

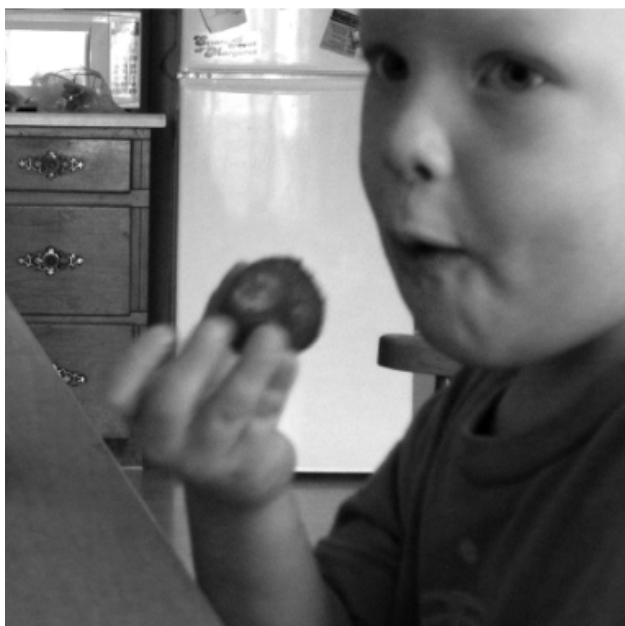


## **SENSORISK INTEGRATION, BEARBETNING AV SINNESINTRYCK:**

Info och svar för lyckat ätande

(toim. versio)

## Har du någonsin frågat dig själv...



” **Varför** äter inte Markus vanlig mat?

Markus dricker ur nappflaska och äter puréer. Han kräks om jag försöker erbjuda honom fast mat.

Markus är nu i lekåldern och jag är orolig för att han inte får i sig tillräckligt med näring. För det mesta vill Markus **inte äta alls**.

*Det är inte ditt fel.*

” **Varför** är Hanna så selektiv när det gäller maten?

Hon går bara med på att äta vissa livsmedel. Hanna gråter om hon blir ombedd att provsmaka nya maträtter, eller en bekant maträtt i en ny form. Jag måste laga skild mat till Hanna varje dag. Hon är så känslig för **hur den mat jag lagar till familjen ser ut och luktar**, att hon inte kan äta tillsammans med oss.

*Hanna är inte det enda barnet med dessa problem.*



## Du kan göra något

*Att förstå teorin kring sensorisk integration kan bidra till att göra måltiderna lättare.*

*I den här artikeln används för begreppet sensorisk integration också bearbetning av sinnesintryck.*

*Barnen på bilderna är inte förknippade med texterna.*

”

**Varför** är det så svårt för Anders att äta på restaurang?

Han sitter **inte stilla ens ett ögonblick**. Om han går med på att äta, **sätter han munnen** alldeles för **full med mat**. Oftast måste en av oss ta hand om Anders medan den andra äter, och vi måste lämna restaurangen tidigare än planerat.

# Varför har vissa barn svårigheter i matsituationen?

För de flesta barn är ätandet en naturlig och trevlig händelse redan i ett tidigt skede av utvecklingen. Kort efter födseln utlöser beröring av ansikte, läppar och mun reflexer gällande barnets ätande. Under de första levnadsveckorna samordnar barnet sugandet av mjölk med sin andringsrytm. Vid några månaders ålder börjar barnet mer aktivt styra rörelserna i munnen, tungan och käken. Ungefär samtidigt börjar barnet också utforska sin egen kropp och sina föräldrars händer och ansikte. De associerar ätandet med den behagliga känslan av mat och social kontakt.

Ätandet underlättas av samarbetet mellan sensoriska och motoriska färdigheter. Barnets förmåga att integrera sensorisk information, t.ex. smak, lukt, konsistens samt matens utseende, är central för utvecklingen av ätandet. Att tugga, svälja, behålla en sittande position och hantera redskap, är alla viktiga motoriska färdigheter i samband med ätandet. Dessa tidiga grundläggande färdigheter

ligger som grund för mer komplexa färdigheter såsom kognitiva- och inlärningsfärdigheter. De bidrar också till utvecklingen av sociala- och känslomässiga färdigheter. Samtidigt utvecklas även komplexa matsmältningsfunktioner hos spädbarn och barn i lekåldern. Problem inom ett eller flera av

dessa områden kan påverka ätandet och matningen. Problem med mat och ätande kan vara några av de mest stressande och oroande utmaningar som en förälder ställs inför. Syftet med den här guiden är att hjälpa föräldrar att förstå kopplingen mellan sensorisk bearbetning och ätande, samt ge tips och idéer för en smidigare matsituation.





