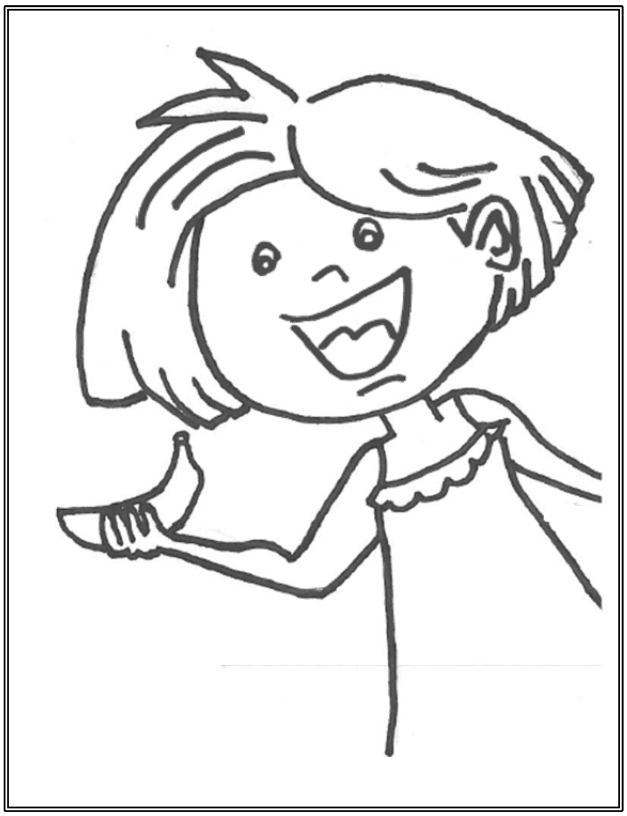
MASTICARE PUÒ ESSERE DIFFICILE

COME TENERE AL SICURO I BAMBINI DURANTE IL PASTO

Donna Edwards, MA, CCC-SLP, BCS-S
Logopedista specializzata in deglutizione e disturbi della deglutizione
Socio ASHA
Baldwin University
Berea, OH
Traduzione a cura di Vittorio Graziano



Rivolto a bambini, genitori, professionisti in tutte le situazioni dove i nostri bambini mangiano!

NATIONAL FOUNDATION OF SWALLOWING DISORDERS

Cari mamma e papà,
sapevate che, secondo il Centro di Controllo delle Malattie (CDC) e l'Accademia Americana della Pediatria (AAP), ogni giorno ci sono bambini che soffocano a causa del cibo? Non si dovrebbe soffocare con il cibo che si mangia. Se questo accade, è un segno che qualcosa sta andando storto!

Questo libro da colorare è uno strumento creato per discutere della masticazione e della deglutizione con il tuo bambino, in modo tale da aumentare la sicurezza e ridurre il rischio da soffocamento.

Per la maggior parte dei bambini, le bevande passano facilmente attraverso la bocca! GLU! GLU!

lo stesso vale per altri tipi di alimenti!

ma masticare può essere difficile!

Alcune cose da mangiare sono difficili da masticare a causa della loro forma grande…

… O allungata, come il tubo
in cui respiri.

alcuni cibi richiedono di essere masticati a lungo, e i muscoli possono stancarsi.

