



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی خراسان
مرکز بهداشت استان

آقای دکتر!

کودک من حتی به اندازه یک گنجشک هم غذا نمی خورد!

تدوین: دکتر (میم) وکیلی - دکتر پرستو فاضلی



بی‌اشتهایی (Anorexia):

بی‌اشتهایی شایع‌ترین اختلال رفتاری است که براحتهی قابل‌پیشگیری است و در عین حال که به آسانی ایجاد می‌شود، آسان‌ترین راه درمان را دارد. شکایتی که اکثر مادران به هنگام مراجعه دارند این است که بچه‌ام حتی به اندازه یک گنجشک هم غذا نمی‌خورد، هیچوقت غذا نمی‌خورد یا حتی از هنگام تولد هم وزنش کمتر شده است.

مادر می‌گوید هر روشی را بکار برده تا کودکش غذا بخورد. مشکل اینجاست که اگر مادر این همه تلاش نمی‌کرد، مشکلی ایجاد نمی‌شد.

همانند سایر اختلالات رفتاری، عواملی در ایجاد بی‌اشتهایی نقش دارند و یافتن علل زمینه‌ای اهمیت بسیاری دارد.

روشهای تغذیه که به طور معمول مورد استفاده قرار می‌گیرند:

در هر نوع اختلال رفتاری در کودکان، جزئیات درمان باید به طور کامل بیان شود. بدین منظور پزشک باید با روشهای معمول تغذیه که توسط والدین اجرا می‌شود آشنا باشند.

Brennemmann از تلاشهایی که طفل را وادار به خوردن می‌کند توصیف زیبایی دارد: درخانه‌های بیشمار یک جنگ روزانه وجود دارد، در یک طرف ارتشی قرار دارد که مجهز شده است به نوازش کردن، گول زدن، حقه بازی کردن، خواهش کردن، شرم‌نده کردن، سرزنش کردن، نق زدن، تهدید کردن، رشوه دادن، تنبیه کردن، از غذا تعریف کردن، گریه کردن یا وانمود کردن به گریه و ناراحتی، دلقک بازی کردن، آواز خواندن، قصه گفتن، نشان دادن کتابهای عکسدار، روشن کردن رادیو، با دهان آهنگ زدن به این امید که غذایی وارد دهان کودک بشود بماند و برنگردد.

اینها وقایعی هستند که هر روز دیده می‌شوند و در طرف دیگر یک ستمگر کوچولو قرار دارد که با عزم و اراده سنگرش را حفظ کرده و به هیچ عنوان تسلیم نمی‌شود. دو تا از قویترین سلاحهای دفاعی او استفراغ کردن بعد از غذا و اتلاف وقت به هنگام خوردن غذاست.

من تمامی روشهای مورد استفاده توسط والدین را که در زیر بیان می‌شود در تعداد بسیاری از بچه‌ها دیده‌ام:

* روشهای نوازش کردن:

مادر تلاش می‌کند تا کودک را به غذا خوردن وادار کند. او به بشقاب طفل می‌نگرد و از او می‌خواهد بیشتر بخورد تا مادرش را خوشحال کند یا یک لقمه بیشتر به خاطر فرد مورد علاقه اش بخورد. از او می‌خواهد کمی بیشتر بخورد تا وقتی پدرش از سر کار برگشت برای او تعریف

کند. مادر فواید غذا را برای کودک بیان می کند، اما کودک علاقه نشان نمی دهد. در واقع مادر و کودک هیچ کدام منظور یکدیگر را درک نمی کنند!

* روشهای حواس پرت کردن:

مادر رادیو، ویدئو یا تلویزیون را روشن می کند یا برای کودک آواز می خواند. مادری تعریف می کرد که برای مدتی پسرش خوب غذا می خورده چون او و همسرش به هنگام صرف غذا برای او آواز می خواندند. اما بعد از مدتی کودک هم در آواز خواندن به آنها ملحق شده و آنها مجبور شدند از روش دیگری استفاده کنند. بعضی مادران قصه ها یا اشعار مخصوص کودکان را در حین غذا خوردن می خوانند. گاهی پدر خانواده مانند اسب شیهه می کشد یا صدای گاو در می آورد یا وانمود می کند که یک هواپیماست. یک بچه ممکن است فقط وقتی بخورد که پدرش چهار دست و پا (مانند حیوان) دور اتاق حرکت کند. بچه دیگری ممکن است فقط با به صدا در آوردن ساعت شماطه دار غذا بخورد. بدین طریق می توان حواس کودک را پرت کرد و غذا را در دهان او جای داد. بعضی از والدین به هنگام غذا خوردن غذا یک آینه در جلوی کودک قرار می دهند تا با تصویر خود در خوردن مسابقه دهد. بعضی کودکان در حال راه رفتن و دویدن به دور خانه غذا می خورند.



* رشوه دادن:

بسیاری از والدین زمانی که به امتناع کودک خود در غذا خوردن مواجه می شوند به او قول جایزه می دهند. این رشوه می تواند شیرینی، بستنی یا حتی گردش و رفتن به پارک و سینما باشد. بعضی از والدین به کودک می گویند که اگر شامش را کامل بخورد تا دیر وقت اجازه دارد بیدار بماند! یک پسر چهار ساله به ازای هر بار غذا خوردن یک ماشین جایزه گرفت و ۳۰۰-۲۰۰ ماشین جمع کرده بود!

* استفاده از داروهای تقویت کننده:

بسیاری از خانواده ها استفاده از انواع مختلف تقویت کننده ها را تجربه کرده اند. مادری می گفت که تنها راه وادار کردن دختر ۳ ساله اش به غذا خوردن، دادن مقداری شربت ویتامین همراه غذایش بود.

