

## البدانة والنحافة في الأطفال

غالباً ما تنتظر الأم لطفلها البدين نظرة إعجاب وفخر واطمئنان .

وذلك لاعتقادها الراسخ بأن البدانة علامة حسن التغذية وخلو من المرض على تقيض النحافة التي غالباً ما تكون مثار قلق شديد لها .  
والحقيقة أن العكس هو الأقرب إلى الصحة والواقع .

فالبدانة في الأطفال تستمر في حوالي أربعة أخماس الحالات حتى الكبر بل تزداد مع مرور الزمن وحينذاك يبدأ تأثيرها الضار في الظهور - بعكس النحافة - فالأخيرة دائماً تكون مصحوبة بمجوية أكثر وعمر أطول وصحة أجود .

- البدانة في الأطفال :

تنشأ البدانة في الطفل كنتيجة مباشرة للإكثار من الغذاء في الشهور الأولى من عمره - ولذا يجب على الأم في هذه السن أن تفرق بين حسن التغذية وبين الإفراط فيها وما يستتبع ذلك من زيادة مطردة في الوزن .

فالإكثار من الغذاء في الشهور الأولى هو العامل الأساسي والخطوة الأولى على طريق البدانة .

وتلعب الأطعمة المملحة الجاهزة دوراً كبيراً في إحداث البدانة في هذه السن المبكرة ويرجع ذلك لطعمها المستساغ من جانب الطفل وغالباً ما تتكون هذه الأطعمة من الشويات - ولكن بقدرة الله سبحانه وتعالى الطفل مع بداية عامه الثاني يحاول أن يأكل بمفرده ويبدأ في مقاومة أمه في محاولة تغذيتها له .

وهذا الاتجاه في سلوك الطفل كفيل بتصحيح وزنه يأخذ ما يكفيه فقط من الطعام ، وإذا لم يظهر هذا الاتجاه من ناحية الطفل أو إذا أصرت الأم على فرض إرادتها على طفلها فإن البدانة في الطفل تستفحل وتستمر بشكل مطرد .

وبعد ذلك تصبح تيمية الطفل سابعة الحكم المادة ، وحريته ينشد الرسام من بين أيدينا ، ويصح النداء بالنسبة للطفل نوعاً من الإيعان .

وجدير بالذكر أن الأطعمة السكرية والنشوية والتي يميل إليها الطفل تسهل عملية الايمان هذه .

وفي مجال تكوين البدانة في الثمور الأولى من العمر يجب ألا ننسى الارتباط النفسي من الأم وطفلها الوليد ومدى تأثير ذلك على تنديتها له ، فكثير من الأمهات يربطن ، حبهن لأطفالهن وتغذيتهن لهم .

وهناك البعض من الآهات غير المنتزعات نفسياً واللائي ينتهين شيئاً ما في حياتهن الخاصة - نجد أنهن يحرصن على خلق علاقة أولاد وأوثق بأطفالهن عن طريق ضمهم إلى ددورهن وتغذيتهن لهم باستمرار .

كن ما الذي يحدث عندما يكبر الطفل ويبدل إيمانه المدرسية ؟

نجد أن مثل هذا الطفل البدين يعرض للانطواء على نفسه ويمزق عن مشاركة أقرانه في النواحي المختلفة للنشاطات المدرسية ومن ثم تقل حركته . الأمر الذي يزيد من وزنه وبذلك يدخل في حلقة مفرغة من الكسل والبدانة كل منهم يزيد الآخر . ولعلاج مثل هذه الحالات يجب عمل تنظيم غذائي - وليس حساناً - ودعوة الوالدين لكي يشاركا طفلها في هذا الرجيم حتى لا يتأثر نفسياً .

كما يجب إفهامها مدى الضرر الذي يمكن أن يلحق بطفلها في الكبر إذا ما ترك وشأنه .

