dhe lugën e tij.

Ekziston një dietë e mirëfilltë për mënyrën e ushqyerjes së fëmijës në 12 muajt e parë të jetës e cila është paraqitur në tabelën më poshtë. Nga tabela prindërit këshillohen që në gjashtë mujorin e parë fëmijën ta ushqejnë vetëm me qumësht dhe lëngje të rekomanduara. Ushqimet me përmbajtje frutash dhe perimesh preferohen nga muaji i gjashtë deri në muajin e tetë, ndërsa ushqimet me proteina vetëm pas muajit të tetë. Lista e ushqimeve dhe produkteve që duhet të përmbajë pjata e fëmijës suaj, është paraqitur në tabelën e mëposhtme (UR MEDICINE, 2020).

Konsumimi i ushqimeve bazuar në moshën	0-4 muaj	4-6 muaj	6-8 muaj	8-10 muaj	10-12 muaj
Qumësht gjiri ose qumësht formule	5-10 herë gjatë ditës	4-7 herë gjatë ditës	3-5 herë gjatë ditës	3-4 herë gjatë ditës	3-4 gjatë ditës
Drithëra, bukë dhe ushqime të forta		Drithëra për fëmijë të fortifikuar me hekur (oriz, bollgur, elb). Përzieni 2-3 lugë çaji me formulën ose qumështin e gjirit.	Drithëra të pasura me hekur. Përdorni 9 lugë në ditë të ndara në dy vakte gjatë ditës.	Drithëra për fëmijë si biskota të thyera, kroker duke i'a lënë në dorë vetë fëmijës	Drithëra për foshnjë ose drithëra të gatuar të pa sheqerosura ose kryposura. Përdorni në kushte shtëpie bukë, oriz, patate të pjekura dhe makarona aldente.
Lëngje frutash		Lëngje frutash për foshnja, përpos lëngut të domates. Mund të përdorni 2-4 herë në ditë.	Lëngje frutash për foshnja. Tentoni përdorimin e gotës, 4-6 herë në ditë.	Të gjitha lëngjet e frutave 100% natyral dhe të pasura me vitamin C duke përfshirë edhe lëng domatesh, 6 herë në ditë.	Të gjitha lëngjet e frutave 100% natyral dhe të pasur me vitamin C, 4-8 herë në ditë.
Perimet			Perime të grira, pure të gatuar dhe kokrra misri të zier dy filxhanë të vegjël kafeje në ditë.	Përdorni perime të gatuar ose në formë pureje. Përdorni në formë të pa zier perimet e njoma.	Perime të gatuar si dhe perime të pa përpunuara të prera në kubëza si tranguj dhe domate.
Frutat			Fruta të grira ose në formë pureje me banana ose mollë 1-2 filxhanë kafeje në ditë	Shujta të vogla me fruta të qëruara dhe prerë në forma të ndryshme. Përdorni banane, mollë, dardha, pjeshka. Eliminoni përdorimin e rrushit.	Përdorni fruta të freskëta të qëruara, fruta që përmbajnë ujë, tentoni të eliminoni farat e frutave. Mund të përdorni edhe rrush të prerë.
Ushqimet e pasura me proteina				Mish i bluar/kaluar në blender, mish i lëngët, peshk, të verdhën e vezës së zier dhe fasule të ziera.	Pjesë të vogla dhe të buta të mishit të pulës dhe peshkut, vezë e zier si dhe fasule të gatuar.

Shënim: Tabela sipër jep informacion të përgjithshëm rreth ushqyerjes në përputhje me moshën. Për një plan të individualizuar dhe të saktë përkritazi me nevojat e fëmijës dhe moshën e tij duhet të konsultoheni me pediatrin e fëmijës tuaj dhe tjerë profesionist të fushës.

6. ZHVILLIMI I HERSHËM GJUHËSOR TEK FËMIJËT ME SINDROMË DOWN

Në kapitujt e mësipërm u përmend se ndërtimi anatomik i strukturës së gojës, gjuhës dhe në përgjithësi kavititetit oral ndikon që fëmija me sindromë Down të paraqes vështirësi në procesin e gëlltitjes dhe jo vetëm. Zhvillimi anatomik ndikon edhe në vonesën e zhvillimit gjuhësor. Fjala dhe zhvillimi i gjuhës mund të jenë një sfidë e veçantë për shumë fëmijë me sindromën Down.

