

BreatheBuddies

Večina staršev opazi znake. Le redki vedo, kaj pomenijo.

Ali moj otrok diha skozi usta?

Nežen 2-minutni pregled spanja,
dihanja in razvoja

Za starše, ki želijo mirne, z znanostjo podprte
smernice.

Ta preprost pregled vam pomaga nežno opaziti vzorce v dihanju vašega otroka.

2-MINUTNI PREGLED

Hiter pregled: Kaj opažate?

ČEZ DAN

- ☐ Pogosto diha skozi usta
- ☐ Ustnice so v mirovanju pogosto odprte
- ☐ Suhe ustnice ali suha usta
- ☐ Težko drži ustnice skupaj
- ☐ Malo energije ali težave z zbranostjo

MED SPANJEM

- ☐ Smrči ali glasno diha
- ☐ Spi z odprtimi usti
- ☐ Nemirno spi
- ☐ Zbudi se utrujen kljub dovolj spanja
- ☐ Potenje ali neobičajni položaji med spanjem

Kaj to pomeni

Če ste označili 3 ali več kvadratkov, se je morda vredno preveriti več.

Zakaj je to pomembnejše, kot se zdi

Veliko staršev opazi dihanje skozi usta – manj pa jih ve, da lahko vpliva na otrokovo spanje, rast in razvoj.

Zobje in čeljust

Lahko vpliva na razvoj čeljusti in na to, kako se zobje sčasoma razporedijo.

Spanje

Dihanje skozi usta lahko zmanjša kakovost spanja in vodi v nemirne noči.

Vsakodnevno počutje

Otroci so lahko bolj utrujeni, manj zbrani ali razdražljivi.

Nežen opomnik

Zavedanje je prvi korak. Majhne spremembe dovolj zgodaj lahko pomenijo pomembno razliko.

Kaj opazovati skozi čas

Zgodnji znaki

- Odprta usta v mirovanju
- Suhe ustnice
- Občasno smrčanje

Čez čas

- Ožja čeljust
- Tesno postavljeni zobje
- Daljša struktura obraza

Ti vzorci se razvijajo postopoma – zato je pomembno, da jih opazimo zgodaj.

Nežni prvi koraki, ki jih opravimo doma



Ni treba hiteti ali siliti v spremembe.

Začnite z majhnimi, mirnimi navadami:

- Spodbujajte dihanje skozi nos v mirnih trenutkih dneva
- Nežno opomnite otroka, naj ima ustnice skupaj
- Podpirajte sproščene večerne rutine
- Bodite pozorni, da jezik v mirovanju počiva na nebu

Cilj ni popolnost – le zavedanje in nežna podpora.

Kdaj poiskati podporo

Razmislite o pogovoru s strokovnjakom, če opazite:

- Vztrajno dihanje skozi usta
- Smrčanje ali slab spanec
- Spremembe v razvoju zob ali čeljusti
- Dnevno utrujenost ali težave z zbranostjo

Lahko se posvetujete z:

- Pediatrom
- ORL-specialistom
- Zobozdravnikom ali ortodontom
- Miofunkcionalnim terapevtom

Opomba o lepljenju ust pri otrocih

Morda ste že slišali za lepljenje ust kot način podpore dihanju.

Pri otrocih je treba k temu vedno pristopiti previdno.

- Ni primerno za vsakega otroka
- Ne sme se uporabljati, če je dihanje skozi nos ovirano
- O uporabi je smiselno razmišljati le ob ustreznih navodilih in nadzoru

To ni hitra rešitev — je le en od mnogih nežnih načinov podpore zdravemu dihanju.

Nežen naslednji korak

Če želite otroku pomagati pri oblikovanju mirnih, naravnih dihalnih navad:

Začnite z zavedanjem.

Nežno opazujte.

Delajte majhne korake.

Nekateri starši raziščejo tudi nežne pripomočke, ki podpirajo dihanje skozi nos v mirnih, nadzorovanih trenutkih.

Že sedaj počnete nekaj pomembnega.