* تهدید کردن:

رایج ترین فرم تهدید آن است که به کودک می گویند اگر غذا نخورد مانند عمویش بزرگ و قوی نمی شود. اما کودک اهمیتی نمی دهد. بعضی مادران بایی عقلی به کودک می گویند که اگر غذایش را نخورد او را ترک می کنند. مادری به پسرش گفته بود: اگر غذایت را نخوری، دیگر دوستت ندارم و پسر بچه پاسخ داده بود: «مامان هر اتفاقی بیافتد من تورا به اندازه قبل دوست خواهم داشت.» مادر دیگری دخترش را اینگونه تهدید کرده بود که اگر غذا نخورد او می میرد. ولی به نظر نمی رسید که حرفش کودک را متاثر کرده باشد. مادری می گفت: اگر شامت را نخوری بچه همسایه را می آورم تا غذایت را بخورد، اما از آنجایی که این گونه تهدیدها هرگز عملی نمی شود، کودک توجهی نمی کند. تعدادی از مادران هم هستند که کودک را از تنبیه کردن یا بردن به نزد پزشک می ترسانند.

* روشهای اعمال زور:

خانواده های زیادی هستند که این روش را تجربه کرده اند. آنها بینی بچه را می گیرند و غذا را به زور وارد دهان او می کنند. یک کودک با هوش مصرانه مقاومت می کند و غذا را از دهان بیرون می ریزد یا استفراغ می کند.



* دادن غذا در بین وعده های غذایی:

بعضی از مادران هر زمان که کودک طلب غذا کند به او غذا می دهند، چون می ترسند که او گرسنگی بکشد. در نتیجه کودک به طور مرتب در طول روز شیر، ساندویچ، کیک، میوه و یا شیرینی می خورد و وقتی که زمان غذا خوردن فرامی رسد چون سیر شده چیزی نمی خورد.

مادری تعریف می کرد که هر جا می رود یک پاکت بیسکویت همراه خود دارد تا اگر پسرش چیزی برای خوردن خواست بلافاصله آماده باشد. در یک مورد دیگر مادری به پسر چاق ۱۸ ماهه اش، روزی ۲۵ بار غذا می داد تا او را زنده نگه دارد!

* تنبیه کردن:



پدر کودکان را به علت غذا نخوردن با یک تسمه چرمی کتک می زد. بسیاری از مادران بخاطر این موضوع کودک خود را تنبیه می کنند. به گفته یکی از صاحب نظران غذا خوردن برای این کودکان بجای آن که همراه با لذت باشد همراه زنج و زحمت فراوان است.

* اجازه دادن برای انتخاب نوع غذا:

بعضی از کودکان هوس می کنند که غذای خاصی را بخورند. مادری واقعا عقیده داشت که کودک ۴ ساله اش بجز تخم مرغ و نوشیدنی هیچ چیز دیگری نمی تواند بخورد و این همان چیزی بود که کودک می خواست، چون به هیچ غذای دیگری لب نمی زد. تقریباً تمامی این شکایت ناشی از غذا دادن اجباری به کودک است. مادر تنها شخصی نیست که از این روشها استفاده میکند، پدر هم وارد عمل می شود و راسختر از همسرش کوشش می کند. پدر روشهای اعمال زور و تنبیه بدنی را بیشتر به کار می برد. اگر مادر بزرگی در خانه زندگی کند او هم در این نبرد شرکت میکند. تمام خانه بسیج میشوند تا به میل کودک رفتار کنند. کودک بسیار خوشحال است چون همیشه برنده است.

علل اساسی مشکل:

* منفی گرایی

بین سنین ۶ تا ۹ ماهگی، بعضی از کودکان به طور ناگهانی از شیر خوردن از سینه یا شیشه شیر امتناع می ورزند و فقط وقتی غذا می خورند که قاشق و فنجان در کار باشد. تعدادی از آنها فقط در صورتی غذا می خورند که خودشان از قاشق استفاده کنند. جانشین کردن شیشه شیر با فنجان بعد از ۹-۸ ماهگی و استفاده بیشتر از غذاهای جامد دشوار است و علت این رفتار ناشی از افزایش اراده و تصمیم و تکامل خود است.

غذا دادن به اجبار به کودک احتمالاً مهمترین عامل ایجاد کننده مشکلات تغذیه ای است. کودکان را نباید مجبور به غذا خوردن کرد. یک مثل قدیمی می گوید: هر مردی می تواند یک اسب را به سوی آب ببرد اما ۲۰ مرد هم نمی تواند او را وادار به نوشیدن کنند. کودکان می توانند

مبارزه کنند، محتویات قاشق را روی کف اتاق بریزند. غذا را از دهان خارج کنند یا آنرا بچوند و اگر بلع شده استفراغ کنند. آنها متوجه می شوند که زمان غذا خوردن بهترین فرصت برای بهانه گیری و جلب توجه کردن است. کودک می فهمد که مادرش به هنگام خوراندن یک غذای خاص مثل شیر یا گوشت بیشتر نگران می شود. در نتیجه نمی خورد یا نمی جود یا غذا به مدت ۱-۲ ساعت در دهانش ننگه می دارد و از این وضع لذت می برد و به خصوص وقتی غذا را بیرون می ریزد یا استفراغ می کند بسیار شاد می شود. والدین کودک آنقدر بی توجه هستند که در حضور خود او از مشکلات تغذیه و بی اشتهاهی صحبت می کنند. برای یک کودک ۲ ساله موفقیت بزرگی است که در حالیکه گرسنه است و واقعا می خواهد غذا بخورد والدینش را مجبور کند تا با او بازی کنند، برای او کتاب بخوانند، برقصند، چهار دست و پا بخزند تا او را به غذا خوردن راضی کنند. روش دیگری برای جلب توجه کردن، اتلاف وقت به هنگام غذا خوردن است که یکی از شایع ترین علل غذا نخوردن کودکان است. انجام آن در سنین ۹ ماه تا ۲/۵ سال طبیعی است و همه بچه ها این کار را می کنند. کودک با غذایش بازی می کند و به آهستگی آنرا در قاشق جای می دهد. دستها را درون غذا فرو می برد، مقداری از غذا را روی زمین می ریزد. مقداری رابه موهایش می مالد و خلاصه غذا را هر جایی می ریزد بجز داخل دهانش!



