

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ.



В вашей семье появился малыш, и все было прекрасно, пока единственным блюдом для него было материнское молоко. Но ребенок растет, его рацион меняется, а вместе с этим иногда появляются и некоторые трудности. Малыш вдруг начинает капризничать во время еды, плохо кушает или вообще отказывается от пищи. Иногда у взрослых, сталкивающихся с подобной проблемой изо дня в день, просто не выдерживают нервы, и они начинают при помощи уговоров, а то и угроз и наказаний насильно кормить своего ребенка, только укрепляя в нем отвращение к еде.

Если в вашей семье существует подобная проблема, вам прежде всего необходимо разобраться в причинах отказа ребенка от еды, может быть, вы просто перекармливаете малыша. Кроме того, я попытаюсь вам подсказать, как сделать сам процесс питания более привлекательным для ребенка, как преодолеть его капризность и нежелание попробовать то или иное блюдо. Главное, при общении с малышом в такие моменты запастись терпением и выдержкой, и тогда вы обязательно сможете найти выход из сложившейся ситуации.

ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО АППЕТИТА

Причин отказа ребенка от еды может быть много, и они не всегда связаны с антипатией к тому или иному блюду. Плохой аппетит может быть следствием имеющихся у ребенка заболеваний, неправильного питания, отсутствия режима или наличия у малыша всевозможных страхов. Рассмотрим перечисленные причины подробнее.

Нередко в кабинет врача или психолога приходят родители и жалуются, что их ребенок плохо ест, тогда как из-за их спины выглядывает вполне упитанное чадо. Когда же речь заходит о количестве пищи, составляющей одноразовую порцию малыша, выясняется, что его вполне хватило бы и взрослому человеку. Неудивительно, что ребенок в этом случае отказывается от еды. А если вам все-таки удалось сломить сопротивление малыша, это может неблагоприятным образом сказаться как на его психике, так и на его физическом здоровье. С одной стороны, он будет вынужден смириться с явной несправедливостью, что в будущем может привести к его полному несопротивлению различным трудностям и

безынициативности. С другой стороны, довольно скоро вам придется бороться уже с другой проблемой — избыточным весом вашего малыша. Словом, во всем должна быть мера. Дети, как правило, сами прекрасно определяют необходимое им количество пищи, поэтому, когда ребенок отказывается доедать порцию до конца, не заставляйте его делать это.

Родители всегда обязаны помнить, что ребенок в несколько раз меньше взрослого, поэтому ему требуется меньше еды. Детские порции должны быть небольшими, но при этом включать в себя все белки, жиры и углеводы, а также витамины, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма малыша.

Иногда плохой аппетит ребенка проистекает не только из-за неправильного питания, но и вследствие отсутствия режима. Кормят его не в строго назначенное время, а когда придется, поэтому ему трудно сориентироваться во времени и настроиться на прием пищи. Например, ребенок только разыгрался или встал после сна, а его зовут за стол. Обратная ситуация — малыш захотел есть, а еще ничего не готово. Дети, вынужденные питаться не по режиму, становятся нервными, капризными, плохо спят, причем иногда из-за того, что голодны, поэтому довольно скоро родители обращаются к специалистам, считая, что ребенок болеет, тогда как достаточно только ввести и поддерживать в семье определенный режим дня, и уже через короткое время к очередному приему пищи ребенок станет испытывать чувство голода и, соответственно, у него появится аппетит.

Однажды ко мне обратились родители, которые утверждали, что их малыш практически ничего не ест за столом. В беседе выяснилось, что в этой семье принято, чтобы на столе всегда стояла ваза с различными сладостями: печеньем, конфетами, халвой. Все дело в том, что папа был ужасным сластолюбом, а по роду профессиональной деятельности он мог работать дома, то, соответственно, поэтому его любимые лакомства обязательно находились на видном месте. Дома же был и ребенок, за которым присматривала бабушка. Оказывается, малыш, подражая папе, постоянно жевал что-то сладкое в течение дня и сбивал себе тем самым аппетит. Да и добрая бабушка нередко угощала его то шоколадкой, то конфеткой. Именно поэтому за обедом или ужином он почти ни к чему не притрагивался. Я посоветовала родителям давать ребенку сладкое только в строго определенные режимом часы и вазу с печеньем и конфетами спрятать подальше. Конечно же, ради здоровья малыша пришлось пожертвовать привычками и его отцу, однако родители решили строго придерживаться данных мной рекомендаций. Взрослые поговорили с бабушкой и взяли с нее слово, что она будет угощать внука только за завтраком или обедом, а сладости убрали в запираемый на ключ буфет. В первые дни родителям пришлось выдержать настоящую атаку со стороны ребенка, который капризничал и требовал лакомства. Где лаской, а где и строгостью родителям удалось убедить малыша, что отныне он будет получать свою долю конфет и печенья только после основных приемов пищи. Вскоре у ребенка нормализовался аппетит, что положительно сказалось на его физическом самочувствии и настроении.