## Viktigt att notera gällande den fysiska hälsan:

### Svälja

Ibland fungerar inte barnets sväljningsmekanism bra, vilket kan orsaka problem med att äta. Om ett barn har svårt att svälja kan hen ha följande symtom under eller efter att ha ätit eller druckit:

- Ständiga kräkningar/kvälningar eller kvävningsskänsla
- Kronisk feber utan tydlig orsak
- Grova ljud, harklingar, som om någonting sitter fast i halsen

### Problem med mage och matsmältning

De flesta barn äter bra och ger matsmältningssystemet tillräckligt med tid att bearbeta maten, filtrera de näringsämnen som är viktiga för kroppen och förbereda sig för att avlägsna avfallsprodukter. Hos vissa barn utvecklas matsmältningssystemet inte normalt eller fungerar inte som det ska. Efter att ha ätit kan ett barn rapa upp, kräkas små mängder mat, eller klaga på ont i halsen. Detta kallas reflux. Barnet kanske kan hålla maten nere, men kan fortfarande ha svårt att smälta den. Barnet kan lida av ihållande smärta i magen eller

problem med tarmarna, allt från förstoppning till diarré.

### Allergier

Barnet kan också ha födoämnesallergier, med symtom från lindriga till livshotande. Barnet kan oftast inte säga vilka livsmedel som gör att hen känner sig obekvämt. Barnet kan gråta vid åsynen av vissa livsmedel, eller vägra äta. De vanligaste livsmedlen som orsakar allergiska symtom är; mejeriprodukter, jäst, soja, nötter, frön, vete, ägg och gluten. Om barnet har en födoämnesallergi är följande symtom vanliga:

- Utslag och klåda
- Hosta, andningssvårigheter
- Magsmärtor

Det är viktigt att undersöka möjliga medicinska orsaker till svårigheter med ätande innan andra typer av hjälpmedel övervägs. Om ditt barn har något av ovanstående symtom bör du först kontakta din läkare. Den här guiden fokuserar på hur sensoriska svårigheter påverkar ditt barns ätande.

”  
*Problem inom  
vilket  
utvecklingsområde  
som helst kan  
påverka ätandet  
och  
matsituationen*

# Vad är sensorisk integration och hur påverkar den barnets ätutveckling?



*Goda motoriska färdigheter och en effektiv sensorisk bearbetning är en förutsättning för att man ska kunna äta väl*

Begreppet sensorisk integration avser en serie händelser där olika delar av vårt nervsystem samarbetar. Sensorisk information från kroppen och miljön tas emot, bearbetas och struktureras till en användbar form. Barn med selektivitet, svårigheter att bedöma rätt mängd mat i munnen, kräkningar eller matvägran kan lida av problem med sensorisk integration. Tyvärr förbises ofta möjligheten av sensoriska integrationsproblem när man undersöker ett barns ätsvårigheter.

De flesta känner till våra fem sinnen: smak, känsel, lukt, syn och hörsel. Vi har också andra sinnessystem som vi är omedvetna om när de fungerar

smidigt. Det vestibulära systemet hjälper vår kropp att hålla sig upprätt och i rätt läge mot tyngdkraften. Det håller oss i balans, samordnar huvudets och ögonens rörelser och ser till att höger och vänster sida av kroppen arbetar tillsammans. I matsituationen hjälper detta sensoriska system oss till exempel att hålla huvudet upprätt, sitta rakt och rikta vår blick från maten till personen som serverar den och till den övriga omgivningen.

Ett annat sensoriskt system som vi ofta är omedvetna om är det sensoriska systemet för position och rörelse (det proprioceptiva sinnet) i muskler och leder. Dess funktion är att överföra information från leder och

muskler. Informationen gör det möjligt för oss att vara medvetna om kroppens hållning och att kontrollera kraften, rytmen och timingen i rörelserna. Detta sinne gör det möjligt för oss att ta tag i saftburken utan att krossa den, att föra in sugröret i munnen och att suga saften ur burken med den kraft som krävs.

För de flesta barn är ätandet så gott som automatiskt. Vi måste dock komma ihåg att ätandet i själva verket är en komplex process som påverkar vår utveckling och vårt välbefinnande under hela livet. Att äta och dricka kräver att alla sensoriska och andra kroppsfunktioner fungerar väl tillsammans på ett samordnat sätt.