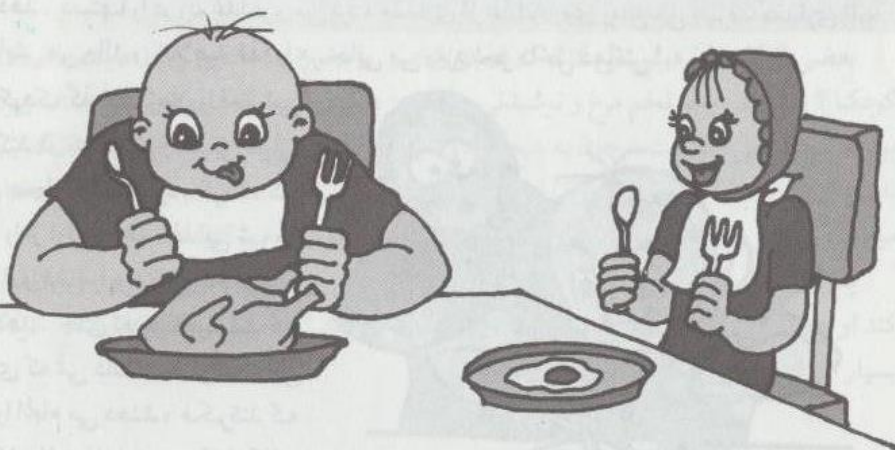
کودک گذشت زمان را احساس نمی کند در نتیجه کوچکترین دلیلی برای عجله کردن ندارد. کودک کار خود را از اولین وعده غذایی شروع میکند و فرنی را برای این کار ترجیح می دهد. جای تعجب نیست که مادری که نمی داند همه کودکان این کار را انجام می دهند، فکر کنند که کودکش اشتها ندارد و به مقدار کافی غذا نمی خورد. در نتیجه او را با عجله

به غذا خوردن تشویق می کند. کودک آهسته تر می خورد و مادر او را مجبور به خوردن می کند. مادر عجله دارد چون می خواهد سریع ظرفها را بشوید و میز را تمیز کند، در نتیجه کودک را تهدید می کند و او را وادار می کند تا سریعتر بخورد. بدین طریق مکانیسم اتلاف وقت که به عنوان یک رفتار طبیعی در غذا خوردن شروع شده بود تشدید می شود و به وسیله ای برای جلب توجه تبدیل می شود و اگر والدین به تلاشهایشان در زمینه تسریع و عجله در خوردن ادامه دهند برای سالها می ماند. حتی به مرحله ای می رسد که کودک به طور ناخود آگاه آنرا انجام می دهد و تغییر رفتار مشکل است. من کودکی را دیدم که مجبور بود پشت میز مخصوصی بنشیند چون وقت زیادی صرف غذا خوردن می کرد. شیرخواران زمانی که مجبور به خوردن می شوند و برای خوردن تنبیه

می شوند، واقعا از غذا خوردن متنفر می شوند که درمان آن دشوار است.
مادری به من می گفت که کودک ۴ ساله اش به محض آماده شدن غذا شروع به گریه کردن می کند. به عقیده من این عکس العمل در برابر غذا عامل مهمی در خودداری از غذاست و به طور کامل ناشی از روشهای اجبار در غذا دادن است.

* ساختمان بدنی:

از یک بچه با جثه کوچک (به علت شباهت به یکی از والدینش یا ناشی از وزن کم در هنگام تولد یا به علت بیماری های قلبی مادرزادی و یا سایر بیماریهای جسمی) انتظار می رود که کمتر از یک بچه درشت اندام غذا بخورد. او کمتر می خورد و نتیجه آن به طور معمول اعمال روشهای زور و اجبار است. مادر احساس می کند که کودک به اندازه کافی غذا نمیخورد. در تجربیات من، ساختمان بدنی کوچک یکی از شایعترین عوامل ایجاد کننده اعمال زور در نتیجه امتناع از غذا خوردن بچه هاست.



* تکامل دوست داشتنها و دوست نداشتنها:

این حالت در ۵ ماهگی ممکن است دیده شود. بسیار جالب است که می بینیم یک کودک ۶ ماهه زمانی که می خواهد غذای جدیدی را بخورد اول آنرا مزه می کند، سپس تصمیم می گیرد که آیا مقدار بیشتری بخورد یا نه. او ممکن است بشقاب را کنار بزند چون شکل و محتویات آن مطابق میلش نمی باشد. همچنین عادت می کند از بشقاب و فنجان خاصی استفاده کند و از خوردن غذا در هر ظرف دیگری امتناع می کند. در واقع زیاد مشکلی ایجاد نمی کند اما من یک بچه ۹ ماهه دیدم که فقط در صورتی مایع می خورد که درون فنجان قشنگ مورد علاقه اش باشد. کودک ممکن است غذا نخورد فقط به خاطر اینکه می خواهد اول آب بخورد. بعد از

نوشیدن مقداری آب غذایش را بدون مشکل تمام می کند.