Мой совет благоприятно подействовал и на отца малыша. Поскольку он уже не мог свободно лакомиться на глазах у ребенка, он стал это делать тайком и в гораздо меньших количествах. Это не могло не отразиться на его фигуре, поскольку ему пришлось отказаться от львиной доли сладких и мучных изделий.

Нередко плохой аппетит появляется у слишком впечатлительных детей под влиянием услышанных ими от сверстников или от взрослых различных страшных рассказов.

Так, в моей практике был случай, когда ко мне привели пятилетнюю девочку, у которой никогда не было проблем с аппетитом, и вдруг она стала плохо есть. Попытки родителей как-то повлиять на нее, заставить ее есть заканчивались, как правило, тем, что она начинала просто давиться пищей. Мы поиграли с девочкой в различные игры, и в процессе взаимодействия с ней я выяснила, что несколько дней назад в ее присутствии соседка рассказывала ее маме, как одна женщина подавилась рыбной косточкой и умерла. История была скорее всего вымышленной, поскольку в ней явно прослеживались преувеличения и выделялись вычурные подробности. Ничего удивительного, что восприимчивый ребенок стал испытывать страх при одном только взгляде сначала на рыбу, а затем и на пищу вообще. В результате нам с родителями пришлось немало потрудиться, чтобы восстановить у девочки прежний аппетит.

Постарайтесь заранее обезопасить себя от подобных ситуаций. Никому не позволяйте, а также и сами не рассказывайте при детях леденящие кровь истории, связанные с едой и с приемами пищи, ведь последствия этого могут быть самыми непредсказуемыми.

Случается и так, что ребенок начинает капризничать за столом после посещения детского сада. В большинстве случаев так происходит вследствие его природной склонности имитировать детей и взрослых из своего окружения. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в голосе вашего чада вы слышите совершенно несвойственные ему нотки.

Так, к примеру, одно время у меня жила дочка моих друзей, которые срочно уехали на месяц в командировку. Она прекрасно ела в первые дни проживания со мной, но однажды за ужином, вместо того чтобы есть свою порцию, стала ковырять вилкой в тарелке. Когда я спросила «В чем дело?» — девочка ответила, явно подражая кому-то из группы, что гарнир она есть не будет, а котлетку, так уж и быть, проглотит, а еще она возьмет сладости. Недолго думая, я просто выпроводила ее из-за стола, сказав, что мне нужно время на то, чтобы составить ей новое меню, куда бы входили конфеты, мороженое, пирожные, а она пусть денька два поголодает, поскольку раньше с ее заказом я просто не справлюсь.

Моя гостыя минут десять раздумывала над сказанными мной словами, затем молча села и съела весь свой ужин без остатка. Видимо, девочка рассудила так: близятся выходные, и провести их на голодном пайке не очень уж здорово, тем более что вообще неясно, когда будет готово это новое меню. Больше проблем с питанием у нас с ней не возникало.

Другими словами, если вы видите, что ребенок отказывается есть не вследствие плохого самочувствия или каких-либо серьезных причин, а только из-за подражания кому-либо из группы, не бойтесь оставить его без обеда или ужина. Наверняка ваш малыш быстро поймет свою ошибку и постарается ее исправить.

Все намного серьезней, если нежелание есть связано с плохим самочувствием вашего малыша. Именно снижение или отсутствие аппетита нередко является первым признаком того или иного заболевания. Если вы и раньше замечали подобную особенность за ребенком, то ни в коем случае не заставляйте малыша есть в эти моменты. Известно, что в

самом начале болезни организм усиленно борется с недугом, поэтому все силы должны быть направлены только на эту борьбу. Пищеварение, в свою очередь, также требует определенных затрат энергии, поэтому чем меньше ребенок будет принимать пищи, тем быстрее организм справится с болезнью. В такой ситуации давайте ему как можно больше жидкости, которая поможет вывести из организма все шлаки.