## Kulturens inflytande på ätandet

För att stödja sitt barn i ett fungerande ätande förlitar sig föräldrar ofta på sina kulturella vanor. Livsstil och kulturell bakgrund påverkar ätandet som en del av familjens dagliga rutiner - måltidernas längd och plats, vad som äts, hur det serveras och på vilket sätt man äter. Även om det finns många skillnader mellan olika familjers matkulturer, delas ofta minst en måltid per dag mellan familjemedlemmarna.

Terapeuter som arbetar med familjer vet att det finns sociala och kulturella åsikter om att äta tillsammans. Dessa kan påverka både barns och vuxnas upplevelse av om det är tillfredsställande och roligt att äta

tillsammans eller stressigt och plågsamt. Omgivningens krav och förväntningar på barnets beteende i matsituationer, föräldrarnas roll och de förmågor som förväntas av barnet har en stor inverkan på om vi uppfattar ätandet som bra eller dåligt.

När hela familjen förstår och kan anpassa sig till barnets sensoriska bearbetningsproblem, kommer familjen att få en mer tillfredsställande och trevlig upplevelse av dessa viktiga ögonblick under dagen. Eftersom varje familj är en unik kan idéerna och riktlinjerna i den här guiden anpassas till familjens egna vanor.

# Hur sensoriska bearbetningsproblem påverkar barnet och familjen i matsituationer

Det finns många problem i sensoriska bearbetning som kan ha en betydande inverkan på matsituationer, inklusive sensorisk känslighet, svag uppfattning av sensorisk information och svårigheter att planera motoriska aktiviteter.

”

*Att förstå problem med sensorisk integration är nyckeln till lyckade matsituationer*

## SENSORISK KÄNSLIGHET:

---

Barn som reagerar ovanligt på sensoriska sinnesintryck.

Vissa barn är mycket känsliga för matens utseende, lukt, smak och konsistens. I det här fallet kan barnet vägra att röra vid eller smaka på ny mat. Barnet kan klaga om maten hen är van vid ser annorlunda ut. Hen kan också harkla eller kräkas, gråta eller flåsa när hen ser en viss mat eller vet att den skall serveras. Barnet kan vägra att röra vid mat som har en viss konsistens (t.ex. kornig/grynig eller klibbig) eller kan behöva torka händer och mun hela tiden. Föräldrarna beskriver ofta ett sådant barn som kräset eller envist.

Barnet kan också vara känsligt för andra sinnesintryck i omgivningen t.ex. lukten av vårdarens parfym, schampo eller andedräkt, eller ljudet, lukten, belysningen eller temperaturen. Dessa barn kan också missa i att registrera sinnesintryck som stör många andra människor. När barn är känsliga för vissa förmånelser söker de ibland efter aktiviteter, som ger en annan

sinnesupplevelse som hjälper dem att samla sig. Ett barn som är känsligt för matens konsistens kan till exempel vrida sig och luta sig mot en stol. De söker rörelse och tryckstimulans i sina muskler för att lättare kunna ignorera att maten känns obehaglig.

Barnet kan också reagera oförutsägbart eller oregelbundet och därmed ofta skapa förvirring i den närmaste omgivningen. Det kan verka märkligt för en utomstående att ett barn inte kan tolerera ljudet av en kniv mot en tallrik, men att det inte har något emot TV:n som brusar i bakgrunden. Barnet reagerar inte alltid på samma sätt på ljuden från matsituationen - ibland verkar hen ouppmärksam och överaktiv, ibland trög och långsam. Alla dessa reaktioner tyder på att barnet har problem med sensorisk känslighet i matsituationer.





## **SVAG UPPFATTNING AV SENSORISK INFORMATION:**

---

Barn som har svårt att tolka och förstå  
sinnesförnimmelser.

Vissa barn luktar, smakar eller känner inte mat på samma sätt som andra. De kan tycka att matens smak, temperatur eller konsistens är förvirrande eller otydlig. Utan korrekt sensorisk information från munområdet har barn ofta svårt att hantera mat eller dryck i munnen. Barnet kan dregla, hosta, bita sig i kinden och tungan eller svälja mat innan den är ordentligt tuggad. För att få en tydligare sensorisk medvetenhet om mat kan barnet söka efter mat med starkare smaker, mer varierade konsistenser och mer intensiva temperaturer (varmt/kallt) än andra barn. Barnets ansikte kan lätt bli kletigt av mat eller dryck, eller barnet kan stoppa in för mycket mat i munnen på en gång. För att bättre hantera matsituationen kan barnet söka sensoriska upplevelser på andra sätt. Ett barn som har svårt att urskilja matens konsistens kan till exempel ägna lång tid åt att titta på, lukta på och smaka på mat. Föräldrar vars barn har dessa typer av sensoriska svårigheter kan vara rädda för att deras barn ska kvävas av maten eller känna att de är alltför stökiga ätare.