بچه ها بیشتر از آنچه که فکرمی کنیم تحت تاثیر ظاهر غذا قرار می گیرند. از حدود ۶ ماهگی به بعد، کودک بیشتر دوست دارد غذایی بخورد که رنگ قرمز روشن داشته باشد تا مثلاً غذایی ساده و بیرنگ. کودک تنوع طلب است و ممکن است از یک غذای تکراری خسته شود. تعدادی از مادران توجه کمی به تهیه غذاهای گوناگون دارند و وقت زیادی صرف ظاهر غذا نمی کنند. بهر حال والدین نباید غذایی را که کودک دوست ندارد، به زور به او بخورانند. این کار نه تنها سبب امتناع از خوردن می شود بلکه نسبت به آن غذا، یک تنفر دائمی ایجاد می شود.

* تمایل به مستقل شدن و تمرین مهارت‌های جدید:

یکی از علل امتناع ورزیدن از خوردن در بچه ها این است که به کودک اجازه نمی دهند تا خودش فنجان و قاشق را در دست نگه دارد. در سن ۵-۶ ماهگی کودکان می خواهند که بطری یا فنجان را نگاه دارند و از ۶ ماهگی تا یکسالگی ممکن است بخواهند تا قاشق را بدست بگیرند و خودشان غذا بخورند. هرچه زودتر این اجازه را به کودک بدهیم بهتر است، چون یاد می گیرد که چگونه مستقل باشد و از خود محافظت کند. اگر به یک کودک مستقل اجازه ندهیم قاشق یا فنجان را نگاه دارد، او را بسیار آزار داده ایم. در این گروه سنی بعضی بچه ها ترجیح می دهند که گرسنگی بکشند تا اینکه توسط مادرانشان تغذیه شوند.

مادری برای یک شیرخوار ۷ ماهه اش با شکایت سوهاضمه حاد به من مراجعه کرد. ماجرا از این قرار بود که در اولین باری که به کودک با قاشق غذا داده بودند، جیغ کشیده و از خوردن بقیه غذا خودداری کرده بود. سئوالات بیشتر نشان داد که بعد از خوردن اولین قاشق غذا، کودک سعی کرده خودش قاشق را به دست بگیرد اما مادر به پشت دست او زده و اجازه این کار را به او نداده است. نتیجه آن شده که دیگر کودک غذا نخورده است.

یک مادر ممکن است به این دلیل به کودکش اجازه غذا خوردن ندهد که عجله دارد کارهای خانه را زودتر انجام دهد یا از کثیف شدن اطراف نگران باشد.

مادر باید یک صفحه پلاستیک زیر صندلی پهن کند تا خورده های غذا روی آن بریزد و فقط وقتی در غذا خوردن به کودک کمک کند که واقعا ضروری باشد. زمانی که کودک غذا را به سر یا گوش خود می مالد مادر کاری نمی کند اما وقتی کودک بشقاب را برگردانده مانند کلاه روی سر می گذارد مادر مانع می شود، اگر مادر به این کار او بخندد، این کار را تکرار کرده و بار دیگر بیشتر کثیف می کند.

* تفاوت‌های فردی در اشتها:

تعدادی از افراد پرخور و تعدادی کم خور هستند. تعدادی از بچه ها باید بیشتر از بقیه بخورند تا وزن متوسط را به دست آورند. حجم غذایی که یک کودک می خورد تا حدودی به شخصیت او بستگی دارد. یک کودک آرام بیشتر از یک کودک فعال به غذا خوردن تمایل دارد. گاهی اوقات

یک کودک بدون رفتار نادرستی از والدین یا بیماری خاصی اشتهای واقعا بدی دارد. که البته نادر است و علت آن هنوز مشخص نشده است. با این وجود این علت بی اشتهایی در اکثر موارد را همان اعمال روشهای اجبار در غذا دادن می دانند.

مانند یک بزرگسال، اشتهای کودک هم از غذایی به غذایی دیگر و از روزی تا روزی دیگر فرق می کند. بخصوص اشتها در موقع خوردن صبحانه کم می شود. مادری که از این تغییرات آگاهی ندارد در مورد اشتهای کودکش نگران می شود بخصوص وقتی اشتهای فرزند قبلی را به یاد می آورد یا می بیند که بچه همشایه چگونه غذا می خورد، نتیجه آن می شود که کودک را وادار به خوردن می کند.

* بدبختی:

این طبیعی است که از کودکی که در خانه احساس خوشبختی نمی کند (به علت عدم توجه والدین یا احساس ناامنی) انتظار نداریم که اشتهای خوبی داشته باشد. وقتی که غذا خوردن برای کودک ناخوشایند است، تعجبی ندارد که به محض اینکه پشت میز قرار می گیرد اشتهایش ناپدید می شود. در بچه های بزرگتر احساس ناامنی یا افسردگی ممکن است سبب کاهش وزن شود.



* فقدان هوای تازه و ورزش:

ممکن است عامل مهمی در ایجاد بی اشتهایی باشد.

* عوامل مرتبط و تلقین کردن:

به احتمال زیاد هر تجربه دردناک، مانند خوراندن غذای خیلی داغ، درخاطر یک کودک ۶ ماهه می ماند و او به مدت چند روز ممکن است هر غذایی شبیه آن را رد کند یا از خوردن در ظرفی که محتوی غذای داغ بوده خودداری کند. والدین به آسانی دوست داشتن یک غذا یا متنفر بودن از غذای دیگر را به کودکان خود تلقین می کنند.