Во время самой болезни у детей аппетит снижен или вообще отсутствует. Конечно же, малышу и в этот период требуется питание, однако не старайтесь накормить его во что бы то ни стало. Порции не должны быть большими, а пища — жирной и трудно перевариваемой. Кроме того, когда малыш почувствует себя лучше, он наверняка сам попросит у вас что-нибудь поесть.

Следует упомянуть о таких нарушениях пищевого поведения, непосредственно связанных с аппетитом, как анорексия, извращение аппетита и руминация.

Нервная анорексия характеризуется полным отказом ребенка от пищи. Любая попытка родителей накормить его заканчивается яростным протестом, а то и рвотой. Наиболее часто это заболевание проявляется у девочек-подростков, однако может встречаться и в младшем возрасте. По мере развития заболевания вы можете заметить, что ребенок катастрофически теряет вес. И как вы ни убеждаете его в том, что есть все же необходимо, это ни к чему не приводит. Ребенок даже может делать вид, что усиленно ест, в то время как после еды он вызывает у себя рвоту, чтобы избавиться от съеденного.

Со временем одна только мысль о еде становится для него невыносимой, а упоминание о ней нередко вызывает рвоту. В результате в организме могут наступить такие изменения, а потеря веса станет столь значительной, что прием пищи будет невозможен не только по психологическим причинам, но и уже по физиологическим: объем желудка уменьшается, переваривание пищи замедляется, а приступы голода совершенно исчезают.

Анорексия — длительное и серьезное заболевание, и, чтобы его избежать или заметить на ранней стадии развития, родителям следует внимательнее следить за своими детьми.

К сожалению, причины возникновения нервной анорексии до сих пор до конца не изучены. У подростков она нередко начинается с вполне осознанной диеты, направленной на снижение веса. У маленьких детей анорексия, как правило, бывает вызвана причинами психического характера. Возможно, не последнее место здесь занимают всевозможные страхи.

Вы можете заподозрить это заболевание у ребенка, когда заметите его странное поведение за столом. Малыш может излишне тщательно размельчать пищу, подолгу ковыряться в тарелке, припрятывать еду, тогда как до этого таких особенностей у него не наблюдалось. Иногда у страдающего анорексией появляются странные гастрономические предпочтения. Так, например, он не отказывается есть только одно-два блюда, в то время как раньше у него было значительно больше предпочтений. Кроме того, признаком нервной анорексии может быть резкая потеря веса. По мере уменьшения веса и усиления нарушения питания у малыша наблюдаются следующие симптомы: слабость, утомляемость, головокружение, запоры, иногда снижение артериального давления и резкое сердцебиение. Очень часто у таких детей понижается температура тела, они ощущают онемение в конечностях.

Лечение анорексии должно проводиться в двух направлениях: нужно позаботиться как о физическом, так и о психическом состоянии ребенка. С одной стороны, необходимо восстановить питание. С другой стороны, внушить ребенку, что он нужен окружающим, что его любят, что он имеет вполне привлекательную внешность, убедить его в том, что еда необходима каждому человеку, поскольку является источником жизненной энергии. А чтобы выздоровление протекало успешнее, малышу желательно хотя бы на время сменить привычную обстановку.

Извращение аппетита встречается редко и чаще всего у детей младше трех лет. В этом случае ребенок отказывается есть обычную пищу, предпочитая ей несъедобные предметы. Следует отметить, что к этому заболеванию чаще всего склонны малыши с задержкой умственного развития или какими-либо психическими отклонениями. Так, грудные дети предпочитают волосы, бумагу, шерсть, акварельные краски, а дети немного постарше с удовольствием потребляют песок, землю, фекалии животных, листья и т. д.

Если вы заметили, что ваш ребенок пробует на вкус различные несъедобные предметы, не следует сразу же думать, что он страдает извращением аппетита. Многие здоровые малыши нередко пробуют все на зубок, однако, поняв несъедобность той или иной вещи, быстро выплевывают ее. Но если ребенок интенсивно поедает несъедобные предметы, то следует обязательно показать его врачу. Как правило, дети сами «перерастают» извращение аппетита и постепенно — к возрасту 3—5 лет — начинают есть нормальную пищу.