### - النحافة في الأطفال :

كما أوردت سابقاً فبالأما ما تكور النحافة - عكس البدانة - مصدراً لتلوي شديد للوالدين ، ويكثر ترددهما على عيادات الأطباء متمسكين علاجاً لهذه الحالة التي توشك أن تفسد جو السعادة العائلي .

والواقع أن النحافة شيء طبيعي جداً في الأطفال فيما بين سن السادسة والثامنة .

ويرجع ذلك إلى انبوه المطرد في الطول وعدم تمشي الزيادة في الوزن بنفس النسبة التي تحدث في الطول - وهذه قدرة الله سبحانه وتعالى وحكمة الخالق في خلقه - إذ لو زاد الطفل وزناً بنفس النسبة التي يزداد بها طولاً لانتهى الأمر إلى بدانة مفرطة للغاية .

ولذا تقل شهية الأطفال في هذه السن ويجب على الوالدين أن يتفهما تلك الحقيقة وإذا لم يدركا ذلك وحاولا الضغط على الطفل في الأكل والشرب فإن الطفل لن يرضع لها وسوف يرفض الغذاء كلية ولا عمالة .

وسوف يعمن في الرفض والعناد الأمر الذي يؤدي إلى نقص في الوزن أكثر وأكثر .  
ولعلاج مثل هذه الحالات يجب أن نعرف شيئاً عن كيفية نشأة المتكلمات العذائية للطفل .

كما أوردت سابقاً فإن الأم تبدأ في إظهار قلقها على تغذية طفلها ابتداءً من العام الثاني حينما يحاول الطفل اكتساب خبرات جديدة في حياته . بادئاً بمحاولة إطعام نفسه بنفسه .. ومثل هذه المحاولات دائماً وأبداً تكون مصحوبة باتساخ الملابس وبعثرة الأكل ... إلخ .

الأمر الذي يسبب ضيقاً للأم ويجعلها تصر على تغذية طفلها بنفسها وعن سوء فهم لطبيعة الطفل ترفض الأم بشدة تلك المحاولات .

وحينئذ يقابل الطفل ذلك بعناد ويرفض الغذاء .

وقد تذهب الأم إلى أبعد من ذلك فتحاول استعمال القوة والعنف والمفريات .

وحينما تصل الأم لمثل هذه الأساليب فلتعلم أنها الآن على الطريق إلى معركة طويلة مع طفلها سوف تنتهي بانتصاره لا عمالة .

ولذا يجب أن يعطى الطفل الفرصة لتغذية نفسه بنفسه مهما كان ذلك مثيراً للأم إذ إنه لن يتعلم إلا عن هذا الطريق .

أما عن العلاج في حالات النحافة - فيجب ألا يلوم الطبيب الوالدين على تصرفاتها إزاء الطفل إذ إنها يفعلان ذلك لاهتمامهما الزائد بغلظة كبدها .

ويجب أن تتوقف جميع المحاولات التي تستهدف جعله يقبل على الأكل ...

كل ما يجب عمله هو أن يقدم الأكل للطفل كالمعتاد ويترك له فترة معقولة من الوقت ويرفع بعد ذلك دون تعليق حتى ولو لم يأكل شيئاً منه على الإطلاق ، إذ لا بد أن يشعر الطفل بعدم اهتمام العائلة بتناوله أو عدم تناوله الطعام .

ويجب أيضاً أن تتوقف تماماً تلك النظرات القلقة والهمسات الحائرة التي يتبادلها الأبوان عندما يجلس الطفل معها ولا يأكل شيئاً .

ويجب على الوالدين أن يثقوا تماماً بأنه مهما كان عناد الطفل فسوف يأكل يوماً ما . ولم ولن يحدث أن يصاب الطفل بأي أذى نتيجة لجوعه طالما كان سليماً معافاً وليس مريضاً ...

وهكذا يمكن حل المشكلة ... وهو الحل الذي ينفذ أولاً وأخيراً عن طريق الآباء والأمهات ..