طرز برخورد والدین:

* عشق مادر به فرزندش:

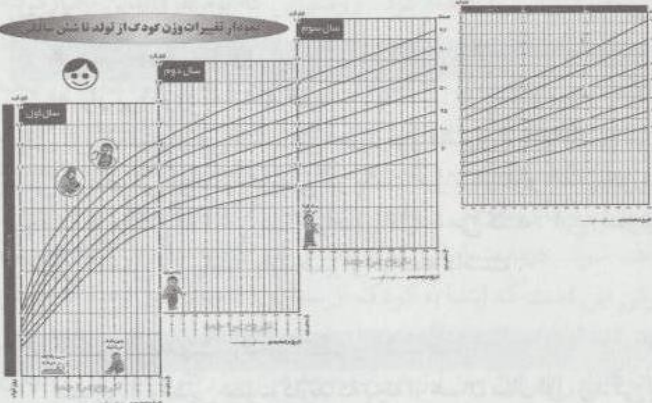
درک این موضوع که علت زمینه ای اکثر موارد بی اشتها بی است سبب می شود که فرد از روشهای نادرستی که توسط مادر اجرا می شود استفاده نکند.

* توجه بیش از حد به وزن کودک:

نمودارهای وزن و مطالبی که در مجله های مشهور چاپ می شوند در این زمینه تاحدی مقصّرند. مادران درک نمی کنند که تفاوت های زیادی در ساختمان بدنی کودکان وجود دارد که ناشی از عوامل متعددی از قبیل وزن و قد به هنگام تولد و خصوصیات خانوادگی است. آنها ممکن است بشنوند که وزن زمان تولد کودک تا سن خاصی دو یا سه برابر شود (درحالی که وزن هنگام تولد کودک را فراموش کرده اند) و به اشتباه فکرمی کنند کودکی که به وزن متوسط نرسیده غیر طبیعی است. بنابراین سعی می کنند تا کودک را وادار به غذا خوردن کنند. مادران نمی دانند که بچه های طبیعی سرعت وزن گیری متفاوت دارند. نمی دانند که بعد از سه ماهگی یک کاهش سریع در وزن گیری و اشتها ایجاد می شود. آنها فکر می کنند که در دوازده ماه (مانند ماه اول یا دوم) کودک باید هر هفته ۲۰۰ گرم وزن بگیرد. این وظیفه پزشک است که برای مادران توضیح دهد اگر کودک بخواند به افزایش وزن ۲۰۰ گرم در هفته ادامه دهد تا ۱۴ سالگی به ۱۰۰ کیلو می

رسد که خیلی زیاد است!

وقتی کودکی بیمار است یا پیش از موقع به دنیا آمده است، مادر گمان می کند که کودکش حساس است بنابراین او را مجبور می کند که بیش از اندازه غذا بخورد.

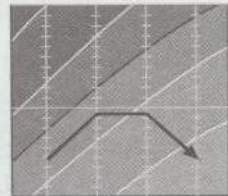
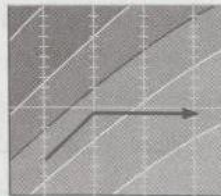
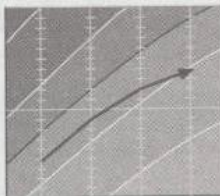


رشد مطلوب
همچنان به توصیه های کارکنان بهداشتی عمل کنید.

کندی رشد
توجه و مراقبت خود را بیشتر کنید.

توقف رشد
با کمک کارکنان بهداشتی علت را بیابید.

افت رشد
هرچه زودتر از پزشک راهنمایی بگیرید.



* اطلاعات ناچیز در مورد تغذیه :

بسیاری از کتابهای معروف روشهای غذا دادن را آموزش داده مقدار غذایی را که باید در هر وعده خورده شود معین می کنند. در نتیجه این عقیده در مادران ایجاد می شود که باید مقدار معینی شیر به کودک داده شود و اگر کودک از خوردن آن خودداری کند یا قبل از آنکه شیردادن تمام شود به خواب رود، سعی می کنند او را مجبور کنند تا بیشتر بخورد.

بعد از یکسالگی والدین مصرند که کودکان غذاهایی را بخورند که گفته شده برای آنها خوب است از قبیل سبزیجات، گوشت و شیر. بعضی از پزشکان به مادران نوپا دستور غذایی می دهند. مادرانی که این دستورالعملها را می خوانند متاسفانه ممکن است سعی کنند که کاملاً آنها را اجرا کنند و اگر کودک مطابق دستور عمل نکنند او را مجبور به اینکار می کنند. آنها علایق شخصی کودک به غذاها را نادیده میگیرند و فراموش می کنند که اشتها از غذایی به غذایی دیگر، از روزی تاروز دیگر و از کودکی به کودک دیگر فرق می کند. بعضی از کودکان از خوردن شام بیشتر لذت می برند و در نتیجه به هنگام خوردن اولین وعده وقت گذرانی می کنند و غذا را برای زمان شام نگه می دارند. مادرانی که مزایای خوردن گوشت را می دانند، سعی می کنند کودکان را وادار به خوردن آن کنند و در نتیجه با امتناع کودک روبرو می شوند. مادران مقدار غذایی را که یک بچه نیاز دارد بیش از مقدار واقعی برآورد می کنند. آنها درک نمی کنند که همان مقدار کم غذا برای رسیدن به متوسط وزن کافی است. بنابراین سعی می کنند کودک را وادار کنند تا بیشتر بخورد.

* عیب جویی مداوم :

اصرار بی مورد به اینکه کودک باید حتماً در پشت میز و با آداب غذا بخورد، غذا خوردن را برای کودک دشوار می کند. این اصرار و پافشاری از آنجائیکه می شود که والدین نمی دانند در چه سنی کودک می تواند به درستی در پشت میز بنشیند و غذا بخورد. در سه سال اول زندگی همه بچه ها به هنگام غذا خوردن اطراف را کثیف می کنند. این رفتار به سرعت در ظرف سه سال سوم زندگی کاهش می یابد و باید صبر و حوصله داشت.