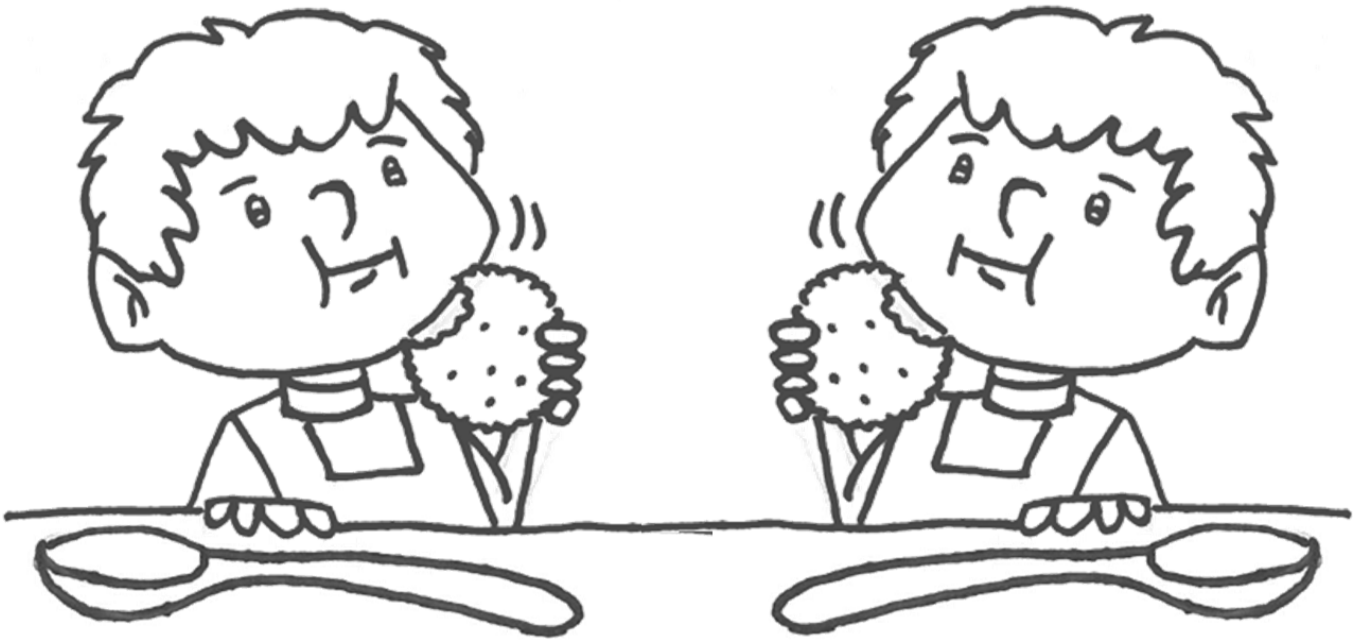
Prova ad eseguire l'attività qui sotto per farti un'idea delle capacità di masticazione di tuo figlio. Rivolgiti ad un logopedista specializzato in deglutizione se hai domande o preoccupazioni.

Puoi mordere un cracker con la parte sinistra della tua bocca?

Puoi mordere un cracker con la parte destra della tua bocca?

Lo puoi masticare nella parte sinistra della bocca?

Lo puoi masticare nella parte destra della bocca?



Nome: _____

Età: _____ Classe: _____

Scrivi tre cose da mangiare che puoi masticare facilmente:

- _____
- _____
- _____

2. Cos'è più difficile da masticare? _____

3. Cerchia la risposta corretta:

Se ho problemi a masticare il cibo, dovrei:

A. Dirlo ad un adulto

B. Tenerlo nascosto

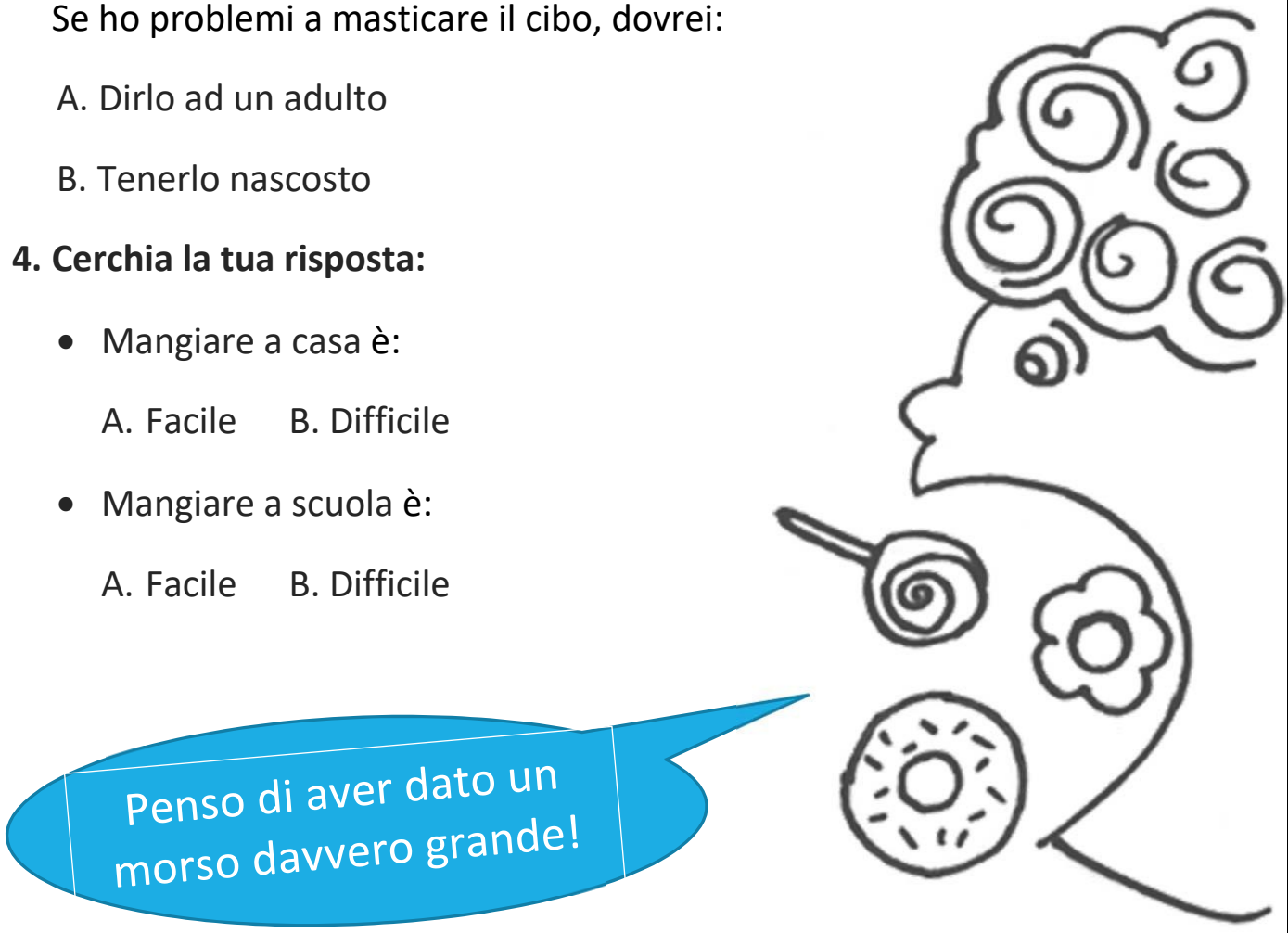
4. Cerchia la tua risposta:

- Mangiare a casa è:

  A. Facile B. Difficile

- Mangiare a scuola è:

  A. Facile B. Difficile



Per I genitori:

Suggerimenti per mangiare in sicurezza da dare ai propri piccoli

- Siediti durante il pasto.
- Se tossisci o credi di “strozzarti”, probabilmente ciò che stai mangiando è troppo impegnativo per te.
- Fai piccoli morsi.
- Libera la bocca prima del prossimo morso.
- Bevi durante il pasto.
- Cerca alimenti che puoi masticare bene.
- Evita di mangiare in macchina.
- Comunica ad un adulto se hai problemi a masticare.

Attività per genitori e professionisti

- Con tutta la famiglia, fate una gita al supermercato per trovare alimenti facili da masticare.
- Compilate una tabella per segnare le attività e descrivere colore, consistenza, larghezza, temperatura e sapore dei cibi.
- Sperimentate, tramite la masticazione, quali cibi sono più facili, o più difficili, da mordere e masticare.
- Accertatevi della grandezza del morso e del lato migliore per masticare dei vostri bambini e di tutta la famiglia.
- Divertitevi con una caccia al tesoro con lo scopo di trovare frutta, verdure, cereali e proteine salutari che siano facilmente masticabili.
- Preparate lo stesso alimento in 15 modi diversi per abituare i vostri piccoli alla varietà e al fatto che il cibo potrebbe non piacere in un modo, ma che può essere accettato in un'altra forma senza difficoltà.
- Confrontate e mostrate le differenze tra due alimenti, o gruppi di alimenti, e come questi sono collegati alla nostra salute.
- Cercate cose da mangiare che abbiano la stessa gradazione di colore dell'arcobaleno.
- Discutete dello sviluppo della masticazione e del pasto in tutti gli ambienti.

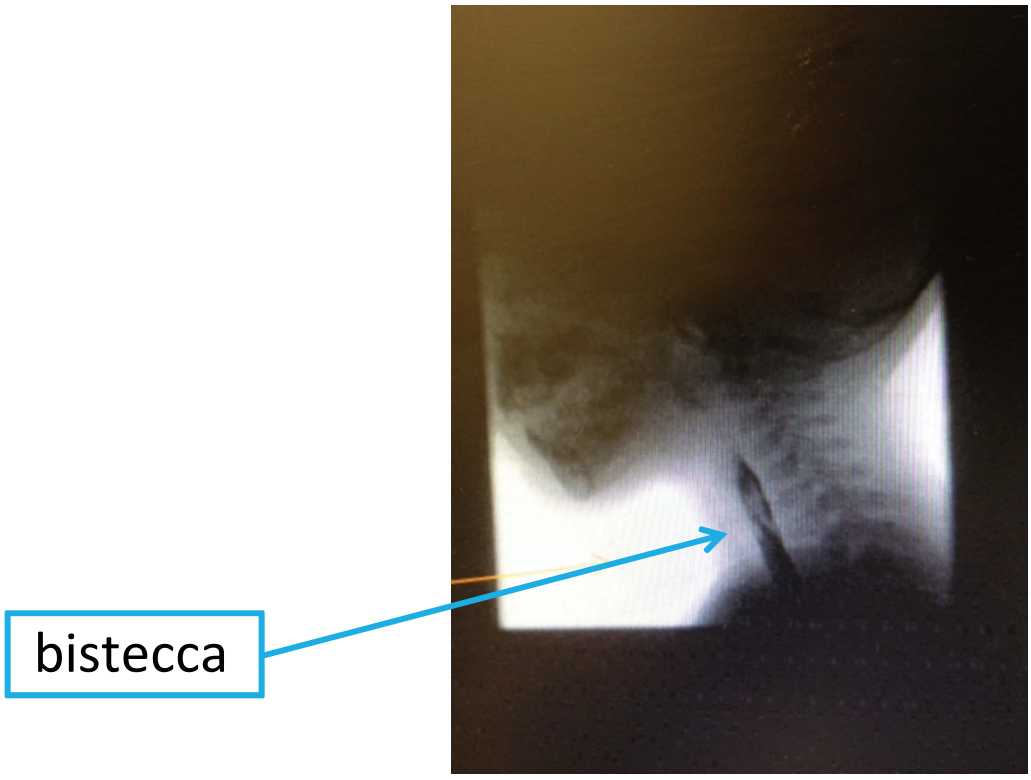
Per i professionisti:

Lo sviluppo della capacità di masticazione nei bambini può variare. La comparsa della dentizione, la stabilità muscolare e lo sviluppo neurologico hanno un impatto sulla funzione alimentare, masticatoria e deglutitoria. I bambini con particolari esigenze di assistenza sanitaria potrebbero essere esposti ad un aumentato rischio di soffocamento da cibo.

La ricerca stima che le difficoltà di alimentazione oscillino dal 25% al 35% nei bambini a sviluppo tipico e dal 33% all'80% in coloro i quali hanno speciali esigenze sanitarie.

Alcuni alimenti sono difficili da masticare per i bambini in quanto richiedono di essere masticati a lungo e possono essere deglutiti prima che siano sufficientemente masticati. Negli Stati Uniti, i Pronto Soccorso gestiscono annualmente più di 10.000 bambini per infortunio da soffocamento da cibo, e ogni 5 giorni un bambino non sopravvive. Tutto ciò è spesso evitabile!

In basso potete vedere un'immagine radiografica di un bambino mentre deglutisce un pezzo di carne in seguito ad una inaccurata masticazione. Probabilmente gli è stato offerto un alimento, come accade a molti bambini che prendiamo in cura, al di sopra delle sue effettive capacità di alimentazione, così da costituire un rischio incrementato di soffocamento.



Strategie per aumentare la sicurezza dei bambini durante il pasto includono (ma non sono limitate a):

1. Supervisionare tutte le assunzioni per os.
2. Essere rilassati e tranquilli durante spuntini e pasti.
3. Evitare di mangiare mentre si cammina, si gioca o si guida la macchina.
4. Posizionamento dell'anca a 90 gradi, allineamento neutro del capo e piedi ben appoggiati a terra.
5. Tenere conto di forma, dimensione, larghezza, consistenza e abilità masticatorie di ogni bambino nella selezione del cibo.
6. Ridurre la grandezza del morso di verdure morbide cotte o al vapore, rimuovendo semi e noccioli. Per quei bambini con sufficiente capacità di alimentarsi, tagliare hot dog o banane in senso verticale e trasversale.
7. Incoraggiare i caregiver a mostrare buone abitudini alimentari e a masticare il cibo accuratamente.
8. Modificare la dieta ed il cibo che potrebbe porre un aumentato rischio di soffocamento in modo da ottimizzare la sicurezza del bambino.

Citazioni e risorse

American Academy of Pediatrics https://www.aap.org/en-us/Pages/Default.aspx

American Academy of Pediatrics https://healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Responding-to-a-Choking-Emergency.aspx

American Board of Swallowing and Swallowing Disorders
http://www.swallowingdisorders.org

Feeding and Swallowing Disorders in Children
http://www.asha.org/public/speech/swallowing/Feeding-and-Swallowing-Disorders-in-Children/ (parents)

Public resources regarding Speech Language Pathology
http://www.asha.org/public/

Pediatric Dysphagia http://www.asha.org/Practice-Portal/Clinical-Topics/Pediatric-Dysphagia/ (professionals)

State Association Contact Information for Speech Language Pathologists
http://www.asha.org/advocacy/state/

Red Cross http://www.redcross.org/find-your-local-chapter

Family sharing story and resources https://www.facebook.com/JTsLaw

Choking prevention for children
http://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm

**Burklow, K. A., Phelps, A. N., Schultz, J. R., McConnell, K., & Rudolph, K. (1998). Classifying complex pediatric feeding disorders. *Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition, 27*(2)*,* 143-147.
Centers for Disease Control
http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5142a1.htm