6.1 CILAT AFTËSI JANË TË NEVOJSHME TË ZHVILLOHEN PARA SE FËMIJA TË MËSOJË TË FLAS?

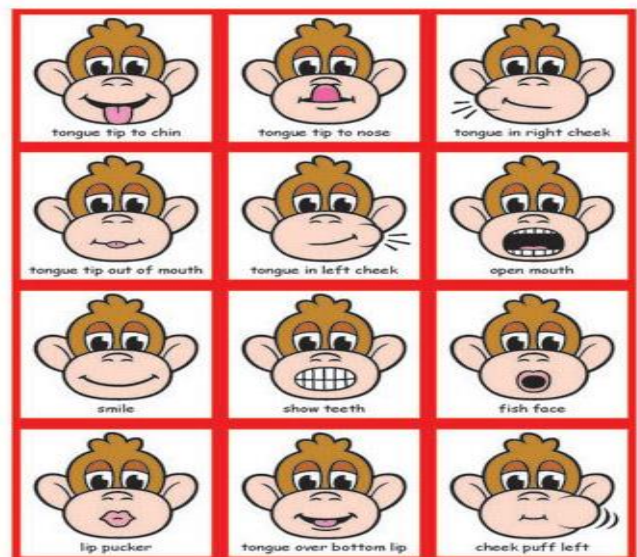
Të gjithë fëmijët duhet zhvillojnë aftësi të caktuara, të quajtura "aftësi para-gjuhësore" para se të mësojnë të flasin. Disa nga këto aftësi zhvillohen në muajt e parë, dhe disa zhvillohen shumë më ngadalë përgjatë viteve. Këto aftësi përfshijnë:

- Aftësinë për të imituar tinguj;
- Vëmendjen vizuale (shikoni folësin, shikoni objektet);
- Aftësinë e dëgjimit (të dëgjuarit e gjuhës, muzikës, etj., Për kohë gjithnjë e më të gjatë);
- Aftësitë njohëse (të kuptuarit e marrëdhënieve shkak dhe pasojë, objekti);

6.1.1 RËNDESIDIA E USHTRIMEVE OROFACIALE

Ushtrimet orofaciale janë shumë të rëndësishme për forcimin e muskujve, gjë që na bënë të kuptojmë që kanë impakt në procesin e gëlltitjes dhe zhvillimit të të folurit. Sipas një hulumtimi longitudinal të realizuar në vitin 2009, thuhet se personat me sindromë Down që kanë marrë terapi fizike orofaciale kanë pasur zhvillim shumë më të mirë të gjuhës ekspresive dhe shumë më pak vështirësi në gëlltitje sesa personat të cilët nuk kanë ndjekur terapi orofaciale (Carlstedt K., Henningsson G., & Dahllöf G.)

Ushtrimet orofaciale preferohet që të bëhen para pasqyrës dhe të përsëriten disa herë. Zhvillimi i aftësive oralo-motore tek fëmijët me sindromën Down duhet të jetë një pjesë e rëndësishme e programit të terapisë në të folurit e fëmijës tuaj. Synimi i ushtrimeve oralo-motore që në moshë të herëshme, do t'i ndihmoj fëmijës suaj në



forcimin e muskujve qe përdoren për të ngrënë, pirë dhe folur. Terapia oralo-motore mund të bëhet gjatë gjithë ditës duke përdorur aktivitete të përditshme argëtuese duke aktivizuar zona specifike të gojës.

Aktivitetet oralo-motore si fyerja e bilbilit, fryerja e fluskave etj. do të ndihmojnë në mënyrë indirekte për të stabilizuar nofullën duke forcuar muskujt. Kërkoni nga fëmija juaj të mbajë disa pipëza në mënyrë horizontale në gojën e tij duke përdorur dhëmbët e tij. Lyeni qoshet e gojës së fëmijës me çokollatë dhe kërkoni nga ai që të lëpijë çokollatën. Lyeni buzët e fëmijës me ndonjë ushqim që fëmija e pëlqen dhe kërkoni nga ai që të lëpijë me gjuhë ushqimin në buzët e tij. Mbusheni një gotë me ujë dhe kërkoni nga fëmija që me një pipëz të fryej në gotën me ujë në mënyrë që të krijoj fluska uji. Kërkoni nga fëmija që të fryej copëza letre ose pambuku. Vendosni ushqimin në njerën anë të gojës p.sh. copëza, thërrime, shirita karote. Inkurajoni fëmijën tuaj të marrë pipezën nga tavolina duke përdorur dhëmbët e tij. (DSC, 2009).

