

A száizmok erősítése a legkisebbeknél

Mielőtt bármilyen eszközhöz nyúlnánk, jó tudni, hogy **a legjobbat azzal tehetjük a hipotón babánk állkapcsának, nyelvének és ajkainak, ha szoptatjuk.** Sajnos azonban épp a hipotónia miatt könnyen lehet, hogy az újszülött nem tud szopni. Ez azonban nem jelenti azt, hogy nem tud *megtanulni* szopni! ([Így segíthetünk neki.](#)) A szoptatás a csecsemőnek adható legjobb "fejlesztés", az idegrendszer fejlődését legjobban segítő táplálék, az anya és a gyerek egészségének, hangulatának legjobb rendben tartója - vagyis csupa olyan dolgot adhat, amire egy hátránnyal induló babának az átlagosnál is nagyobb szüksége van (az előnyöket részletesebben [lásd itt](#)), így mindenképpen érdemes kitartóbban próbálkozni vele. Kérjük szoptatási tanácsadó segítségét, próbáljuk ki a [Szoptanítót](#), mozgassunk meg minden követ. (Pl. szülés után mindenképpen próbáljuk meg elérni, hogy minél hamarabb mellre telessük a babát. Sajnos a DS babákat még ma is sok helyen rutinszerűen elkülönítik, akkor is, ha ezt egészségi állapotuk ezt egyáltalán nem indokolja.) Hogy a Down-szindrómás babák nem tudnak szopni, az egy mítosz. Ha ezt halljuk valakitől, nem ő lesz a megfelelő személy, aki segíteni tud nekünk.

A szoptatáson túl, amellet és annak híján (hiszen annyi minden közbejöhethet, hiába az elszántság), de még az eszközök előtt kéznél van a kezünk: masszírozhatjuk naponta 3-4x a baba arcát (két ujjunkkal a fül mellől a száj sarka felé, mutató- és hüvelykujjunkkal az orra alól indulva körben az ajkai körül, finoman kopogtassuk az állát), evés előtt a szájpadrását (középről oldalra haladva az ínyig, majd vissza középre és a másik oldalra le az ínyig) vagy az ínyét (határozott nyomással előlről hátra mindkét oldalon, lenn és fenn).

És az eszközök:



Adhatunk neki különböző formájú "közönséges" **rágókákat**: ha oldalra tesszük a szájában, az ínye alá, ezzel rágásra ösztönözzük. Az íny, az ajkak masszírozására és



rágcsálásra is nagyon jók a legtöbb bababoltban kapható "**első fogkefe készletek**" kezdő, szilikonos darabjai. Több gyártó is készít ilyet, a változatosság kedvéért különböző formájúakat is használhatunk felváltva. A hosszú nyelvű rágcsálókkal ne hagyjuk a babát felügyelet nélkül!



Szintén több gyártótól elérhető és bababoltokban kapható a **hálós etető rágóka**. Egy nyeléről levehető, mosható hálós zacskóba tehetjük be az ételt, amit a baba veszélytelenül elnyammoghat, biztosan nem fullad meg a daraboktól. Tehetünk bele párolt zöldséget, gyümölcsöt, fogzás idején akár fagyasztva is. Ha a gyerekeknek tetszik, jó szolgálatot tehet, de ha nem elég erős ahhoz, hogy megtartsa a fogót (hipotón babáknál megeshet) vagy ha idegenkedik attól, hogy egy műanyag hálót rágcsgáljon, sajnos nem fogjuk tudni használni.



Ha pépes ételeket adunk, próbáljuk meg legyűrni a reflexet, hogy a kanalat kissé megemelve lehúzzuk az ételt a baba felső ínyén/ajkán, inkább **várjuk meg, míg maga leküzdí az ételt a kanálról**. Ha be tudjuk szerezni, hasznos lehet egy ilyen **érdes felületű, puha kanál**, amiről nehezebb leszedni az ételt. Ha nem jutunk hozzá, a fenti "első fogkefét" is használhatjuk erre a célra. A lényeg, hogy a baba dolgozzon meg a falatokért, ne csak belapátoljuk az ételt a szájába.