* کوشش جهت برقراری نظم و انضباط :

بسیاری از والدین عقیده دارند که بچه از همان سال اول زندگی باید بیاموزد که قانون وجود دارد و باید به او آموزش داد کاری را انجام دهد که به او گفته می شود و اگر غیر از این عمل شود کودک لوس می شود. اگر این طرز فکر در زمان غذا خوردن اجرا شود به روشهای اعمال زور در غذا خوردن و در نتیجه مقاومت کودک منجر می شود.

* سایر عوامل در ارتباط با مادر :

اضطراب و مراقبت بیش از حد منجر به اعمال روشهای اجبار و زور در غذا دادن می شود. روانپزشکان می گویند که یک مادر طرد شده بیشتر نیروی خود را بر جنبه مکانیکی تربیت متمرکز

میکند (خوردن و دفع کردن) و در نتیجه سبب میشود تا کودک غذا نخورد. بی حوصلگی مادر ناشی از فشار کار نیز به نتیجه مشابه منجر می شود. وقتی مادر با زحمت فراوان غذای مخصوصی درست کرده تا کودک را وسوسه کند و او نمی خورد جای تعجب نیست اگر عصبانی شود و کودک را تنبیه کند یا او را وادار به خوردن کند. اکثر مشکلات بی اشتها بی سنین ۱۲-۶ ماهگی شروع می شوند یعنی زمانی که شخصیت کودک دارد مستقل می شود و در برابر اعمال زور مقاومت می کند.

پیشگیری:

بادرک این موضوع که اکثر کودکان با بی اشتها بی متناسب با نیاز غذایی شان متولد می شوند، پیشگیری به راحتی میسر است. با تمایل کودک به خوردن بعضی غذاها و رد غذاهای دیگر باید منطقی برخورد کرد و لازم نیست او را وادار به خوردن کنیم.

درمان:

روشهای درمانی اتخاذ شده براساس اظهاراتی است که قبلاً گفته شد. اشتباه محض است که بگوییم جای نگرانی نیست و مشکلی وجود ندارد و به تدریج با افزایش سن این مشکل برطرف می شود. تا زمانی که رفتارهای غلط اجرا شوند کودک با غذا خوردن مشکل دارد. بدترین کار توصیه به تشدید اعمال زور و وادار کردن کودک به خوردن غذا است. همانند همه مشکلات رفتاری، نباید از والدین بخاطر روشهایی که بکار میبرند انتقاد کرد. روشهایی که توسط والدین بکار گرفته می شود تا کودکان را وادار به خوردن کند آنقدر جالب است که معمولاً مشکل می توان به آنها ایراد گرفت یا از آنها انتقاد کرد. اما والدین باید بفهمند که اشکال از آنهاست نه از کودک. این یک واقعیت است که وقتی کودک برای مدتی از خانه دور می شود و تحت نفوذ والدین نیست به مقدار طبیعی غذا می خورد. این موضوع باید روشن شود که چون اعمال روشهای غلط عامل ایجاد مشکل است، ضرورتی به تجویز شربت های تقویتی و دارو نمی باشد. تمام کوششها جهت وادار کردن کودک به خوردن باید متوقف شود. در مدت زمانی که کودک از شیر گرفته میشود، اگر از خوردن غذا خودداری کند، بهترین روش این است که ابتدا به کودک از پستان یا فنجان شیر دهند تا خوش اخلاقتر شود و بعد غذای جدید را به او بخوراند و اگر هنوز از خوردن اجتناب می کند، چند روز بعد مجدداً این روشها را امتحان کنند. در این سن نیز همانند بچه های بزرگتر نباید از روشهای نوازش کردن، رشوه دادن، تهدید کردن و تنبیه کردن استفاده کرد. تمام حیل های که به کار برده می شود تا کودک غذا بخورد باید متوقف شوند. نیازی نیست که به کودک اجازه دهیم در حال قدم زدن به دور اتاق یا حیاط غذا بخورد. کودک باید در پشت میز قرار گیرد و غذا را بخورد و یا بشقاب را کنار بزند و نخورد. مادر نباید با نگرانی به بشقاب کودک نگاه کند چون کودک اضطراب را از صدا و تغییر چهره مادر متوجه می شود. لزومی ندارد که هر کودکی که غذایش را تمام می کند مورد تشویق قرار گیرد. غذا باید قبل از کودک روی میز قرار گیرد. باید این موضوع درک شود که کودک هر چه بخواد می خورد. تشویق کردن کودک بعد از غذا خوردن همان قدر احمقانه است که یک

کودک برای بازی کردن مورد تشویق قرار گیرد.

نباید از تلقین برای خوراندن غذا به کودک استفاده کرد چون نافرمان می شود. نباید کودک را به دلیل اینکه غذا نخورده از کاری که دوست دارد انجام دهد، منع کرد. بدین ترتیب کودک می آموزد که خوردن یک وظیفه است و اگر او این وظیفه را انجام ندهد، گریه خانه این کار را می کند!



در بین وعده های اصلی غذا نباید غذای دیگری به کودک داد. البته اگر کودکی مشکلی در غذا خوردن ندارد و به مقدار کافی می خورد اشکالی ندارد که به او اجازه بدهیم در بین وعده های غذایی میوه یا شیر بخورد. اما اگر غذائی خورد نباید به او چیز دیگری داد و باید بفهمد که تا وعده غذایی بعدی باید صبر کند. والدین با ناچاری می پرسند که با کودکی که به غذا لب نمی زند چه کنند؟ پاسخ این است که به او هیچ غذائی ندهند تا زمان وعده غذایی بعدی برسد. اگر باز هم از خوردن خوداری کرد چه کنند؟ در اینجا امتناع از خوردن خیلی غیر معمول است و من هزگز ندیده ام که چنین اتفاقی بیافتد. اگر هم به فرض چنین شود باز هم نباید به او غذا داد.

