



餵食有妙法 — 助口肌及語音的發展

奶樽餵食

吸吮是幼童用奶樽喝奶的主要動作。幼童吸吮初期，舌頭，顎骨，唇部成一個單位的活動，舌頭呈伸前、縮入的活動模式。當他們在這吸吮階段表現困難時，家長多把奶咀的開口剪大，但這不但未能解決事情，還會導致兩個不良的影響：

- 1) 奶的流量增加後，如幼童的舌頭控制未能處理增加了的容量，可會容易使他們哽塞(Choking)。另外，如家長抱餵幼童的位置是耳朵低過咀部，那牛奶則有機會隨著耳咽管(Eustachian tube)進入耳內，如情況持續可造成中耳炎。
- 2) 幼童會很自然增加舌頭伸前縮入的動作，這吸吮的習慣，可能使舌頭的發展延長停留在這階段。那麼，這舌頭的前後動作會影響他們學習用杯子或飲管吸飲；同時亦會影響語音發展。



匙羹餵食

在幼童一歲前，家長便可開始試用匙羹餵食。過程中幼童學會舌頭縮後在口腔內，合唇吞下半固體，雙唇合實的張力及唇顎的分離動作亦會提升。故此，家長在用匙羹餵食時，避免把匙羹放至太入，否則他們會較易咬緊匙羹，且未能引發最佳的合唇動作。雙唇合實的張動及控制理想，都會有助他們掌握聲母/p/(波)、/pʰ/(跑)、/m/(貓)。

飲管吸啜

家長最常見的就是幼童咬飲管的現象。家長看見孩子自己拿著杯子用飲管吸啜，就會很滿心歡喜地看著他們，心想：「我的BB長大了，懂得自己用飲管喝水！」不錯，他們像是很獨立；但是咬著管子，把管子放進口腔一半，就練不了圓唇的吸啜動作。在這情況下，即使舌頭放在飲管下亦可成功把水吸進口腔吞下。建議家長在訓練孩子以飲管吸啜初期，多在旁觀察指引。家長最好把飲管放到雙唇中間，誘發他們做出圓唇的吸啜動作，這不但加強圓唇的張力及協調動作，同時亦是發展舌頭後縮的很好訓練。當然飲管的粗幼及飲料的質感的不同，對口肌的活動要求都是不同的，圓唇及舌頭後縮的發展對語音掌握有很密切的關係。



如家長在幼童的餵食上有疑問，或他們在發展過程中出現任何困難；歡迎尋求言語治療師的專業諮詢及評估；以及早介入，促進幼童餵食、口肌及語音的發展！

戒奶樽、偏食、不肯刷牙 - 噢！媽媽頭痛了！放心！放心！我會於下期與家長拆解箇中原因。👉