По мнению специалистов, вплотную занимающихся данной проблемой, извращенный аппетит — это прежде всего расстройство поведения. Причины последнего до конца еще не изучены. Есть предположение, что данное заболевание возникает вследствие нарушения формирования поведенческих навыков или стресса. Поэтому в семье должна быть создана спокойная обстановка. Ребенок не должен чувствовать себя одиноким или покинутым. Но извращение аппетита может также возникнуть как реакция на недостаток в пищевом рационе неорганических веществ (к примеру, солей железа и цинка) или других жизненно необходимых микроэлементов.

Словом, для излечения ребенка необходимо определить и устранить причины происходящего. Если извращение аппетита появилось вследствие стресса, который испытывает ребенок по тем или иным причинам, необходимо устранить травмирующие обстоятельства. Вы также можете положительно повлиять на ребенка путем перестройки его поведения, поощряя желательное поведение и наказывая за отрицательные поступки. Этот метод, как правило, дает хорошие результаты.

Ко мне обратились родители двухгодовалого малыша с жалобой на то, что ребенок стал есть землю, песок. В беседе я выяснила, что в доме сложилась критическая обстановка, поскольку молодой паре приходится жить с родителями жены, которые не упускают случая упрекнуть зятя в его неумении достойно содержать семью. Отсюда возникают многочисленные скандалы, и, конечно же, их свидетелем нередко становится ребенок. Я рекомендовала родителям малыша сменить обстановку и создать более спокойную атмосферу в семье. Кроме того, посоветовала все положительные поступки малыша, в том числе и употребление нормальной пищи, награждать похвалой и ласковым

поглаживанием. При этом стремление малыша вновь попробовать землю или другие несъедобные предметы требовалось строго пресекать.

Довольно скоро ребенок избавился от дурной привычки, он понял, что, как только он тянет в рот землю, его начинают ругать, в остальных же случаях — ласкают и хвалят, поэтому уже через короткое время он полностью изменил свое поведение. Конечно же, результат не был бы таким быстрым, если бы родители не сменили место жительства, однако и перестройка поведения малыша принесла свои плоды.

Еще одной причиной отказа вашего ребенка от пищи может стать руминация, или так называемая жвачка. Это заболевание характеризуется вторичным пережевыванием, или пережевыванием возвращенной из желудка обратно в рот пищи. Если ваш ребенок постоянно отрыгивает в полость рта и затем частично заглатывает полупереваренную пищу вам необходимо обязательно показать его специалисту. К счастью, это заболевание встречается довольно редко и наблюдается у детей от 3 до 12 месяцев. Вы можете заподозрить руминацию у своего малыша, если он часто принимает одну и ту же позу: спина выгнута дугой, мышцы живота напряжены, голова откинута назад. После отрыгивания, как правило, часть пищи сплевывается или вытекает изо рта, а часть вновь пережевывается и проглатывается. Иногда жвачка проходит самостоятельно, но в большинстве случаев требует лечения.

Иногда причиной заболевания является незнание родителями, как, когда и сколько нужно кормить малыша. Некоторые матери слишком часто кормят ребенка и за один раз пытаются скормить ему огромные дозы молока.

Руминация также может быть вызвана недостаточной стимуляцией ребенка. Другими словами, если у вас нет тесного контакта с малышом, вы мало разговариваете и играете с ним, то у него не только нарушается формирование отношений с вами, но и возрастает риск данного заболевания.

Руминация может возникнуть и в качестве ответной реакции на стрессовую ситуацию в семье.

Жвачка страшна тем, что у ребенка нарушается нормальное питание. Он выглядит изнуренным, теряет в весе, капризничает от голода между моментами срыгивания. Кроме того, если не лечить заболевание, оно может привести к обезвоживанию организма, отставанию в развитии вследствие неправильного питания и даже к смерти.

Руминация очень трудно поддается излечению, поэтому больной ребенок в большинстве случаев нуждается в госпитализации. Если же лечение малыша проходит дома, вы должны составить его рацион таким образом, чтобы в нем содержалось большое количество белка, который необходим для поддержания процессов роста. Не забывайте, что малыш в этот период нуждается в вашей стимуляции, чтобы нормально развиваться как физически, так и психически. Вы должны укрепить отношения со своим ребенком, что наверняка благотворно скажется на его состоянии. Обязательно берите его на руки во время и сразу после кормления. Внимание, оказанное ребенку, поможет предотвратить срыгивание. Кроме того, обеспечьте малышу доброжелательную и спокойную атмосферу

в семье. При этом во время лечения ребенок должен находиться под наблюдением педиатра.