## **SVÅRIGHETER ATT PLANERA MOTORISKA AKTIVITETER:**

---

Barn som har svårt att planera och  
samordna sina rörelser i förhållande till  
munnen och att kontrollera orala  
motoriska rörelser.

En annan typ av sensoriskt integrationsproblem är relaterad till användningen av sensorisk information för att styra maten in i munnen och för att bearbeta den genom att tugga och svälja. Barn med motoriska planeringssvårigheter kan hålla maten i munnen, spotta ut den eller kräkas. De kan inte få maten i en säker form för att svälja den. Ofta har barn svårt att kontrollera läpparnas, tungans och munnens rörelser, få maten på en sked eller gaffel och leda den in i munnen. Föräldrarna kan tro att deras barn är "lata", "besvärliga" eller ouppmärksamma eftersom ätandet är så rörigt och klumpigt. För barn med svårigheter med motorisk planering är viss mat för svårt att äta. Därför kan de vara kräsna när det gäller mat och matsituationer. Äldre barn kan vara nervösa när de äter med sina vänner och föräldrar eftersom måltiden kanske inte går som förväntat.

# Sambandet mellan ätande och sensorisk integration

## BARN FRÅN FÖDSELN - 6 MÅN. ÅLDER

- Vänder huvudet reflexmässigt mot bröst eller flaska när kinden eller munnen berörs; suger automatiskt när något stoppas i munnen
- Slappnar av och trycker sig mot vårdarens kropp
- Imiterar spontant enkla ansiktsuttryck och munrörelser (t.ex. sträcker ut tungan, rundar på läpparna)
- Kontrollen över huvudet utvecklas, när barnet försöker lyfta sitt huvud i magliggande ställning eller mot vårdarens axel; vänder på huvudet då kroppen är stilla
- Förenar händerna vid mittlinjen, sträcker ut händerna för att röra vid och ta tag i föremål, stoppar föremål och händer i munnen och undersöker dem med tungan och munnen. På detta sätt lär sig barnet om storlekar, former och konsistenser
- Vid 4-6 månaders ålder kan barn börja äta små portioner puré från sked eller fingrar

## SAMBAND med sensorisk integrering

- Beröringen från maten utlöser reflexer och barnet börjar lära sig att samordna sugning, sväljning och andning
- Beröring, smak, lukt och syn underlättar barnet att utveckla samarbete mellan ögon och händer, öka på tilliten till vårdaren och skapar ett positiv känsla och samband till ätandet
- Vestibulära (rörelse- och balans) och proprioceptiva (led- och muskel) sinnen hjälper barnet att motstå gravitationen, så att det blir möjligt att börja äta i upprättställning

## BARN 7-12 MÅNADER

- Sitter självständigt i upprätt ställning, till en början nära vårdaren
- Börjar via ålande och krypande stärka hela kroppens styrka, vilket behövs vid kontrollering av hållningen och aktivt utforskande av omgivningen

- Flyttar föremål från ena handen till den andra och viljemässigt släppande av leksaker utvecklas; slår, skakar, kastar, sätter in i låda och tar ut leksaker och föremål, börjar utforska och hantera bestick
- Barnet deltar och leker alltmer med vårdaren vid måltiderna, t.ex. genom att le, skratta, kasta saker på golvet för att få dem tillbaka av vårdaren, och genom att kunna förutse när maten kommer till munnen
- Visar att hen kan identifiera matens konsistens, temperatur och smak; använder alltmer läpparna och tungan för att ta maten från skeden; och använder tungan för att spotta utmat från munnen
- Fortsätter att utforska föremål med munnen och ta mat i munnen, använder alltmer tungan för utforskande