7. ZHVILLIMI I SHKATHTËSIVE TË MIRA TË USHQYERJES DHE SHKATHTËSIVE TË KOMUNIKIMIT

Prindërit shpesh janë shumë të shqetësuar që fëmija i tyre me sindromën Down ka një gjuhë të madhe dhe të zgjatur dhe shpesh u jepen këshilla se si ta menaxhojnë këtë. Pjesa më e madhe e këtyre këshillave është e padobishme dhe madje mund ta bëjë keqësimin e gjuhës. Së pari ne kemi nevojë për të larguar mitet nga përditshmëria jonë. Foshnjat me sindromën Down nuk kanë gjuhë të madhe, ata kanë gojë të vogël dhe gjuhë me ton të dobët. Toni muskolor i gjuhës do të përmirësohet, siç përmirësohet toni i muskujve në pjesët e tjera të trupit, ndërsa fëmija juaj mëson të ushqehet përmes gojës dhe të krijojë vetëdije për gojën e tij.

Këshilla të tilla si shtyrja e gjuhës së fëmijës tuaj përsëri në gojën e tij, duke i thënë "fute gjuhën brenda" do të rezultojë në përsëritje të veprimit nga ana e fëmijës për të ju tërhequr vëmendjen. Është gjithashtu e rëndësishme të dini se ka raste kur nxjerrja e gjuhës jashtë është e pashmangshme, për shembull kur fëmija juaj ka ftohje dhe nuk mund të marrë frymë përmes hundës, kur është i lodhur, kur po mëson një aftësi të re e cila kërkon shumë përqendrim siç është ulja vetë, ose nëse fëmija juaj ka përshpejtim të frymëmarrjes siç ndodh ndonjëherë me foshnjat me sëmundje koronare të zemrës (CHD). Për këtë arsye këshillohet që trajtimi më i mirë për të ulur intensitetin e nxjerrjes së gjuhës jashtë është ushqimi oral dhe lojat me gojën (Down Syndrome Ireland 2019).

7.1 LOJA ME GOJËN

Foshnjat fillimisht mësojnë për botën përmes gojës së tyre. Jepini një fëmijë një lodër dhe ai zakonisht do ta vendosë direkt në gojën e tij. Kjo sjellje quhet “loja përmes gojës” dhe kjo i lejon fëmijës të mësojë për formën, madhësinë, cilësinë dhe shijen, dhe për të praktikuar aftësi të tilla si përtypja, kafshimi, lëpirja dhe thithja. Këto përvoja fillestare lejojnë që fëmija të praktikojë aftësitë dhe lëvizjet e nevojshme për zhvillimin e mëvonshëm të fjalëve.

Sidoqoftë, duhet të theksohet se disa foshnje mund të mos e kalojnë këtë fazë e cila është e rëndësishme në zhvillimin e tyre. Kjo mund të jetë për shkak se ata kanë më pak energji (kjo është veçanërisht e për foshnjat me CHD) ose tek foshnjat që kanë vështirësi në forcën e muskujve dhe koordinimin (siç është rasti tek sindroma Down).

Nëse një fëmijë nuk ka marrë ushqim ose ndonjë stimulim me anë të gojës për periudhë të gjatë kohore, tek ai mund të zhvillohet mbindjeshmëri, kjo pasi nuk e ka para përdorur gojën e saj.