از روشهای اعمال زور استفاده نکنیم، هیچ کودک سالمی گرسنه نمی ماند. وقتی گرسنگی بر کودک چیره شود و کسی به آنچه می خورد اعتراض نکند، خودش غذا می خورد.

نباید در مورد خوردن غذای خاصی بیمورد پافشاری کرد. به طور تجربی در حیوانات دیده اند که در انتخاب غذای مورد نیازشان عاقلانه رفتار می کنند. ریشتر نشان داد که وقتی خرگوشها در انتخاب غذا (از بین انواع غذا که شامل سه نوع غذای جامد و ۸ نوع مایع در ظروف جداگانه بود)، آزاد گذاشته شوند، هر روز نسبت ثابتی از غذا های مختلف را انتخاب کردند. در شرایط خاصی که برای آنها ایجاد می شد مانند حاملگی، شیر دادن یا برداشتن یک غده از بدن خرگوشها می دانستند که چگونه نسبت مواد غذایی مورد استفاده را تغییر دهند و نیاز خود را تامین کنند. به عنوان مثال، وقتی غده پاراتیروئید برداشته شد، کلسیم بیشتری مصرف کردند.

نتیجه گیری که در مورد انسان می شود این است که نیازی نیست که اصرار کنیم حتما گوشت یا سبزی قبل از شیرینی جات خورده شود. جای نگرانی نیست اگر یک بچه کوچک ابتدا مقداری

گوشت خورده سپس کمی فرنی بخورد و دوباره بقیه گوشت را بخورد. تاحدی باید علاقه کودک به غذاهای خاصی در نظر گرفته شود ولی این بدان معنی نیست که به کودک اجازه دهیم خودش برنامه غذایی اش را انتخاب کند. اگر به کودکی که در آستانه سومین سال زندگی است این اجازه داده شود به آسانی می گوید: <این غذا را دوست ندارم، کشمش دوست ندارم، ماهی دوست ندارم>. کودک بر اساس آگو عمل می کند که منجر به رفتارهای نادرست می شود. از این کار باید جلوگیری شود.

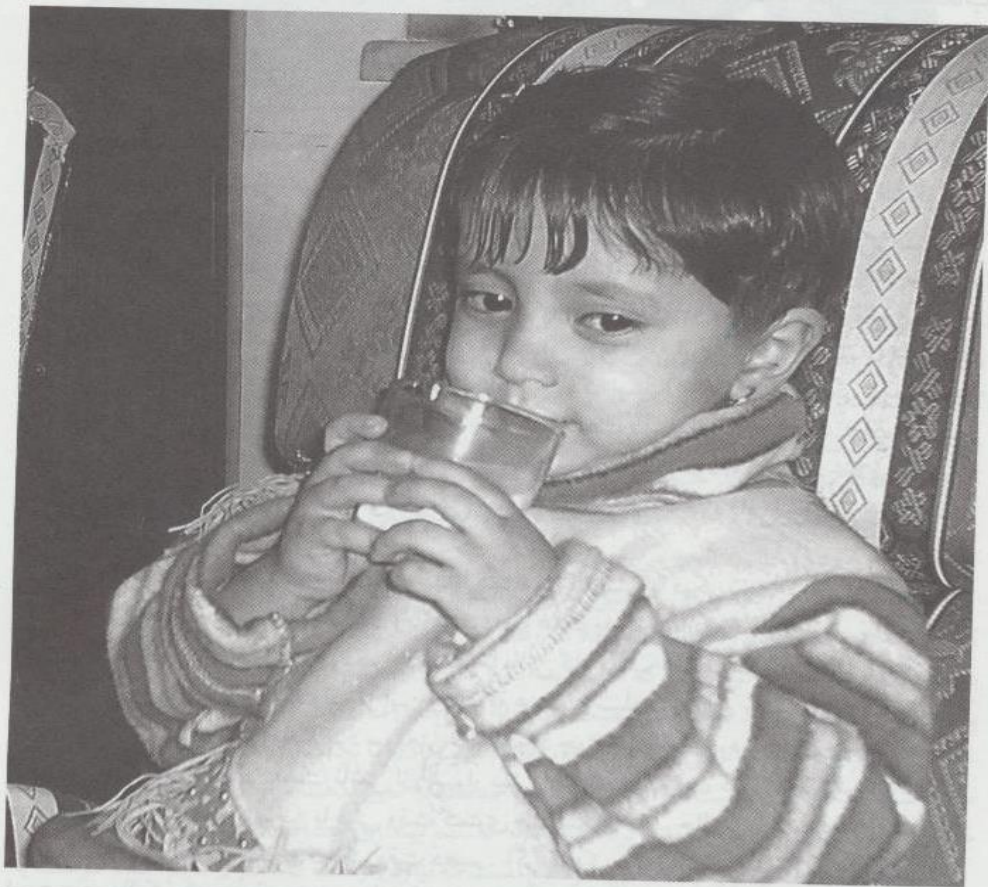
مادر به کودک تفهیم کند که بجز غذایی که در جلوی او قرار می گیرد غذای دیگری در کار نیست و اگر آنرا دوست ندارد می تواند نخورد. غذا باید به گونه ای باشد که ظاهر خوشایندی داشته باشد و بیشتر از رنگهای روشن و براق که مورد علاقه کودک است در آن استفاده شود. نباید بشقاب را از غذا انباشته کرد. بهتر است که مقدار کمی غذا در بشقاب جلوی کودک گذاشته شود و اگر بیشتر خواست، به او داده شود تا اینکه آنقدر غذا در بشقاب بریزیم که نصف آن باقی بماند. همچنین باید از غذاهای گوناگون استفاده شود تا کودک از یک غذای تکراری خسته نشود. تازمانی که اشتهای کودک ضعیف است عاقلانه نیست که به او بیش از یک پیمانه در روز شیر دهیم. شیر زیاد ممکن است اشتها را کم کند و سبب شود که کودک غذاهای مهمتر را نخورد. من کودکی با مشکل بی اشتهایی دیدم که در روز ۵ پیمانه شیر و سه پیمانه خامه می خورد.