## SAMBAND med sensorisk integrering

- När uppfattningen av kroppens rörelser och positioner utvecklas, lär sig barnet att upprätthålla sig mot gravitationen och ändra positioner självständigt. Detta stöder uppmärksamheten och främjar samspelet med de andra vid matsituationerna
- Sinnesintrycken via känsel, smak, lukt, rörelse och positioner samverkar för att barnet lär sig förstå hur man förflyttar maten i munnen. Dessa sinnen bidrar till utvecklingen av käk-, läpp- och tungrörelser, som möjliggör ätande av olika slags mat

## BARN 1-2 ÅR

- Barnet trivs för sig själv med intressanta aktiviteter längre än tidigare, och kan också koncentrera sig på matsituationen i cirka 20 minuter
- Forskar mer sin omgivning, kryper snabbt, går eller springer
- Planerar och koordinerar aktiviteter allt mer. Kan t.ex. äta samtidigt som hen utforskar omgivningen

- Använder bestick allt mer självständigt, lär sig använda sked och gaffel
- Börjar dricka med sugrör och från olika slags muggar
- Börjar äta olika slags mat och berättar vad som smakar och vad som inte smakar
- Använder gester, ljudande och vissa ord för att kommunicera och dela med sig av sitt intresse

### **SAMBAND med sensorisk integrering**

- Uppfattning av kroppens rörelser och positioner fortsätter att utvecklas och möjliggör bättre kroppskontroll, och därmed också allt mångsidigare aktivt deltagande vid matsituationerna
- Utvecklingen av synen, känseln, rörelser och kroppskontroll hjälper barnet att utveckla och finjustera händernas färdigheter, vilket stöder användningen av bestick
- När barnet har tillräckligt med smak-, känsel- och luktupplevelser av mat, bildar barnet en uppfattning om hurdan mat hen föredrar utgående från dess konsistens och smak
- Det är värt att komma ihåg att vissa barn kan behöva erbjudas samma mat flera gånger före de är villiga att smaka på den för första gången

### **BARN 2-3 ÅR**

- Imiterar motoriska aktivitetssekvenser såsom att breda smör på bröd eller ösa mat från skål
- Använder meningar för att berätta vad hen är intresserad av, vad hen vill ha och vad hen behöver
- Söker godkännande och beröm av vuxna och svarar också på dem
- Äter självständigt, skär mjuk mat i bitar, kan torka sig om munnen
- Ätfärdigheterna utvecklas, kan tugga de flesta råa grönsaker och mjukare kött

### **SAMBAND med sensorisk integrering**

- Uppfattning av rörelser och positioner har utvecklats så att barnet har bättre balans och kan vid ätande koordinera rörelserna med huvudet, nacken och ögonen
- I och med sinnen utveckling gällande känsel, smak, lukt, rörelser och positioner, kan barnet göra invecklade rörelser med läpparna, tungan och känen för att bita i maten mer kontrollerat och tugga den tillräckligt fin

- Noggrannare sensorisk integration av känseln, synen, rörelser, muskler och leder gör det möjligt för barnet att utveckla invecklade motoriska färdigheter och motorisk planering, så att ätandet lyckas bra

### **BARN ÖVER 3 ÅR**

- Deltar redan aktivt längre stunder i olika sociala evenemang där man äter tillsammans (t.ex. födelsedagar, middagar)
- Kan mer självständigt hjälpa till vid tillredning av mat, samt dukande och städande
- Mer villig att prova på nya maträtter/livsmedel och smaker
- Kan tugga också tjockare kött och klarar av att äta nästan all slags mat

### **SAMBAND med sensorisk integrering**

- Barnet förstår mera invecklade multisensoriska sinnesintryck, vilket möjliggör ett meningsfullt reagerande både när barnet är stilla eller rör på sig
- Barnet upplever de flesta vanliga maträtter behagliga gällande utseende, doft, smak och konsistens, och vågar tillitsfullt prova på nya rätter
- En stark sensorisk grund har gett barnet förmågan att utveckla färdigheter som hen behöver för att smidigt kunna föra in all slags mat i munnen, flytta den runt i munnen och kunna tugga den med lämplig kraft. Barnet vet då också när munnen är full och om mat har stänkt på ansiktet
- Matsituationernas sinnesupplevelser är behagliga och möjliggör barnets emotionella trygghet och tilliten i olika matsituationer

# Hur sensorisk integration beaktas vid bedömning av ätsvårigheter

Det är oftast vårdnadshavare och vårdpersonal eller lärare som först upptäcker svårigheterna med barnets ätande. När eventuella medicinska orsaker har uteslutits, är det viktigt att hitta en ergoterapeut eller fysioterapeut som specialiserat sig inom sensorisk integrationsterapi (eller en talterapeut har fördjupat sig på oralmotorik och ätsvårigheter). Varje professionell, som deltar i att hjälpa barnet ser på barnets svårigheter på lite olika sätt utgående från sin egen expertis. Ömsesidigt informationsutbyte och diskuterande är nödvändigt, så att barnet får den bästa möjliga vårdplanen.