Përdorimi i lodrave të buta prej gome, veçanërisht ato me sipërfaqe të lëmuara që mund të futen në gojën e foshnjës, lodra që kanë zgjatje të gjata të cilat janë inkurajuese për stimulim të kafshimit dhe përtypjes në pjesën e prapme të gojës. Kërkoni lodra që fëmija juaj mund t’i mbajë me lehtësi dhe nuk janë shumë të mëdha ose të rënda për foshnjën tuaj. Vëzhgoni fëmijën tuaj dhe vini re se çfarë i pëlqen. Disa fëmijë pëlqejnë tekstilet më të fortë dhe disa nuk i pëlqejnë lodrat e gojës që i bëjnë zhurmë ose vibrime.



Luani me fëmijën tuaj ndërsa shikoheni në pasqyrë së bashku dhe flisni për fytyrat duke ju parashtruar pyetje si p.sh. “ku është hunda jote?”. Hulumtimet kanë treguar që gjatë lojërave të pasqyrave rrisin përpjekjet për nxjerrjen e tingullit. Përdorni lugë gome ose plastike të butë sepse fëmija mund t’i mbajë ato lehtë dhe përmes tyre fëmijës i prezentohet idea e të ushqyerit vetë. Lodrat e dorës dhe lodrat që mund të fiksohen në dorë të foshnjës janë të shkëlqyera për stimulim, disa që kanë hundë dhe forma të tjera, që mund të thithen dhe të futen në gojë. Ato gjithashtu ofrojnë stimulim vizual dhe dëgjimor. Njëherit mos i anashkaloni as furçat e dhëmbëve të cilat ofrojnë vibrime, e njoftojnë fëmijën me rutinën e larjes së dhëmbëve si dhe i ndihmojnë të krijojë vetëdije për kavitetin e gojës (Down Syndrome Ireland 2019).



8. PREZANTIMI I TEKSTURAVE TË NDRYSHME TË USHQIMEVE DHE ZHVILLIMI I TONUSIT MUSKULOR

Në rastet kur fëmijët janë njoftuar me ushqimet dhe të ushqyerit përmes gojës fëmija njoftohet me ushqimet e para të cilat fillimisht duhet të jenë në sasi të vogla. Ushqimet e para duhet të jenë me një konsistencë të pastër dhe të butë të rrjedhës pa gunga, pa grimca ose përmbajtje të vrazhda në lugë. Ushqimet e para të përshtatshme përfshijnë oriz për fëmijë, pure frutash dhe perimesh. Ushqimet e reja duhet të prezantohen gradualisht, një nga një.

8.1 USHQIMI ME LUGË (4 - 6 MUAJ)

Mos vononi të ushqyerit me lugë thjesht sepse një fëmijë ka gjendje të vështirë kardiake ose një gjendje tjetër siç është sindroma Down. Fillimi i ushqyerjes me lugë do të jetë një vendim i përbashkët që ju merrni me mjekun e fëmijës tuaj, dietologun dhe terapistin e gjuhës dhe të folurit. Vendimi për të filluar ushqimin me lugë shpesh bazohet në peshë e cila përputhet me moshën kronologjike. Ushqyerja e parë përmes lugës mund të jetë një proces i ngadaltë, mirëpo një gjë që ju nuk duhet ta harroni në këtë fazë e që është cilësia e mësimit të procesit të ushqyerjes sesa sasia që fëmija merr.

Kur prezantoni lugën për herë të parë provoni që për deri sa fusni lugën në gojën e fëmijës lëvizeni lugën djathtë-majtë në mënyrë që ajo të prekë të dy qoshet e gojës së fëmijës dhe pastaj të pushoj në buzën e poshtme. Mos e zbrazeni lugën në gojën e foshnjës tuaj dhe menjëherë ta nxirri lugën jashtë. Prisni që buzët e foshnjës të mbyllën për ta lënë gojën të bëjë punën. Diçka që i shqetëson nënat gjatë procesit të ushqyerjes me lugë është kthimi i lugës jashtë nga ana e fëmijës. Është e zakonshme që një fëmijë të shtyjë ushqimin përsëri me gjuhën e tij kur e vendosni atë në gojën e tij. Kjo ndodhë sepse fëmijët hanë duke përdorur të njëjtat lëvizje të gojës që ato përdorin kur thithni shishen ose gjirin, mirëpo fëmija fillon të mësojë pas shumë përsëritjesh.