البته تا وقتی اشتهای کودک طبیعی است نیازی به محدود کردن شیر دریافتی نیست و می تواند هرچقدر شیرخواست بخورد. هر کودک را باید به انجام مهارتهای جدید در خوردن تشویق کرد و باید به او کمک کرد تا خودش غذا بخورد (به محض اینکه به انجام این کار علاقه نشان داد). در سنی که تقلید از اعضای خانواده یک ویژگی تکاملی کودک است (از ۱۸-۱۵ ماهگی به بعد) باید به کودک اجازه داد که در درست کردن غذای خودش شرکت داشته باشد (مثلاً در استفاده از سیب زمینی، میوه، کلوچه) اشتهای کودک به غذایی که نتیجه زحمت خود اوست (برخلاف بالغین) بسیار قابل ملاحظه است. اگر کودکی شیر نمی خورد می توان به او اجازه داد تا خودش از پارچ شیر بریزد و بخورد.

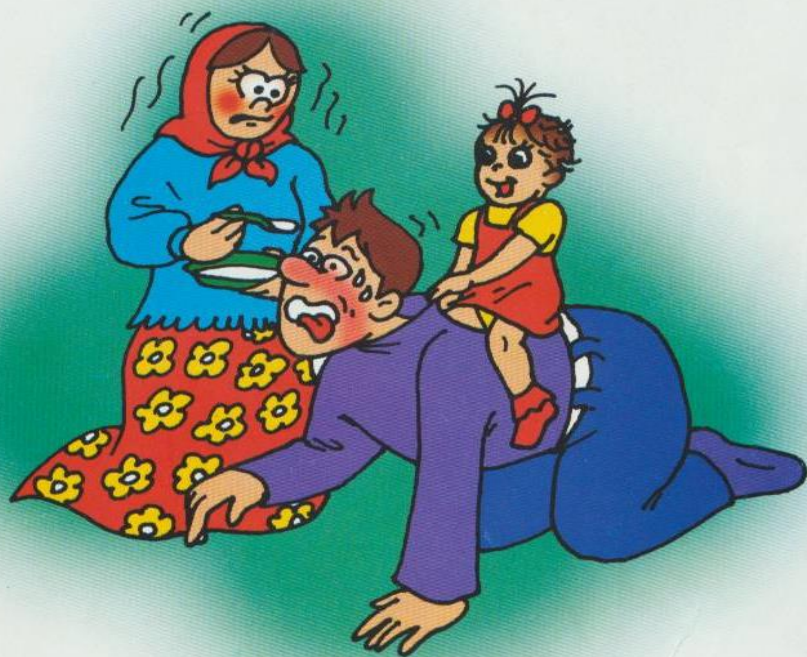
برای کودک بسیار خوشایند است که غذا را همراه با والدینش یا دیگر بچه ها بخورد. اتلاف وقت به هنگام غذا خوردن و بازی کردن با غذا، به سختی درمان می شود. نباید کودک را تحت فشار قرار داد. نباید به کودک اجازه داد تا با این کار سبب مضطرب شدن والدینش شود. در غیر اینصورت کودک به استفاده از این روش به عنوان وسیله ای برای جلب توجه کردن ادامه خواهد داد. نباید کودک را وادار کرد سریعتر غذا بخورد چون نتیجه آن خودداری از خوردن است. بخشی از این رفتار ممکن است ناشی از اصرار بیش از حد به خوردن گوشت باشد. کودک به هنگام خوردن غذاهای شیرین یا فرنی وقت کمتری صرف می کند. حال باید تصمیم گرفت که تا چه مدت برای غذا خوردن به کودک وقت دهیم. اگر کودک هنوز مشغول بازی کردن با غذایش است، درحالیکه بقیه میز تمیز شده و ظرفها شسته شده است، باید غذا را از جلوی کودک برداشت. این کار ممکن است سبب ایجاد اضطراب و نگرانی در کودک شود. راه درمان این مشکل این است

که هیچ گونه اعمال زوری درکار نباشد و مدت زمان مشخصی برای کودک تعیین شود تا غذا بخورد و بعد از این زمان بدون هیچگونه هیاو و دعوا و تهدیدی ظرف غذا به آرامی از جلوی او برداشته شود. باید به کودک اجازه داد هر قدر می خواهد در خارج از خانه ورزش کند ولی نباید بیش از حد خود را خسته کند.

البته همیشه آسان نیست که والدین را قانع کنیم تا از این روش درمانی استفاده کنند. در تجربه من اکثر والدین این روش را بکار بردند و نتایج بسیار رضایت بخش بود. به محض اینکه کودک احساس کند که دیگر نمی تواند با اتلاف وقت توجه والدین را به خود جلب کند یا آنها را مضطرب کند به این رفتار خاتمه می دهد.



کودک را مجبور به غذا خوردن نکنید بلکه در
هر وعده غذایی مقدار غذایی را که مناسب اوست
در برابرش بگذارید.



گروه تغذیه و بهداشت خانواده