Terapeuten som gör bedömningen definierar de lämpligaste sätten att hjälpa barnet, med hänsyn till hela familjens situation och kulturella bakgrund.

På basis av utvärderingen av ätandet kan terapeuten bedöma, vilka motoriska och sensoriska faktorer påverkar skadligt på barnets ätande. Utifrån denna mångsidiga bedömning kommer terapeuten och föräldrarna överens om ett lämpligt sätt att hjälpa barnet, d.v.s. de kommer överens om

**En typisk bedömning omfattar följande:**

- En utförlig beskrivning av svårigheterna, inkluderande föräldrarnas specifika oro och svårigheternas inverkan på ätandet
- En redogörelse av barnets hälsa och tillväxt, från födseln fram till denna dag
- En redogörelse av hur barnets ätande varit från amningsfasen fram till denna dag
- Matdagbok
- En redogörelse av barnets nuvarande kost, inkluderande favoriträtter och mat som barnet inte vill äta
- En redogörelse av de sensoriska funktionernas utveckling
- Information om barnets matvanor, reaktioner på ätande i olika miljöer och interaktionen med vårdaren. Observation av barnet i en typisk matsituation, antingen genom att observera vid själva måltiden eller genom en videoinspelning
- Observation av barnets motoriska planering och reaktioner på olika sensoriska upplevelser, särskilt intryck via känseln samt led- och muskelsinnet, (d.v.s. taktilt och proprioceptivt sensoriskt system)

var, när och hur ofta terapin eller handledningen sker. Det viktigaste är att terapeuten samarbetar med de andra vuxna (vårdare, lärare) som har daglig kontakt med barnet, för att komma överens om gemensamma principer som gör barnets matsituationer behagligare och smidigare.

”

*Det första viktiga steget är att hitta en (ergo)terapeut som är utbildad inom sensorisk integration*

# Hur kan sensorisk integrationsterapi främja lyckade matsituationer?

Terapin innefattar direkt arbete med barnet samt handledning och vägledning för barnets familj och vårdare/lärare. När barnet har ätsvårigheter som grundar sig på sensorisk bearbetning är barnet ofta sensoriskt känslig, har gestaltningssvårigheter och/eller svårigheter med motorisk planering. Dessa strävar man till att påverka vid sidan av själva ätsvårigheterna. Man strävar till helhetsmässig handledning av barnet. Varje barn är unikt och behöver en individuell plan för underlättande av ätandet. Terapeuten arbetar genom att använda material, redskap och aktiviteter, som ger barnet rikligt med känsel-, rörelse- samt led- och muskelintryck i en säker miljö som respekterar familjens värden, och som vanligtvis sker i terapeutens mottagningsutrymmen.

Terapeuten bedömer barnets kost, energi- och aktivitetsnivå, känslomässiga tillstånd och copingstrategier under matsituationerna. För snabbt framskridande och för stora krav på barnet, antingen under en terapisesession eller under hela terapiprocessen, kan avsevärt

bromsa barnets framsteg med ätandet. Å andra sidan kan en terapeut som är alltför försiktig missa en chans till märkbara framsteg i terapin. Trots att utmaningarna med ätandet ofta

kan kännas överväldigande, så främjar vårdnadshavarnas och terapeutens engagemang och gemensamma ansträngning positiva måltidsupplevelser i olika miljöer, samt barnets hälsa.



”

*Erbjudande av aktiviteter med rikliga sinnesintryck före maten kan stöda till lyckade matsituationer*



# TIPS

## för en lyckad måltid



**Problem i sensorisk integration som påverkar ätandet** visar sig ofta som svårigheter på andra områden i barnets liv, t.ex. vid lek och andra dagliga aktiviteter. I listan brevid finns uppräknat saker som kan göras för att skapa smidigare, mer givande och roligare måltider. På följande sida finns en förfrågan som är utformad för att hjälpa dig att identifiera de utmaningar som ditt barn möter vid måltiderna och en ruta med tips som kan vara till hjälp för ditt barn. Skriv ner det du känner oro över och rådgör med din terapeut för att välja aktiviteter som är lämpligast för din familj.