Kur fëmija juaj është gati ju mund t'i jepni pure pak më të trashë në mënyrë që ai të mësojë për të manipuluar ushqimin në gojë. Kjo do ta përgatisë atë për të përtypur dhe ngrënë më shumë ushqim me teksturë më të trashë dhe të fortë. Ushqimi me lugë si proces duhet ti lihet në dorë edhe vetë fëmijës, praktikojeni këtë pasi që mendoni se fëmija ka marrë sasinë e duhur të ushqimit, kjo mënyrë i ndihmon që më vonë të ushqehet i pavarur.

8.2 PIRJA ME KUPË

Zakonisht prezantohet rreth 2 muaj pasi të filloni ushqimin me lugë. Pirja përmes kupës zhvillon muskujt e nofullës, faqeve, buzëve dhe gjuhës. Lëngjet mund të jenë të vështira për t'u

kontrolluar nga një filxhan në fillim, në këtë rast mund të këshillohen lëngje të trasha nga logopedi.

8.3 PIRJA ME ANË TË PIPETËS

Zakonisht fillon të mësohet 2 muaj pas pirjes nga kupa. Pirja me pipetë është një punë e shkëlqyer për gojën. Kjo gjendje e pirjes lehtëson tonin e muskujve pasi që ushtron buzët, nofullat, gjuhën dhe muskujt e fytyrës më shumë sesa pirja nga kupa. Ndhmon gjithashtu që një fëmijë të mësojë të tërheq gjuhën në gojë dhe ta mbajë brenda. Ju mund të mësoni pirjen me anë të pipetës duke përdorur kështu një paketim të vogël me formulë për ushqyerjen e fëmijëve ose (nëse lejohet) lëng frutash. Fillimisht provoni ti mësoni pirjen nga pipeta fëmijës duke e vendosur atë në gojën e fëmijës dhe butësisht shtypni kutinë në mënyrë që lëngu të ngritet deri në pjesën e sipërme dhe në sasi të vogël të kalojë në gojën e fëmijës, këtë përsëriteni disa herë deri sa fëmija të bëjë përpjekjet vetë.

9. AKTIVITETE PËR NË SHTËPI

9.1 STILI I NDËRVEPRIMIT

Siguroni një mjedis të pasur gjuhësor në shtëpi. Bisedoni me fëmijën tuaj gjatë gjithë ditës gjatë aktiviteteve të njohura siç janë koha e banjës dhe ushqyerja. Përdorni gjuhë të thjeshtë për t'i treguar fëmijës tuaj se çfarë po ndodh në mjedisin që atë e rrethon. Përdorni gjuhën e shenjave për të nënvizuar fjalët kyçe. Luani lojëra që ofrojnë mundësi për kohën dhe ndërveprimin ballë për ballë. Këto mund të përfshijnë lojëra të tilla si sy mbyllazi (peek-a-boo), fryerja e flluskave dhe lojë përballë pasqyrës.

Komentoni tingujt që bëjnë zhurmë në mjedisin tuaj (p.sh., zilja dera, zhurma e çezmës, të lehurit e qenve, etj.) për të rritur ndërgjegjësimin dëgjimor të fëmijës tuaj. Jini shumë të përgjegjshëm dhe më pak direktiv. Zgjeroni iniciativat e fëmijës tuaj me komente dhe pyetje (P.sh "Shiko është një qen! E pe qenin! A është qen i madh? Ëoë, është një qen i madh!"). Përgjigjuni pozitivisht ndaj të gjitha përpjekjeve për komunikim.

Gjuha është më shumë sesa fjalë të folura. Kur mësoni një fjalë ose koncept, ndihmoni për t'i dhënë kuptimin e duhur dhe informacionin e duhur fëmijës brenda lojës, muzikës, ose aktivitete shumë-shqisore. Bëni gjuhën të vërtetë "dhe konkrete për fëmijën. Për shembull, nëse ju po mësonit fjalën "e madhe" ju mund të thoni "le të bëjmë një kullë të madhe me blloqe! (lego)". Siguroni shumë modele. Fëmijët kanë nevojë për shumë ekspozime dhe përsëritje për të mësuar.

9.2 MUZIKA

Përdorni muzikë dhe këngë për të promovuar gjuhën dhe të folurit. Këndoni ballë për ballë në mënyrë që fëmija juaj të shohë shprehjen tuaj të fytyrës dhe lëvizjet që bën goja juaj kur formoni fjalë. Mund të jetë e dobishme dhe argëtuese të ekzagjeroni shprehjet tuaja të fytyrës.

Kur këndoni këngët e njohura të fëmijëve, nxiteni fëmijën tuaj të plotësojë fjalët, gjestet dhe efektet e tingullit. Ndaloni që fëmija juaj të marrë një kthesë. Këndoni këngë ngadalë për të ndihmuar fëmijën tuaj të bashkohet dhe jepini kohë fëmijës tuaj që të dëgjoj fjalët. Bëni që fjalët e rëndësishme të dallohen duke rritur pak volumin tuaj dhe/ose duke shoqëruar me animacion. Përdorni veprime dhe gjeste, bëni këngët pjesë të rutinës suaj të përditshme, inkurajoni fëmijën tuaj të bëjë zgjedhje se cilat këngë dëshiron ti këndojë.

9.3 LOJA

Angazhoni fëmijën tuaj në lojërat shkak-pasojë. Lodra që promovojnë shkak-pasojën përfshijnë lodra që kur shtypet një sustë bëjnë muzikë, zhurmë ose hapet një figurë e caktuar. Promovoni përdorimin funksional të objektit brenda lojës, siç është sjellja që bëjmë kur flasim në telefon, ose kur marim krehërin duke krehur flokët.

Nxitni lojra që përfshinë udhëzime të dhjeshta dhe parashikuese si "Gati, SHKO!"; "1-2-3-Kërce" për të ndihmuar fëmijën tuaj që të rrisë përgjigjen ndaj gjuhës. Luaj lojëra që inkurajojnë imitim motorik dhe verbal. Filloni ju të parët me imitim e veprimeve të fëmijës për të inkurajuar atë në imitim e veprimeve tuaja (p.sh., duartrokitje, duart lart, duke tundur një lodër). Kaloni drejt një imitimi më verbal. Fillimisht, inkurajoni imitim tingujsh, duke zgjeruar në tinguj të rinj.

Përdorni lojëra pretenduese për të inkurajuar zhvillimin e gjuhës. Bëhuni më shumë nga ata që luajnë partnerin e fëmijës sesa mësuesin apo shefin. Përdorni lodra si kukulla, telefon lodër, kuti lodrash të tipit "të bësh sikur" siç janë kutia e mjekut, tregu, kuzhina apo shtëpia e kukullave. Mënyra më e mirë për të zhvilluar potencialin gjuhësor të fëmijës është loja dhe aktivitetet atraktive të cilat fëmija i ka shumë qejf.

9.4 LIBRAT

Lexoni libra të thjeshtë dhe shumëgjyresh. Inkurajoni fëmijën tuaj të zgjedhë librin e tij të preferuar, ndihmoni në mbajtjen e tij dhe në shfletimin e faqeve të librit. Kur bëhet një libër i preferuar, gjatë leximit bëni pak pauzë për të parë nëse fëmija juaj do ta plotësojë fjalinë me një gjest, tingull, fjalë ose frazë. Përdorni një zë dhe shprehje interesante të fytyrës për të ndihmuar fëmijën tuaj të ruajë vëmendjen dhe interesin për librin. Inkurajoni fëmijën tuaj të tregojë dhe të identifikojë fotografitë. Ndiqni drejtimin e fëmijës tuaj gjatë leximit të librit të përbashkët. Vëzhgoni se çfarë bën fëmija juaj me një liber, prisni derisa fëmija juaj të përfundojë interesin në një faqe përpara se të vazhdoni më tej. Dëgjoni me kujdes fjalët ose tingujt e tij gjatë shfletimit të librit. Lexoni histori me komplete dhe të lehta për t'u ndjekur. Zgjero histori përtej asaj që është e shënuar duke komentuar fotografitë (p.sh., "Oh shiko atë zog! Ai është një zog i vogël blu. Ka krahët e tij, puplat dhe një sqep"). Bëni fëmijën tuaj të identifikojë dhe etiketojë fotografitë prezente.



www.downsyndromekosova.com

info@downsyndromekosova.org

+383 38 610 715 | +383 44 476 750