Kom ihåg att det kan vara en långsam process att lära sig äta. För att undvika känslan av frustration är det viktigt att notera även små framsteg. Barn kan också göra framsteg utan att man ens lägger märke till det. Det är en bra idé att föra dagbok över de problem gällande ätande som uppdagats, framsteg och mat som ätits. På det här sättet kan man observera framsteg, bedöma vad som fungerar bra och göra ändringar i matvanorna om det behövs.

- Njut av att äta tillsammans med ditt barn och visa att det är roligt att äta.
- Observera hur ditt barn reagerar på ljud, lukter och synintryck i omgivningen. Försök att minska de sinnesintryck som stör ditt barn och öka de sinnesintryck som lugnar hen
- Observera hur och var ditt barn sitter vid måltiderna. En för stor eller för liten stol, eller till och med en grov yta på sitsen, kan störa ditt barn. Det är också viktigt att stolen har rätt avstånd till bordet och att kroppen får tillräckligt stöd.
- Välj bestick av lämplig storlek för ditt barn. Koppar, tallrikar, skedar och gafflar finns i olika storlekar och former. Vissa barn tycker att det är lättare att smaka på maten om de olika livsmedlen finns i egna fack.
- Erbjud minst en av ditt barns favoritmat vid måltiderna.
- Skapa en rutin för måltiderna med en tydlig början och ett tydligt slut. Det kan vara lättare för ditt barn att smaka på nya livsmedel och delta i måltiden om hen kan förutse slutet på måltiden.
- Uppmuntra (men tvinga inte) ditt barn att prova nya livsmedel. Om ditt barn accepterar en ny mat på bordet eller på sin tallrik är det en bra början.
- Begränsa antalet livsmedel till 2-3 per måltid. Alltför stor variation kan bara förvirra ditt barn.
- Håll måltiderna korta, mellan 15 och 30 minuter. Kortare måltider med tätare mellanrum är ofta bättre än en stor lång måltid.
- Involvera ditt barn i matlagningen. Vissa barn är mer benägna att prova nya livsmedel efter att de har fått röra vid och förbereda maten. Ett barn kan till exempel pressa juice från apelsiner och erbjuda den till andra. Det kan då vara lättare för barnet att smaka på saften själv.

Har du observerat något av dessa tecken på sensoriska integrationsproblem hos ditt barn, som kan påverka matsituationen?

#### **SENSORISK KÄNSLIGHET**

- Föredrar att äta mat som har liknande konsistens (mjuka).
- Svårt att övergå till mat med ny konsistens.
- Reagerar starkt på lukten av mat i omgivningen.
- Reagerar starkt på ljud, t.ex. ljudet av fläkten i ugnen som surrar, ljudet av kniven mot en tallrik osv.
- Kräks och harklar när viss mat eller mat med viss konsistens erbjuds.
- Gillar inte att leka med eller röra vid vissa material (modellera, lim, färg osv.).

#### **SVAG UPPFATTNING AV SENSORISK INFORMATION**

- Stoppas för mycket mat i munnen.
- Gillar att äta knaprig och seg mat.
- Undersöker fortfarande föremål med munnen efter två års ålder.
- Gillar att kladda när hen leker, till exempel med raskum, fingerfärg och modellera.
- Uppfattar inte kladd i ansiktet eller rinnande näsa.
- Svårt att hantera verktyg (bestick, penna).

#### **SVÅRIGHETER ATT PLANERA MOTORISKA AKTIVITETER**

- Svårt att flytta på maten i munnen, spottar ut mat.
- Tuggar maten men sväljer den inte utan förvarar den i kinden eller mellan tänderna.
- Svårt att använda sked eller gaffel.
- Svårt att föra sked eller gaffel till munnen.

#### **Om du märkt något av ovanstående hos ditt barn kan du prova på följande:**

- Innan maten, uppmuntra ditt barn att delta i aktiviteter som involverar sensoriska intryck via led- och muskelsinnet (proprioception), t.ex. att knuffa, dra, hoppa osv.
- Låt ditt barn titta på, lukta på och röra vid maten vid andra tillfällen än vid måltiderna. Det kan till exempel "måla" med yoghurt eller pudding. Tillsätt successivt matsmutor så att ditt barn kan utforska maten i lugn och ro utan att tvingas äta.
- Förbered ditt barn på nya situationer där omgivningens sinnesintryck kan vara obekväma eller plågsamma. Prata om situationen i förväg, rita bilder eller gör en liten bilderbok. Hjälpt ditt barn att förstå vad det kan förvänta sig. Ge råd om hur man kan hantera situationen om barnet tycker att den är för stressigt eller obekvämt.
- Undvik att äta ute vid hektiska tider eller försök att hitta en lugn, liten restaurang.
- Låt ditt barn mata dig med mat som hen inte tycker om.
- Inkludera olika material i ditt barns lek, till exempel sand- och vattenleksaker, vibrerande leksaker, hemmagjord modellera osv.
- Erbjud barnet att tugga på mat av olika textur: tjocka, tunna, knapriga, sega etc., så att barnet aktivt tuggar på olika sätt. Detta kan ha en samlande inverkan på barnets beteende.
- Ge åldersanpassade leksaker eller föremål som barnet kan prova i munnen - olika slags tandborstar, sugrör eller tuggleksaker.
- Erbjud barnet att smaka på mat med starka smaker, varma/kalla livsmedel och drycker.
- Visa modell på vad som händer med maten i munnen; först är den på tungan, och flyttas sedan mellan tänderna, tuggas och flyttas sedan tillbaka på tungan och sväljs.
- Ge barnet en spegel så att det själv kan se vad som händer med maten i munnen.
- Ni kan öva hantering av sked i sandlåds- eller i vattenlek
- Du kan låta barnet mata dig med fingrarna, sked eller gaffel.

Den här broschyren är en anpassad översättning av "Sensory Integration, Answers for Parents" finska version. Den finska översättningen är gjord med tillstånd av den ursprungliga utgivaren, Pediatric Therapy Network/Zoe Mailloux`n Sity Association. Översättningen har gjorts av ergoterapeuterna Hanna Räike, Carina Sandberg, Sara Schogster och Susanna Wallin. Korrekturläst av talterapeut Freja Järveläinen. Barnen på bilderna förekommer inte i texterna.

## Hälsning från förälder

När vår dotter började äta puréer vid cirka 6 månader märkte vi för första gången att hon hade svårigheter med att äta. Jag erbjöd puré med sked och vår dotter visade intresse genom att vifta entusiastiskt med händerna. Men när hon väl fick maten i munnen rann det mesta ut när hon försökte svälja. Samtidigt började jag ge henne att dricka från pipmuggen, och det mesta av vätskan rann också ut. Några månader senare började jag göra purén tjockare, och vår dotter började kräkas när hon försökte äta mer grynigare mat. Det var då vi bestämde oss för att söka hjälp. Jag kontaktade vår läkare som hänvisade till en näringsterapeut.

Till en början verkade allt gå bra, men efter ett tag kände jag att vår dotter fortfarande hade stora problem med matens konsistens. Terapeuten rådde mig att vara

mer bestämd och krävande. Det kändes inte rätt för mig, eftersom min dotter ibland kräktes när maten tvingades in i hennes mun. Samtidigt blev vi oroliga över brister i motoriken och att hon började vifta med huvudet och händerna.

Vid denna tidpunkt beslöt min man och jag att söka hjälp hos en talterapeut eller en ergoterapeut som specialiserat sig på sensorisk integrationsterapi. Vi hade hört att denna typ av terapi kunde hjälpa. Att gå till en terapeut som specialiserat sig på sensorisk integration var ett av de bästa beslut vi tog med tanke på vår dotters välmående. Hon gjorde framsteg genom att pröva ny mat och tugga maten ordentligt. Det viktigaste för oss som föräldrar var att vi verkligen började förstå hur mycket sensorisk integration påverkar inlärningen. Vi lärde oss hur vi

kan erbjuda en mera stödjande sittställning för barnet och hur vi kunde via ansiktsmassage hjälpa henne att stänga sina läppar. Vi lärde oss också varför vår dotter äter bättre vissa maträtter, såsom starkt smaksatta och krispiga. Enkelt uttryckt behöver vår dotter mat som hon tydligt kan känna i munnen och undviker mjuka, smaklösa livsmedel som är svåra att uppfatta i munnen.

Efter tre intensiva år av terapi äter vår dotter nu en mängd olika maträtter, även sådana hon inte tycker så mycket om. Mitt råd till alla föräldrar som har ett barn med liknande problem är: älska, var konsekvent och kom ihåg att det finns ljus i slutet av tunneln. Hitta en terapeut som kommer att stödja ditt barns utveckling och hjälpa det att övervinna sina problem.

Ge inte upp, det finns hopp!